

ЛЕКЦИЯ

практического занятия по строевой подготовке на учебных сборах с учащимися 10-х классов.

Тема. Строевые приемы и движения без оружия.

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (одеть)».

Повороты на месте. Движение строевым шагом.

Предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Раздел: Основы военной службы

Особенности одиночной строевой подготовки

Строевая подготовка — дело сугубо практическое. Здесь каждой прием нужно отрабатывать многократными тренировками, которые не прекращаются и в последующем, иначе в его выполнении будут потеряны приобретенные ранее навыки, четкость и красота исполнения.

Занятия по изучению строевых приемов на месте необходимо проводить в разомкнутом строю, а в движении — на увеличенных дистанциях, с тем, чтобы отчетливо были видны ошибки и неточности в действиях каждого обучаемого. Одиночная строевая подготовка должна проводиться на специально оборудованной площадке или на строевом плацу.

Перед подачей команды или отдачей приказа необходимо принять положение «смирно». Это воспитывает у обучаемых дисциплинированность и уважение к строю.

Команды разделяются на предварительную и исполнительную, но могут быть и только исполнительные.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требуют.

По всякой предварительной команде находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а в движении ногу ставят твердо.

Исполнительная команда подается после паузы громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

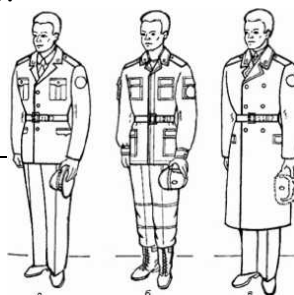
Для отмены приема (действия) или для прекращения его подается команда «Отставить»; по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приема.


Ход занятия

| № п/п | Содержание | Время | Действия руководителя | Действия обучаемых |
|--------------------------|--|-------|--|--|
| 1. Вводная часть | | | | |
| | Построение на занятия и выход к месту занятий. | | Объявление темы, цели занятия, учебных вопросов. | Выход к месту занятий. |
| 2. Основная часть | | | | |
| 1 | Строевая стойка при выполнении команд «Становись», «Смирно». | | Строит обучаемых в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, рассказывает и показывает, как и в каких случаях нужно | Должны видеть руководителя при показе спереди и сбоку. |

| | | | | |
|-----|---|---------|---|--|
| | | | принимать строевую стойку. | |
| 1.1 | Разучивание строевой стойки по элементам. | | Размыкает шеренгу обучаемых, показывает первое подготовительное упражнение. | |
| | «Развертывание носков по линии фронта на ширину ступни». | 2-3 мин | Следит за положением носков. | Выполняют подготовительное упражнение. |
| | Команда: «Носки свести, делай — РАЗ, носки развести, делай — ДВА, носки свести, делай — РАЗ» и т. д. | | Приступает к тренировке. Подавая команды, следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. | Несколько раз выполняют под общую команду. |
| | Приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер. | | Показывает второе подготовительное упражнение. Разъясняет, что, начиная это упражнение, необходимо.  | Сделать глубокий вдох, задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Корпус тела следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер. Чтобы проверить правильность подачи корпуса несколько вперед, необходимо приподняться на носки, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню. |
| | Разучивание по команде: «Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай — РАЗ, принять первоначальное положение, делай — ДВА». | | Показывает, как держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой. При правильном положении головы можно увидеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. При | Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии. |


| | | | | |
|-----|---|--|---|--|
| | | | правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка. | |
| 1.2 | Выполнение приема в целом. | | Приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, подает команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок. | Для проверки правильного выполнения строевой стойки подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все обучаемые легко, без наклона вперед выполняют команду. |
| 2 | Команда «РАВНЯЙСЬ». | | Для обучения повороту головы необходимо, не изменяя положения ног и туловища, повернуть голову в сторону равнения так, чтобы при выравнивании в правую сторону правое ухо было выше левого. | По команде «Равняйся» все, кроме правого флангового, поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь 4-го человека, считая себя первым. |
| 3 | Команды «Вольно» и «Заправиться». | | Перед командой «Заправиться» подавать команду «Вольно». | По команде «Вольно» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить обмундирование и снаряжение, негромко разговаривать. |
| | | | Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, приступает к обучению. Проверяет ее выполнение. | По команде «Становись» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку. |
| 4 | Команда «Головные уборы — снять», «головные уборы — надеть». | | Для обучения выполнению приема по разделениям подает команду «Головные уборы снять, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ». | По счету «делай — РАЗ» правой рукой взять головной убор (фуражку за козырек, пилотку и шапку-ушанку за верхнюю часть) по счету «делай — ДВА» снять головной убор, опустить его на уровень поясного ремня немного влево и предать в левую руку кокардой вперед, по |



| | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|---|---|
| | | | | счету «делай — ТРИ» левую руку с головным убором и правую руку одновременно опустить. |
| 4.1 | Надевание головного по разделениям. | | Подает команду «Головные уборы надеть, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ». | По счету «делай — РАЗ» левую руку с головным убором подать вперед к поясу и одновременно передать его в правую руку. По счету «делай — ДВА» опустить левую руку и надеть головной убор на голову. По счету «делай — ТРИ» резко опустить правую руку вниз. |
| 4.2 | Выполнение приемов в целом. | | Подает команды «Головные уборы — СНЯТЬ», «Головные уборы — НАДЕТЬ». | Приступают к тренировке в выполнении приемов в целом. |
| 5 | Повороты на месте. | | Показывает поворот в целом в уставном темпе. Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и правом носке, а поворот направо — в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке. Все повороты выполняются на два счета. |  |

| | | | |
|-----|------------------|---|--|
| 5.1 | Поворот направо. | <p>Показав прием по разделениям, командует: «Направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».</p> <p>При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «раз» подается команда «ОТСТАВИТЬ».</p> <p>Обращает внимание на то, чтобы поворот выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.</p> | <p>По первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке.</p> <p>По счету «делай — ДВА» кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.</p> |
| 5.2 | Поворот налево. | <p>Показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево. Поворот налево также выполняется на два счета.</p> <p>После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.</p> | <p>По команде «Налево, по разделениям, делай—РАЗ» обучаемые должны повернуться на левом каблуке и на правом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками. По счету «делай — ДВА» правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.</p> |
| 5.3 | Поворот кругом. | <p>Показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «Кру-ГОМ» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180°</p> | |
| | | По команде «Кругом, по | Резко повернуться на |



| | | | | |
|-----|---|--|---|---|
| | | | разделениям, делай — РАЗ». | левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на каблук левой ноги, подавая корпус немного вперед. При повороте кругом также не допускается размахивание руками вокруг корпуса. |
| | | | По счету «делай — ДВА». | Кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни. |
| | | | Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом. Подает команду «ОТСТАВИТЬ», указывает на ошибку и подает команду на повторение. | Характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклонение головы вниз, опускание груди или выпячивание живота, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне, при повороте кругом неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса. |
| 6 | Движение строевым шагом. | | Рассказав о применении строевого шага, приступает к его разучиванию с образцового показа и пояснения. | |
| 6.1 | движение руками.  | | Показывает по разделениям первое подготовительное упражнение. Подает команду «Движение руками, делай — РАЗ, делай — ДВА». После каждого счета задерживает положение рук обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приема | По счету «делай — РАЗ» согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | большинством обучаемых подает команду «ОТСТАВИТЬ» | рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету «делай — ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа. |
| 6.2 | Обозначение шага на месте по команде «На месте, шагом — МАРШ». | Подает команду «Движение руками с шагом на месте, делай — РАЗ, делай — ДВА». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук. | Поднимают ногу на 15 — 20 см от земли и ставят ее на землю на всю ступню. |
| 6.3 | Движения строевым шагом по разделениям на четыре счета. | Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом — МАРШ». После команды «Марш» считает: «РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре» и т. д. Счет «раз» произносится громко. | По предварительной команде «Шагом» подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость. По исполнительной команде «Марш» и по счету «раз» начинают движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня параллельна земле) на высоту 15—20 см от земли, и ставят ее твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги. Одновременно с шагом делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоят на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли. По счету «два, три, четыре» делают выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки. По следующему счету «раз» повторяется движение с правой ноги, а по счету «два, три, |



| | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | четыре» снова выдержка и т. д. |
| 6.4 | Движение на два счета. | | Подает команду «Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом — МАРШ» и считает: «раз, два; раз, два» и т.д. | Под счет «раз» выполняется шаг вперед, под счет «два» — выдержка. |
| 6.5 | Движения строевым шагом с темпом 50—60 шагов в минуту с последующим наращиванием темпа движения до 110—120 шагов в минуту. | | Подает необходимые команды. Если замечает общую ошибку, то останавливает отделение, поворачивает его налево и, показав, как надо делать, продолжает тренировку. | При движении не раскачиваться из стороны в сторону. Причина раскачивания — неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стопы по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево. Если при движении строевым шагом как бы подпрыгивает. Ошибка. Необходимо переносить тяжесть тела с ноги на ногу равномерно а не рывками. Не допускать при движении, заноса одной ноги за другую. |
| 7 | Зачет. | | По окончании обучения принимает зачет от каждого обучаемого. | |
| 3. Заключительная часть | | | | |
| | Разбор занятия | | Объявляет оценки обучаемым, выделяет лучших, указывает на ошибки, даёт задание на самоподготовку | |