# **УТВЕРЖДАЮ**

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ПЛАН- КОНСПЕКТ**

**для проведения занятия по строевой подготовке**

**с личным составом \_\_\_ учебного взвода**

**на «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ года**

**ТЕМА №2:** Строевые приемы и движения без оружия.

**ЗАНЯТИЕ №4:** Тренировка в выполнении строевых приемов и действий без оружия.

**ВРЕМЯ:** 1 час (50 мин).

**МЕСТО:** Строевой плац, класс.

**УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** Строевой устав ВС РФ, Методика оценки строевой подготовки, образец фурнитуры, штатное оружие строевая записка.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебные вопросы** | **Время, мин** | **Краткое содержание вопросов** |
| **I.** | **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | 5 мин | Принимаю доклад о готовности к занятию.  Проверяю наличие личного состава.  Проверяю учебно-материальное обеспечение.  Довожу до личного состава порядок проведения занятия.  Объявляю тему занятия. |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 40 мин | При необходимости выровнять отделение на месте подается команда «**РАВНЯЙСЬ**» или «**Налево – РАВНЯЙСЬ**». По команде «РАВНЯЙСЬ» все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. По команде «Налево — РАВНЯЙСЬ» все, кроме левофлангового, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят). При выравнивании военнослужащие могут несколько передвигаться вперед, назад или в стороны. При выравнивании с карабинами (пулеметами) в положении «у ноги», кроме того, по исполнительной команде штык (дульная часть) подается на себя и прижимается к правому боку. По окончании выравнивания подается команда «**СМИРНО**», по которой все военнослужащие быстро ставят голову прямо, а карабины (пулеметы) переводят в прежнее положение. При выравнивании отделения после поворота его кругом в команде указывается сторона равнения. Например: «**Направо** (налево) — **РАВНЯЙСЬ**».  **Строевая стойка.**  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.  По команде **«ЗАПРАВИТЬСЯ»,** не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.  Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».  Для снятия головных уборов подается команда **«Головные уборы** (головной убор) — **СНЯТЬ», а** для надевания — **«Головные уборы** (головной убор) — НАДЕТЬ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды.  Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед (рис. 2). Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается правой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» — левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.  **Повороты на месте**  Повороты на месте выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».**  Повороты кругом, налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.  Повороты выполняются в два приема:  первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;  второй прием — кратчайшим путем приставить другую ногу.  **Движение**  Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110—120 шагов в минуту. Размер шага — 70—80 см.  Движение бегом осуществляется с темпом 165—180 шагов в минуту. Размер шага — 85— 90 см.  Шаг бывает строевой и походный.  **Строевой шаг** применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.  **Походный шаг** применяется во всех остальных случаях.  Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом — МАРШ»** (в движении «Строевым — МАРШ»), а 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 (рис. 3) 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 и на расстоянии 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.  При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.  При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** идти походным шагом.  Движение бегом начинается по команде «Бегом — МАРШ».  При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.  Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.  Для перехода с бега на шаг подается команда **«Шагом — МАРШ».** Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.  Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом — МАРШ» (в движении — «НА МЕСТЕ»).  По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15—20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 4). По команде **«ПРЯМО»,** подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.  Для прекращения движения подается  команда.  *Например:* «Рядовой Петров — СТОЙ».  По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.  Для изменения скорости движения подаются команды: **«ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».**  Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда.  *Например:* **«Рядовой Петров.** Два **шага вправо** (влево), **шагом — МАРШ».**  По этой команде сделать два шага вправо (влево),  приставляя ногу после каждого шага.  Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда.  *Например'.* «Два **шага вперед** (назад), **шагом ~ МАРШ».**  По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.  При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.  **ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ**  Повороты в движении выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кругом— МАРШ».**  Для поворота направо (налево) 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 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. |
| **III.** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 5 мин | Подвожу итоги занятия.  Провожу опрос по изложенному материалу. Отмечаю отличившихся, выставляю оценки. Отвечаю на возникшие вопросы.  Даю задание на самостоятельную подготовку. |

Руководитель занятия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_