

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение средняя школа №4 «Центр
образования»**

Тутаевского муниципального района

**МЕТОДИКА СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
для проведения занятия по ОВС**

МЕТОДИКА СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

I. Общие положения

МЕТОДИКА СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ (далее - **Методика**) разработана на основании учебного пособия под руководством Г.И.Апакидзе «Строевая подготовка», учебного пособия под редакцией В.А.Меринского, Москва, Воениздат 2001 год, строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации, учебного издания под руководством Брысина П.М. «Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе» и предназначена для проведения занятий по строевой подготовке при обучении граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовке по основам военной службы и основам безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами: в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» - в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

В Методике даются рекомендации по обучению приемам одиночной строевой подготовки без оружия и совершенствованию строевой выучки, в ней обобщен опыт строевого обучения в образовательных учреждениях при проведении занятий в рамках ОБЖ и ОВС.

Методика предназначена для преподавателей ОБЖ и ОВС в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования и учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования

II. Основы строевого обучения

Строевая подготовка в системе ОВС включает:

- одиночное строевое обучение без оружия;
- строевое обучение в составе отделений, (групп, классов);
- строевое обучение при действиях в пешем порядке.

Строевое обучение проводится на плановых занятиях, на занятиях по физической подготовке, на торжественных линейках и совершенствуется при всех построениях и передвижениях.

Строевая подготовка в системе обучения ОВС входит во многие другие предметы обучения, оказывая влияние на развитие знаний, умений, навыков и психологической устойчивости.

Строевая подготовка поможет будущему воину образцово выполнять строевые приемы при проведении занятий по строевой, физической подготовке при прохождении военной службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации

Высокий уровень строевой подготовки может быть достигнут:

- целеустремленным и правильным планированием строевой подготовки, четкой организацией и методически правильным проведением всех занятий;

- сознательным изучением и последующим совершенствованием приемов и действий каждым из обучаемых;

- совершенствованием навыков в строевом обучении на всех занятиях, при построениях и передвижениях в составе отделений (групп, классов);

- самостоятельными тренировками (отработкой) строевых приемов.

В строевом обучении в основном применяются следующие методы:

- устное изложение учебного материала;

- показ;

- тренировка;

- самостоятельное изучение приема или действия.

Устное изложение учебного материала всегда занимало и занимает важное место в учебном процессе. В строевом обучении, как правило, применяется объяснение, которое чаще всего сочетается с показом (демонстрацией) изучаемых приёмов и действий.

Показ представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создается наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления о приёмах и действиях. Одной из разновидностей метода показа является демонстрация.

Показ может быть:

- личный;

- с помощью специально проинструктированных обучаемых;

- в ходе показательных занятий и (или) при демонстрации учебных кинофильмов.

Для успешного применения метода показа руководителю занятия необходимо:

- глубоко знать учебный материал, уметь мастерски выполнять разучиваемые приемы и действия;

- выдерживать установленный темп исполнения приема или действия;

- умело использовать ракурс, под которым обучаемые видят исполняемые руководителем прием или действие.

Тренировка - это многократное, сознательное и усложняющееся повторение определенных приёмов и действий с целью выработки и совершенствования у обучаемых навыков и умений.

Для успеха тренировки необходимо:

- понимание обучаемыми цели упражнения;

- усвоение обучаемыми содержания и строгой последовательности выполнения разучиваемых действий;

- разделение руководителем сложных действий на составные части;

- наращивание быстроты, чему должна предшествовать работа по выработке у обучаемых правильных действий;

- соблюдение определенного ритма, правильного чередования действий, требующих от обучаемых различного напряжения физических и моральных сил;

- постоянное поддержание у обучаемых интереса к тренировке.

На строевых занятиях, особенно в ходе тренировок, необходимо соблюдать выдержку и терпение. Повышенный тон, окрики и раздражение не допускаются.

Большое значение в строевой подготовке имеет умение руководителя занятием четко и громко подавать команды. Нечетко поданная команда затрудняет её выполнение, а неправильно поданная - приводит к замешательству или к невыполнению приёма.

Предварительная команда должна подаваться отчётливо и протяжно, чтобы обучаемые поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

Исполнительная команда должна подаваться после паузы отрывисто и энергично. Исполнительную команду никогда не следует затягивать, так как это приводит к ненужному перенапряжению обучаемых и нечёткости в действиях.

Перед подачей команды или отдачей приказа, руководитель обязан принять положение **«СМИРНО»**. Это воспитывает у обучаемых дисциплинированность и уважение к строю.

Обучение строевым приемам надо проводить в такой последовательности:

- ознакомление с приемом;
- разучивание приема;
- тренировка.

Для ознакомления с приемом руководитель занятия должен:

- назвать прием и указать, где и для какой цели он применяется;
 - подать команду, по которой выполняется прием;
 - показать как выполняется прием в целом, а затем в медленном темпе
- по разделениям с кратким пояснением порядка его выполнения.

На ознакомление с приёмом должно затрачиваться минимальное время.

В зависимости от сложности строевого приема разучивание его может проводиться:

- в целом, если прием несложный;
- по разделениям, если прием сложный;
- с помощью подготовительных упражнений, если приём сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

Для ознакомления с приёмом руководитель занятия образцово показывает обучаемым порядок его выполнения в целом, а затем по элементам (по разделениям), попутно объясняя свои действия.

Изучение каждого элемента приёма или действия (если приём сложен по выполнению) также начинается с показа и краткого объяснения.

При показе у обучаемого создаётся зрительное представление о строевом приёме или действии (его элементах), поэтому показ должен быть безупречным.

Приёмы и действия, показанные четко, правильно и красиво, всегда производят на обучаемых большое впечатление и вызывают желание выполнять их так, как было показано. Показ необходимо всегда сопровождать кратким объяснением. Для создания полного и правильного представления об изучаемом приёме или действии недостаточно иметь зрительное представление, нужно осмыслить изучаемые приём или действие.

Объяснение позволяет раскрыть такие стороны изучаемых строевых приёмов или действий, которые трудно усваиваются при показе. Оно ориентирует обучаемых на то, что будет показано, или на то, от чего зависит правильность выполнения строевого приёма или действия.

После ознакомления со строевым приёмом или действием процесс формирования навыка как целостного действия включает три связанных между собой основных этапа.

