# **УТВЕРЖДАЮ**

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

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

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ПЛАН- КОНСПЕКТ**

**для проведения занятия по строевой подготовке**

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

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

**ТЕМА №4:** Строи подразделений.

**ЗАНЯТИЕ №4:** Движение строя. Движение шагом и бегом. Строевой шаг. Походный шаг. Повороты в движении.

**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 | 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 –85-90см.  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 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 находится на уровне кисти руки ; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.    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 пол шага 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 | Провожу тренировку обучаемых в выполнении команд, при этом объясняю какая команда исполнительная, какая предварительная. В ходе тренировки добиваюсь правильного понимания и выполнения обучаемыми команд, при необходимости еще раз объясняю. |

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