22.04.2020-Часовников- Гр№22а - БЖ-24

Здравствуйте уважаемые студенты!

Практическое занятие №7

Тема занятия: **Строевые приемы и движения без оружия.**

Цель занятия: Изучение строевого устава по плану обязательной подготовки к службе в ВС РФ.

Задачи:

Организация и методика проведения занятий по выполнению строевых приемов и движению без оружия:

- строевая стойка

- повороты на месте и в движении

- движение строевым шагом

Время:**45 мин**

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Строевая стойка является исходным положением к правильному и красивому выполнению всех строевых приемов.

Командир показывает на личном примере как правильно принимается строевая стойка, кратко поясняя выполнение каждого ее элемента. Разъясняет по каким командам и когда принимается строевая стойка.

Л/с должен видеть показ командира спереди, сбоку, сзади.

Строевая стойка принимается по команде «**СТАНОВИСЬ**» или «**СМИРНО**». По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.
Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

По команде **«ВОЛЬНО»** стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.



**Повороты на месте** - **10 мин.**

Повороты на месте выполняются по командам: **«На пра-ВО», «На ле-ВО», «Кру-ГОМ».**

Командир выстраивает отделение в одну шеренгу с интервалом два шага и показывает в целом поворот на право. После этого показывает повороты в медленном темпе с попутным разъяснением приема и порядка действия по предварительной и исполнительной командам. Повороты направо разучивается по разделениям на два счета: **по первому счету** надо резко повернуться в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, **по второму счету** кратчайшим путем приставить другую ногу. Показав прием по разделениям, командир отделения командует: **«Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай - ДВА».** При неправильном или нечетком выполнении счета **«РАЗ», «ДВА»**подается команда **«ОТСТАВИТЬ»**. После разучивания поворота направо по разделениям командир приступает к выполнению его в целом, для чего, подавая команду, сопровождает ее подсчетом вслух – **«РАЗ, ДВА».**При выполнении поворота в целом необходимо обратить внимание обучаемых на то, чтобы он совершался не только с помощью ног, но и резкого движения корпуса в сторону поворота с доследующим соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, командир отделения рассказывает и показывает в целом и по разделениям, как производить поворот налево. Поворот налево выполняется аналогично.

Поворот кругом производится по команде **«Кру-ГОМ»**так же, как и поворот налево, с той лишь разницей, что разворот делается на 180° (полный) с резким поворотом корпуса кругом. Командир отделения показывает прием в целом, а затем по разделениям на два счета. При повороте кругом командир отделения внимательно следит за тем, чтобы солдат не срывал преждевременно с места стоящую сзади ногу, а при повороте не допускал колебания корпуса и размахивания руками.

Обучение поворотам направо, налево, кругом продолжается самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения и правильного выполнения.

**Движение строевым шагом** - **8 мин.**

Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага -70-80 см.

Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом-МАРШ»** (в движении **«Строевым -МАРШ»**), а в движение походным шагом по команде **«Шагом-МАРШ»**.

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: **вперед** – сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; **назад**– до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.



Повороты в движении - **10 мин.**

Повороты в движении выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кругом МАРШ».**

Для поворота направо (налево) в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой(по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Вопросы для контроля:

1. Что является исходным положением к правильному и красивому выполнению всех строевых приемов?
2. Строевая стойка принимается по команде \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Строевая стойка на месте принимается и без команды: при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Повороты на месте выполняются по командам: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Повороты в движении выполняются по командам \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список используемой литературы**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации(в редакции, действующей с 14 января 2013 г.)Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 г. № 1495

2. Методика проведения занятий по боевой подготовке с отделение и взводом (A.B. Дмитрук, A.C. Дубовик, C.М. Потоцкий)

Домашнее задание

1. Составить конспект по теме.
2. Письменно ответить на вопросы.

Жду ваши ответы:

1. «В Контакте»: Часовников Игорь г.Баку;

 2. эл.почта: chasovnikov1963@mail.ru