- Первый этап заключается в расчленении приема или действия (сложного) на элементы и в выполнении приема или действия по элементам.
- Второй этап последовательно объединяет элементы в группы, а затем - в единое целое.
- Третий этап сводится к выработке навыков в выполнении приёма или действия.

Выполнение приёма путем многократного повторения (тренировки) доводится до автоматизма. При этом руководитель занятия должен добиваться, чтобы все приёмы выполнялись правильно, быстро, красиво и чётко.

Тренировки проводятся вначале в медленном, а затем в обычном темпе попарно или индивидуально, по команде руководителя занятий. Ошибки, допускаемые обучаемыми, должны исправляться попутно во время занятий.

III. Организация занятий по строевой подготовке.

1. Подготовка к занятиям.

Важнейшим элементом педагогической деятельности руководителя занятий по строевой подготовке, обеспечивающим высококачественное решение задачи строевого обучения и воспитания, является общая и непосредственная подготовка к проведению занятий.

Общая подготовка включает:

- изучение руководящих документов по строевой подготовке (строевого устава ВС методических рекомендаций и т.п.);
- знание программ, и тематических планов.

Это даёт возможность руководителю занятий видеть конечную цель обучения, представить общий объем знаний, навыков и умений, выделить

главное и, таким образом, обеспечить целеустремленность в изучении предмета.

Непосредственная подготовка включает:

- уяснение содержания предстоящего занятия;
- определение основной учебной цели.

Основы строевого обучения:

- определение структуры занятия, его основных вопросов, определение времени, необходимого для его изучения, а также подбор соответствующего материала по обеспечению занятия;

- выбор приёмов обучения по отдельным частям занятия (при отработке вопросов занятия по элементам);

- подготовку материального обеспечения занятия;

- разработку плана-конспекта занятия;

План-конспект - это модель предстоящего занятия, которая определяет характер совместной деятельности обучающего и обучаемых.

2. Одиночная строевая подготовка.

Одиночная строевая подготовка является наиболее ответственным разделом строевого обучения.

Занятия по изучению строевых приемов на месте необходимо проводить в разомкнутом строю, а в движении - на увеличенных дистанциях.

Одиночная строевая подготовка должна проводиться на специально оборудованной площадке.

3. Строевые приёмы и движение без оружия.

Для успешного усвоения умелых действий в различных строях необходимо в первую очередь знать все элементы строя, порядок выполнения команд.

Построение, движение, изменение направления и другие действия в пешем строю производятся по командам. Поэтому изучение строевой подготовки начинается с разъяснения, что управление строями осуществляется командами и приказами, которые подаются голосом.

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

Предварительная команда подается отчётливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует руководитель занятия.

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

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

Чтобы привлечь внимание отдельного обучаемого или всех обучаемых в предварительной команде, при необходимости называется фамилия обучаемого.

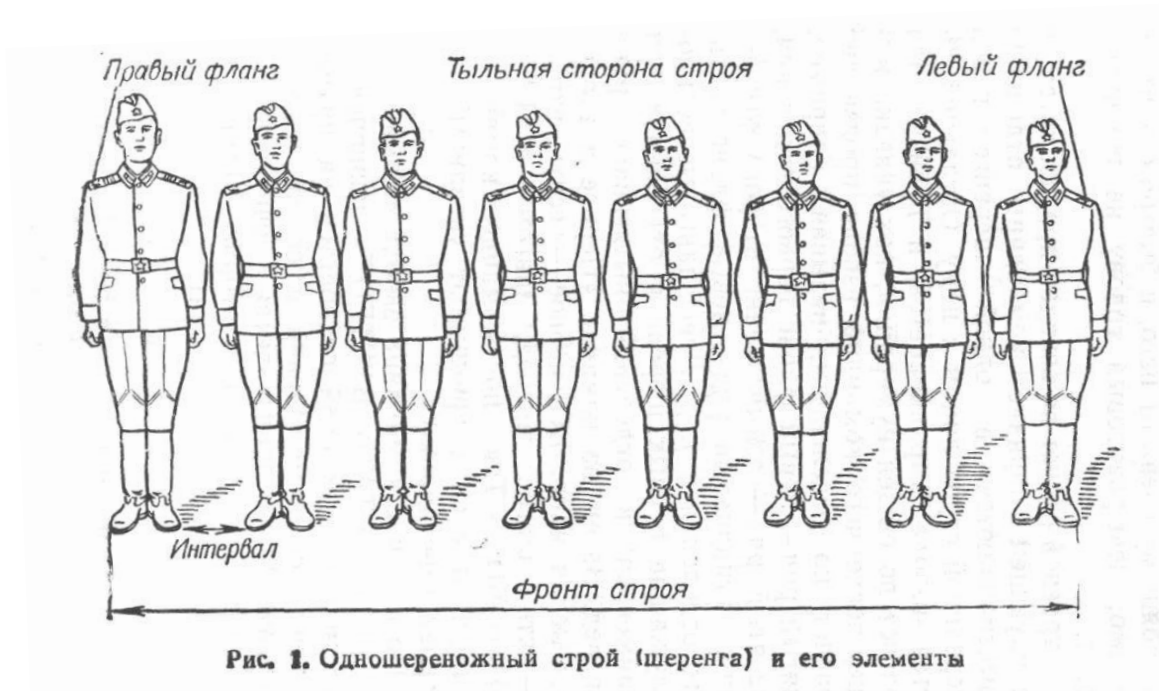
Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя, а рапорт отдаваться чётко, без резкого повышения голоса.

В заключение руководитель занятия поясняет, что для отмены приёма (действия) или для прекращения его, подается команда **«ОТСТАВИТЬ»**; Рассказывает и показывает, что по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приёма.

4. Строи.

На первом занятии по строевой подготовке надо показать элементы строя, дать определения строя, рассказать о назначении элементов строя и основных команд по управлению строем.

Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах (рис. 1).



Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии.

Указав на строй, руководитель говорит: «Строй, в котором вы сейчас стоите, есть развернутый *одно - шереножный* строй, после чего объясняет, показывает и дает определения: флангу и фронту строя, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Руководителю занятия необходимо подчеркнуть, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся обучаемые, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.

Ширина строя - расстояние между флангами.

После объяснения и показа элементов одношереножного строя руководитель занятия выстраивает отделение (группу, класс) в двухшереножный строй и дает его определение.

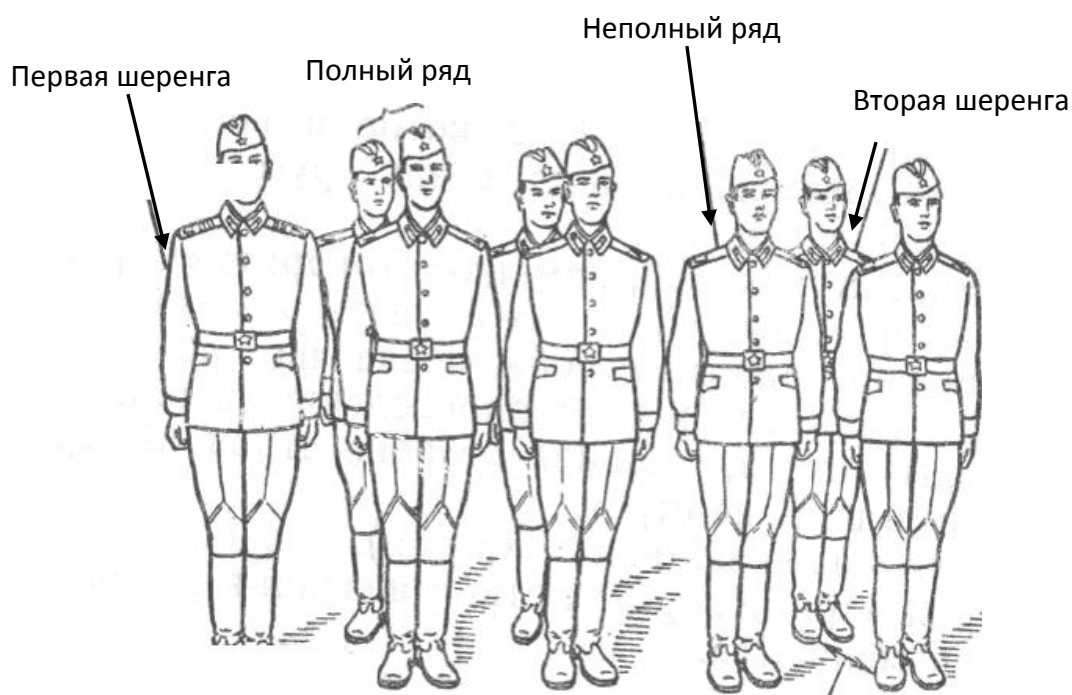


Рис. 2 Двухшереножный строй

Двухшереножный строй (рис. 2) - обучаемые одной шеренги расположены в затылок обучаемым другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, сложенной ладонью на плечо впереди стоящего обучаемого).

Руководитель занятия предлагает проверить дистанцию между шеренгами, для чего обучаемые второй шеренги, вытянув руку (левую), кладут ладонь на плечо впереди стоящего.

В двухшереножном строю шеренги называются *первой* и *второй*. При повороте строя их название не изменяется.

Ряд - двое обучаемых, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за обучаемым первой шеренги не стоит в затылок обучаемый второй шеренги, такой ряд называется **неполным**; последний ряд всегда должен быть полным. При повороте двухшереножного строя кругом обучаемые неполного ряда переходят во впереди стоящую шеренгу.

Четыре человека и менее всегда строятся в одну шеренгу. Чтобы показать разомкнутый строй, руководитель занятия размыкает двухшереножный строй и поясняет, что в разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или же на интервалах, указанных руководителем занятия.

Затем руководитель занятия ставит перед обучаемыми вопросы, проверяя, как они усвоили пройденный материал. Если обучаемые усвоили положения развернутого строя и его элементы, руководитель занятия приступает к тренировке.

В ходе тренировки, убедившись, что отработанные положения усвоены, руководитель занятия приступает к показу и пояснению походного строя.

Походный строй (рис. 3) - подразделение, взвод, отделение, группа, класс (далее - **отделение**) построены в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных руководителем занятия

Руководитель занятия, построив обучаемых в колонну, объясняет, что **колонна** - это строй, в котором обучаемые расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Руководитель занятия указывает, что отделение (группа, класс) строится в колонну по одному, по два, взвод (группа, класс) по одному, по два, по три, а взвод (группа, класс) из четырех отделений — в колонну по четыре.

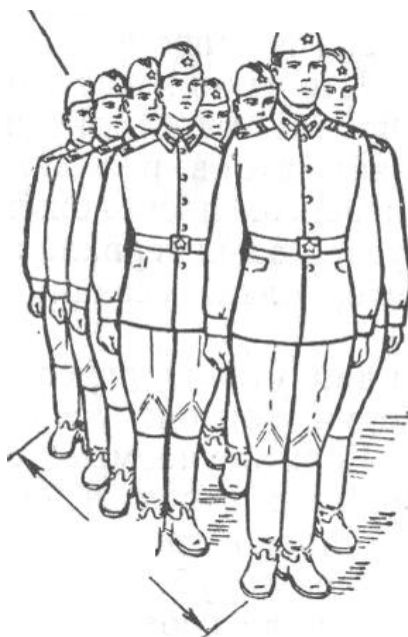


Рис. 3. Строй - колонна по два.

5. Замыкающий, направляющий, глубина строя

Называя элементы походного строя, командир дает их определение.

Направляющий - обучаемый (подразделение, взвод, группа, класс), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные обучаемые (подразделения) (Рис. 3).

Замыкающий - обучаемый (подразделение, группа, класс), движущийся последним в колонне (Рис. 3).

Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего обучаемого) до последней шеренги (позади стоящего обучаемого) (Рис. 3).

Для наглядности при показе элементов строя целесообразно построить одно из отделений и показать на нем все элементы строя.

После показа походных строев и их элементов руководитель занятия проверяет усвоение, задавая контрольные вопросы.

6. Строевая стойка.

Для обучения строевой стойке руководитель занятия строит отделение, группу, класс - (далее по тексту - **отделение**) в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку.

Начиная занятие, руководитель занятия знакомит обучаемых с элементами строевой стойки путём образцового её показа. При этом обучаемые должны видеть руководителя занятия спереди и сбоку. Затем руководитель занятия рассказывает и показывает, в каких случаях применяется строевая стойка, и обращает особое внимание на правильное принятие строевой стойки при отдаче и получении приказа, при обращении друг к другу. Закончив показ, руководитель занятия размыкает отделение группу и дает возможность обучаемым принять положение

строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем руководитель занятия приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

Если большинство обучаемых допускают ошибки, руководитель занятия приступает к практическому изучению приема с помощью подготовительных упражнений. Для этого обучаемые в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки. Руководитель занятия показывает первое подготовительное упражнение - «Развертывание носков по линии фронта на ширину ступни», дает обучаемым возможность выполнить в течение двух-трех минут это подготовительное упражнение, а сам следит за положением носков обуви. После этого руководитель занятия приступает к тренировке.

Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде **«Носки свести, делай - РАЗ, носки развести, делай - ДВА, носки свести, делай - РАЗ и т.д.**

Подавая команды, руководитель занятия следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. Сначала упражнение несколько раз выполняется под общую команду, затем руководитель занятия проверяет выполнение упражнения каждым из обучаемых. После этого он приказывает еще раз приступить к самостоятельной тренировке. Выполнять упражнение нужно по несколько раз и только после этого проверять, не отклонились ли носки от линии.

После одиночной тренировки можно перейти к парной тренировке, для чего руководитель занятия производит расчет в отделении на первый и второй и командует:

«Первые номера налево, вторые напра-ВО», затем: **«Первые номера проверяют, вторые выполняют - к парной тренировке - ПРИСТУПИТЬ»**, а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Затем руководитель занятия показывает второе подготовительное упражнение- приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой же последовательности, как и предыдущее. Руководитель занятия разъясняет, что, начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении, задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв грудь, 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 (рис.4, а), а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню (рис. 4, б).

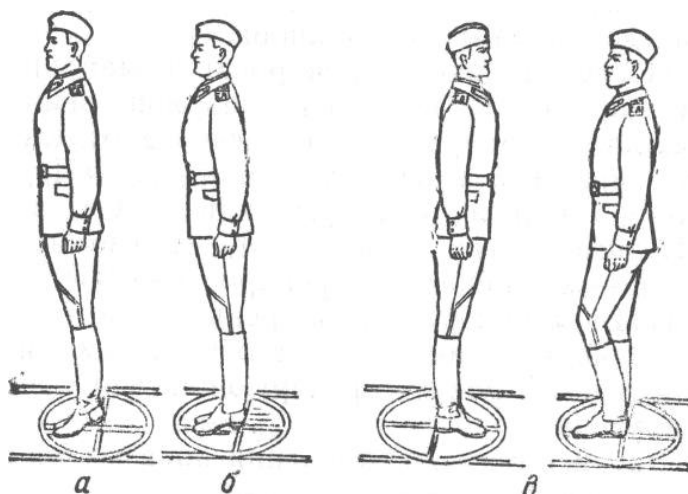


Рис. 4. Изучение строевой стойки по элементам:

а - проверка правильности положения корпуса; б - положение корпуса при строевой стойке;

в - отличие строевой стойки от положения «вольно».

Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде **«Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай - РАЗ, принять первоначальное положение, делай - ДВА»**. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии.

Для показа отличия этих положений необходимо использовать зеркало или расположить одну шеренгу против другой, а затем подать команду **«Первые номера - стоять вольно, вторые номера — грудь приподнять»**. Такая же команда повторяется для первых номеров, а вторые номера стоят в положении **«Вольно»**. Прodelав несколько раз это упражнение, обучаемые наглядно убедятся в отличии положения строевой стойки от положения **«Вольно»** (рис. 4, в).

При отработке второго подготовительного упражнения руководитель занятия показывает, как обучаемые должны 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 обучаемый должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Руководитель занятия обращает внимание на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, руководитель занятия приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды **«СТАНОВИСЬ»**, **«СМИРНО»** или другие команды, например: **«Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ, Петров. Шаг вперед, шагом - МАРШ»** и т.д.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказывать обучаемым подняться на носки. Если строевая

стойка была принята правильно, то обучаемые легко, без наклона вперед выполняют команду.

Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Руководитель занятия подает команду **«Поднять носки, делай - РАЗ»**. Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команды, например: **«Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ или Отделение - СМІРНО»**. Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а руководитель занятия следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, руководитель занятия учит их выполнять команды **«ВОЛЬНО»** и **«ЗАПРАВИТЬСЯ»**. Перед командой **«Заправиться»** надо всегда 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 (если оно есть), негромко разговаривать.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, руководитель занятия приступает к обучению.

С этой целью производит различные построения, подавая команды, например: **«Отделение (- РАЗОЙДИСЬ, Отделение, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ, «ВОЛЬНО, ЗАПРАВИТЬСЯ»** и т. д.

Обучаемые по команде **«СТАНОВИСЬ»** занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а руководитель занятия проходит перед строем и проверяет ее выполнение.

Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду **«ВОЛЬНО»** и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду **«ВОЛЬНО»**, и подав ее несколько раз для тренировки, руководитель занятия учит выполнять команду **«ЗАПРАВИТЬСЯ»**. Так, подавая неоднократно команды **«СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»**, руководитель занятия добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам **«ВОЛЬНО»** и **«ЗАПРАВИТЬСЯ»** совершенствуются на всех занятиях.

В конце занятия руководитель должен оценить каждого обучаемого за выполнение строевой стойки.

7. Обучение поворотам на месте.

Руководитель занятия объясняет, что повороты на месте выполняются одиночными обучаемыми на всех занятиях, при подходе к руководителю и отходе от него, а также при постановке в строй, как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Обучение поворотам на месте начинается после отработки строевой стойки, так как только на ее основе можно правильно освоить эти приемы. При этом вначале необходимо отработать повороты направо, налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево (1/8 круга).

Для обучения поворотам на месте руководитель занятия выстраивает отделение по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя на середину строя, показывает поворот в целом в нормальном 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. По первому счету надо повернуться, 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.

Для четкого и красивого поворота на месте необходимо перенести тяжесть тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. После этого руководитель занятия показывает прием в медленном темпе с одновременным разъяснением порядка действий по предварительной и исполнительной командам.

Поворот направо разучивается по разделениям на два счета.

Показав приём по разделениям, руководитель занятия командует: **«Направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».**

Руководитель занятия следит за тем, чтобы обучаемые 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 (рис. 5, а). 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.

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету **«РАЗ»** подается команда **«ОТСТАВИТЬ».**

По счету **«делай – ДВА»** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.

Разучив с отделением поворот направо по разделениям, руководитель занятия приступает к разучиванию его в целом. Для этого он подает команду **«Напра-ВО»** и сопровождает ее подсчетом вслух: **«РАЗ, ДВА».**

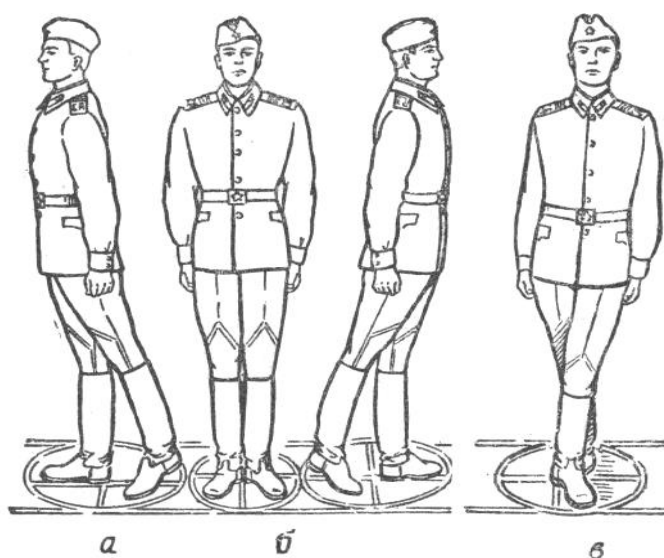


Рис. 5. Положение ног при повороте: а - направо; б - налево, в - кругом.

При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, руководитель занятия сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево.

Поворот налево также выполняется на два счета.

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 (рис. 5, б). По счету **«делай - ДВА»** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив с отделением поворот налево, руководитель занятия переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее руководитель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде **«Кру-ГОМ»** так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180 градусов (полный) (рис. 5, в).

По команде **«КРУГОМ»**, по разделениям, **«делай - РАЗ»** надо резко повернуться на 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»**, надо 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.

При обучении повороту **«КРУГОМ»**, руководитель занятия должен внимательно следить за тем, чтобы обучаемые не срывали преждевременно с

места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали колебания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если обучаемые выполняют поворот или его элемент неправильно, руководитель занятия подает команду «**ОТСТАВИТЬ**», указывает на ошибку и подает команду на повторение.

При выполнении поворотов на месте 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.

8. Обучение движению строевым шагом.

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдавании ими чести в движении, при подходе к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых и занятиях по физической культуре.

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

- тренировка в движении руками;
- тренировка в обозначении шага на месте;
- тренировка в движении строевым шагом на четыре счета;
- тренировка в движении строевым шагом на два счета;
- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (со скоростью 50—60 шагов в минуту);

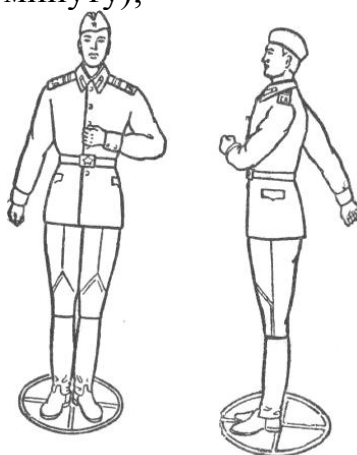


Рис. 6. Показ положения рук при движении строевым шагом.

- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе по разметке строевой площадки;
- общая тренировка в движении строевым шагом по площадке без разметки;
- приём зачетов.

Рассказав о применении строевого шага, руководитель занятия приступает к его разучиванию с отделением.

Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Разучивать строевой шаг рекомендуется по элементам, применяя для этого подготовительные упражнения.

Показав движение строевым шагом в целом, руководитель занятия показывает по разделениям первое подготовительное упражнение - движение руками (рис. 6), а затем подает команду **«Движение руками, делай - РАЗ, делай – ДВА»**.

По счету **«делай - Раз»** обучаемые должны 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 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.

После каждого счета руководитель занятия задерживает положение рук обучаемых и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приема руководитель занятия подает команду **«ОТСТАВИТЬ»**, и все повторяет снова.

После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям по команде руководителя можно перейти к обучению под счет самих обучаемых.

Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавляется обозначение шага на месте (рис. 7).

Обозначение шага на месте производится по команде **«На месте, ШАГОМ - МАРШ»**. По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15 - 20 см от земли и ставят её на землю на всю ступню.

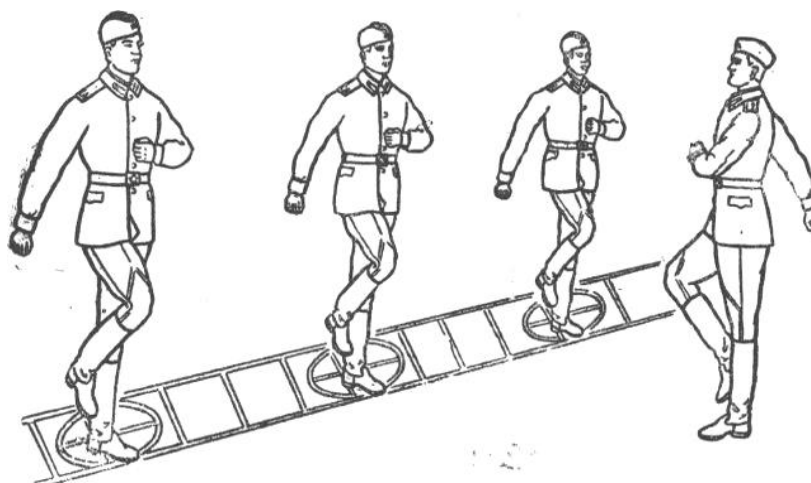


Рис. 7. Разучивание движения рук с одновременным обозначением шага на месте.

Для отработки подготовительного упражнения для рук с шагом на месте руководитель занятия подает команду «**Движение руками с шагом на месте, делай - РАЗ, делай - ДВА**». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

После усвоения правильного положения рук при шаге на месте руководитель занятия приступает к изучению следующего подготовительного упражнения - движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета.

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, руководитель занятия 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**» обучаемые подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость (рис. 8, а).

По исполнительной команде «**МАРШ**» и по счету «**РАЗ**» они 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 (рис. 8, б), и ставят её твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. 8, в).

Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа (как было указано в первом подготовительном упражнении) 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.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета руководитель занятия повторяет это же движение на два счета для чего подает команду **«Строевым Шагом, по разделениям на два счета, ШАГОМ – МАРШ»** и **»**. Под счёт **«Раз»** выполняется шаг вперёд.

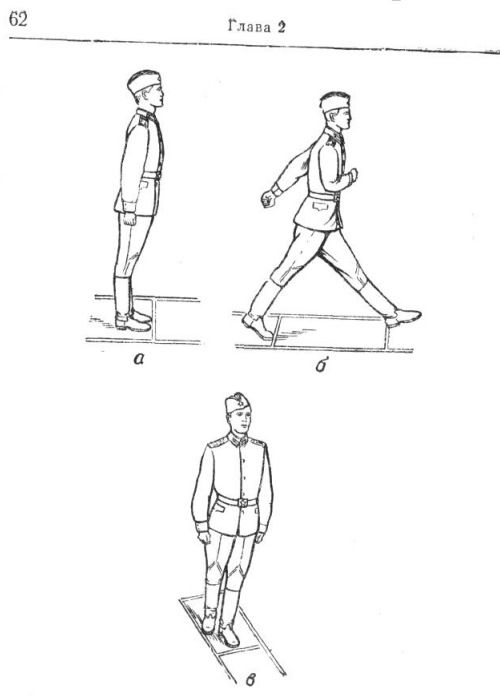


Рис. 8. Движение строевым шагом:

а - положение перед началом движения; б - начало движения (первый шаг);

в - положение по окончании первого шага.

Если обучаемые допускают ошибки, следует повторить еще раз упражнение на четыре счета. Затем руководитель приступает к обучению движения строевым шагом с темпом 50 - 60 шагов в минуту с последующим наращиванием темпа движения до 110 - 120 шагов в минуту. Для исправления ошибок рекомендуется с полного темпа движения строевым шагом снова перейти к движению по разделениям на четыре или два счета. В ходе тренировки в выполнении приема в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110 - 120 шагов в минуту.

Руководитель занятия, находясь в середине строевой площадки, подает необходимые команды. Если он замечает общую ошибку, то останавливает отделение (группу), поворачивает его налево и, показав, как надо делать, продолжает тренировку. Если допускает грубую ошибку лишь один из обучаемых, руководитель занятия отводит его на шаг в сторону, становится с ним рядом и на ходу исправляет ошибку.

Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под счет руководителя занятия, самостоятельно, под счет обучаемых. При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались 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 обучаемый при движении строевым шагом как бы подпрыгивает, ему надо указать на его ошибку и потребовать, чтобы он переносил тяжесть тела с ноги на ногу равномерно а не рывками. Нельзя допускать при движении, заноса одной ноги за другую.

По окончании обучения движению строевым шагом руководитель занятия принимает зачет от каждого обучаемого.

Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать движение шагом и бегом, изменение скорости движения, прекращение движения.

Нормальная скорость движения шагом 110 - 120 шагов в минуту. Размер шага 70 - 80 см. Нормальная скорость движения бегом 165 - 180 шагов в минуту. Размер шага 85 - 90 см. Движение бегом начинается по команде **«Бегом — МАРШ»**.

При начале движения бегом с места обучаемый по предварительной команде должен слегка подать корпус вперед, руки полусогнуть, отвести локти несколько назад, а по исполнительной команде начать бег с левой ноги, производя руками свободные движения вперед и назад в такт бега.

Обучение бегу начинается с показа и освоения его техники в медленном темпе.

Показывая технику бега, руководитель занятия обращает внимание на положение корпуса и движение рук, толчок ногой, вынос ее вперед и постановку на землю. После показа обучаемые по команде руководителя занятия бегут в колонне по одному вокруг строевой площадки, соблюдая дистанцию четыре-шесть шагов. Руководитель занятия, находясь в центре, наблюдает за их бегом, следя за правильностью выполнения отдельных элементов техники бега, указывая на ошибки и требуя их устранения.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается руководителем занятия одновременно с постановкой обучаемого левой ноги на землю. По этой команде он делает правой ногой очередной шаг и с левой начинает движение бегом с нормальной скоростью.

Для перехода с бега на шаг подается команда **«Шагом — МАРШ»**. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде надо сделать еще два шага бегом и с постановкой левой ноги на землю начать движение шагом.

При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подается отрывисто и четко команда **«НА МЕСТЕ»**. Руководитель занятия перед строем показывает шаг на месте в целом и по разделениям с объяснением: шаг на месте обозначается подниманием и опусканием ног; ногу надо поднимать на 15 - 20 см от земли и ставить ее на землю с передней

части ступни на весь след; руками производить движение в такт шага. После этого руководитель занятия приступает к обучению.

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счета: «**Делай - РАЗ**» - поднять левую ногу на 15 - 20 см от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса (поясного ремня) на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела; левой рукой — назад до отказа в плечевом суставе. По счету «**Делай - ДВА**» - левую ногу поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.

Повторяя команду, отрабатываются попеременно описанные положения правой и левой ноги (руки). При этом особое внимание обращается на положение рук и соблюдение строевой стойки. Если обучаемый при выполнении приёмов допускает ошибки, то обучение следует продолжать до устранения отмеченных недостатков.

Тренировка проводится по команде «**На месте шагом — МАРШ**». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «**ПРЯМО**». По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

По команде «**На месте бегом — МАРШ**», обучаемый выполняет бег на месте, ставя ноги на переднюю часть ступни и производя движение руками в такт бега.

По команде «**ПРЯМО**», подаваемой одновременно с постановкой в беге левой ноги на землю, надо сделать правой ногой еще один шаг в беге на месте и с очередной постановкой левой ноги на землю начать бег с движением вперед.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, руководитель занятия приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, руководитель занятия, указывает на недостатки отдельным обучаемым, приступает к объяснению и показу выполнения приёмов изменения скорости движения. С этой целью руководитель занятия размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

Для изменения скорости движения подаются команды: «**ШИРЕ ШАГ, КОРОЧЕ ШАГ, ЧАЩЕ ШАГ, ре-ЖЕ, ПОЛШАГА, ПОЛНЫЙ ШАГ**».

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подается команда, например: «**Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ**»; при этом ногу приставлять после каждого шага. Для продвижения 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 движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команда **«отделение - СТОЙ»**, **«Иванов - СТОЙ»**.

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение **«Смирно»**.

9. Повороты в движении.

Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с показа их руководителем занятия. После показа руководителем занятия поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счёта.

Руководитель командует: **«Поворот в движении направо, по разделениям: делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ»**. По счету **«Делай - РАЗ»**, необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками; по счету **«Делай - ДВА»**, резко повернуться направо на носке левой ноги одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении, по счету **«Делай - ТРИ»** приставить левую ногу.

Под следующий счет **«Делай - РАЗ, делай - ДВА, делай - ТРИ»** приём повторяется сначала и т. д.

Для тренировки руководитель занятия рассчитывает отделение на первый и второй, располагает обучаемых друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага.

Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде **«Поворот в движении направо на четыре счёта, шагом — МАРШ»** и подсчитывает: **«Раз, два, три, четыре»**. Под счет **«Раз, два, три»** обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет **«ЧЕТЫРЕ»** — поворот направо и шаг. Под следующий счет **«Раз, два, три, четыре»** упражнение повторяется.

Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 - 120 шагов в минуту.

Перед отработкой поворота налево руководитель занятия подчёркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырёх шагов, а под очередной счет **«Раз»** выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки руководитель занятия отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде **«Поворот в движении налево на четыре счёта, ШАГОМ - МАРШ»** и затем ведётся под счет **«РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»**, а под следующий громкий счет **«РАЗ»** обучаемые делают поворот и шаг, под счет **«ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»** продолжают движение.

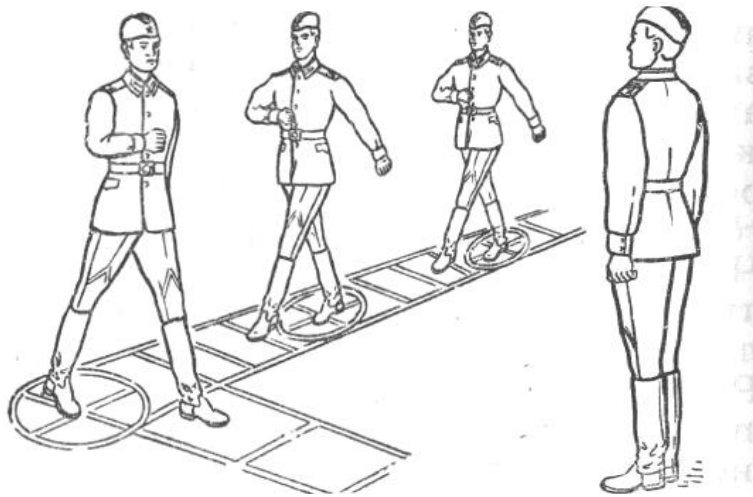


Рис. 9. Тренировка в поворотах налево в движении.

Завершаться тренировка может под счёт самих обучаемых. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в повороте направо и налево слитно по малому и большому квадрату строевой площадки, для чего отделение движется с дистанцией между обучаемыми 4 шага (рис. 9).

Поворот в движении кругом требует особо тщательного обучения, более длительной тренировки.

Руководитель занятия обращает внимание на то, что поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается.

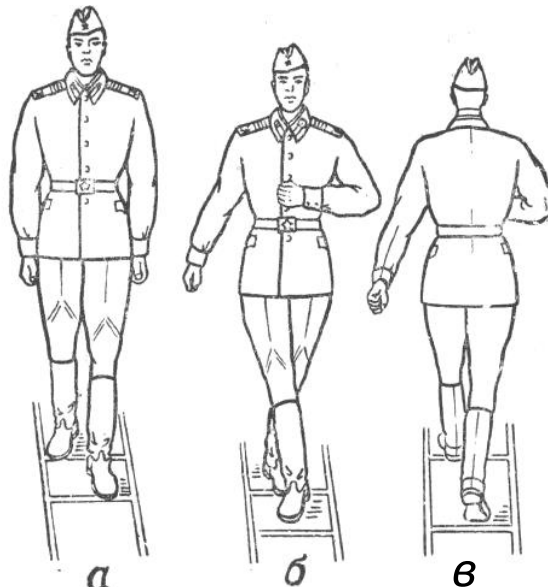


Рис. 10. Показ поворота кругом в движении:

а - шаг вперёд, б - полшага вперёд и влево; в - положение после поворота.

Руководитель занятия разъясняет, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «**МАРШ**» подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счёта выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счёта по команде **«Поворот в движении кругом, по разделениям: Делай - РАЗ, Делай - ДВА, Делай - ТРИ, Делай - ЧЕТЫРЕ»**.

Для поворота кругом по счёту **«Делай - РАЗ»**, обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении (рис. 10, а), по счёту **«Делай - ДВА»**, выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево (рис. 10, б) и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счёту **«Делай - ТРИ»** делают шаг с левой ноги вперёд (рис. 10, в), а по счёту **«Делай - ЧЕТЫРЕ»** приставляют правую ногу. Упражнение повторяется в такой же последовательности в новом направлении сначала под счёт руководителя занятия, а затем самостоятельно под счёт обучаемых.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т. е. когда по счёту **«Делай — ДВА»** вначале выносятся правая нога на полшага вперёд, следует вместе с ней посылать левую руку вперёд, а правую назад. Как только правая нога опустилась на носок, руки должны быть опущены. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счёту **«Делай — ТРИ»** правая рука начинает движение вперёд, а левая назад.

Руководитель занятия внимательно следит за тем, чтобы при выносе правой ноги вперёд на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении руководитель занятия уделяет координации движения рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приёма может проводиться в комплексе с движением три шага вперёд по команде **«Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом - МАРШ»**, а под счет **«Раз, два, три»** делаются три шага, под счет **«Четыре»** - поворот кругом.

Заканчивая занятие, руководитель тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех обучаемых. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение 30 секунд. По команде руководителя занятия **«Строевым шагом - МАРШ»** обучаемые начинают движение, а руководитель занятия следит за ними и через 30 секунд подаёт команду **«СТОЙ»**. По команде **«Стой»** обучаемые останавливаются, а по командам **«ВОЛЬНО»**, смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Это упражнение повторяется несколько раз.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счёта и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счета в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения при проведении занятий по физической подготовке.

10. Выход из строя.

Обучение выходу из строя по команде и возвращению в строй, руководитель занятия начинает из развернутого одношереножного, потом из двухшереножного строя и из колонны по два, по три, по четыре.

Руководитель занятия последовательно показывает порядок выхода из строя при нахождении обучаемого в первой шеренге, во второй шеренге и в колонне. После показа он поясняет, что обучаемый, услышав свою фамилию, должен ответить: «**Я**», а по команде о выходе из строя ответить: «**ЕСТЬ**» - и строевым шагом выйти из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, остановиться и повернуться лицом к строю.

При выходе из второй шеренги обучаемый слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего обучаемого, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, делает шаг в сторону, пропускает выходящего из строя военнослужащего, затем становится на своё место. При выходе обучаемого из впереди стоящей шеренги, его место занимает стоящий за ним обучаемый.

Из колонны по два и по три (по четыре) обучаемый выходит в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит другой обучаемый, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и, не приставляя левой (правой) ноги, делает шаг назад, пропускает выходящего из строя обучаемого и становится на своё место. Выход производится на середину строя кратчайшим путём с поворотом в движении. Количество шагов считается от первой шеренги.

Возвращение обучаемого в строй производится по команде, например, «**Иванов. Стать в строй**» или только «**Стать в строй**».

По команде «**Иванов**», обучаемый, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, поворачивается лицом к руководителю занятия и отвечает: «**Я**», а по команде «**Стать в строй**», отвечает: «**ЕСТЬ**», делает поворот кругом, двигаясь строевым шагом, кратчайшим путём становится на свое место в строю.

Если подается только команда «**Стать в строй**», то обучаемый, стоящий лицом к строю, отвечает: «**ЕСТЬ**», и кратчайшим путём, идя строевым шагом, становится на своё место в строю.

Для обучения действиям выхода из строя руководитель занятия выстраивает отделение в две шеренги, размыкает его на один-два шага и подаёт команды для выхода из строя и возвращения в строй. Вначале выход производится из первой шеренги, а затем из второй. Можно тренировать в выходе из разомкнутого строя одновременно нескольких обучаемых.

Чтобы каждый обучаемый усвоил порядок выхода из любой шеренги строя, в ходе тренировки рекомендуется шеренги менять местами.

Отработав выход из двухшереножного строя, руководитель занятия приступает к разучиванию выхода из колонны по два и по три (по четыре).

Руководитель занятия разъясняет обучаемым, что выход из строя по вызову выполняется по команде **«Иванов. КО МНЕ»**.

Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: **«Я»**, а по команде **«Ко мне»** отвечает: **«ЕСТЬ»**. Затем в зависимости от того, с какой стороны находится руководитель занятия, обучаемый делает один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону руководителя занятия, кратчайшим путём строевым шагом (бегом) подходит (подбегает) к руководителю занятия и докладывает о прибытии. Если обучаемый к руководителю занятия подбегает, то за пять-шесть шагов до него он переходит на строевой шаг. Руководитель занятия должен сам повернуться навстречу обучаемому, вызванному из строя, а не заставлять его заходить вперед.

При отходе от руководителя занятия для возвращения в строй обучаемый поворачивается в сторону движения и двигается в строй также строевым шагом.

11. Строевое слаживание отделения.

Обучение в строю целесообразно проводить в ходе построений и действий в развёрнутом строю.

а) Отделение в развёрнутом строю

Построение отделения в развёрнутый одно-шереножный и двухшереножный строи.

До начала обучения действиям в строю руководитель занятия объясняет, что такое развёрнутый и походный строи для отделения.

Развёрнутый строй отделения - это такой строй, когда все обучаемые расположены на одной линии по фронту. При этом они могут располагаться в одношереножном (в шеренге) или двухшереножном строю. Такой строй применяется для первоначального построения, для проведения занятий, смотров-конкурсов, участия в торжественных мероприятиях, а также в других случаях.

Затем руководитель занятия приступает к практическому построению отделения в одношереножный строй (шеренгу), действия отделения сопровождает необходимыми пояснениями.

Построение отделения производится по команде **«Отделение, В ОДНУ ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ»**. По предварительной команде **«Отделение»**, все обучаемые должны немедленно повернуться лицом к

руководителю занятия, принять положение **«СМИРНО»** и ждать следующей команды в готовности быстро и четко её выполнить. Команду руководитель занятия подает, находясь также лицом к обучаемым. По окончании подачи команды на построение он быстро поворачивается в сторону фронта построения, оставаясь в положении **«СМИРНО»**.

Свое место в строю обучаемые занимают по исполнительной команде **«СТАНОВИСЬ»** (рис. 11).

После того как обучаемые займут свои места в строю, руководитель занятия выводит двух-трех обучаемых из строя и на них практически показывает, как должны обучаемые стоять в строю: интервал между двумя обучаемыми должен быть на ширину ладони, носки обуви - на одной прямой линии; до команды **«ВОЛЬНО»** все должны сохранять положение строевой стойки.

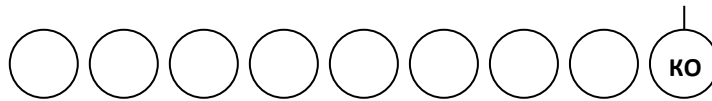


Рис. 11. Отделение в одношереножном строю

После этого целесообразно отработать с обучаемыми действия по команде **«РАЗойДИСЬ»**. Выполнять эту команду следует также быстро. Закончив объяснения и практический показ, руководитель занятия тренирует обучаемых в выполнении команд **«СТАНОВИСЬ»** и **«РАЗойДИСЬ»**. Целесообразно после каждой команды менять фронт построения отделения. С началом построения руководитель занятия выходит из строя и следит за действиями обучаемых, обращая внимание на их организованность и на правильность занятия ими своего места в строю, на интервал и положение носков обуви.

Тренировка продолжается до тех пор, пока обучаемые не научатся правильным и четким действиям.

В ходе обучения построению отделения в одну шеренгу руководитель занятия поясняет, что в строю все могут находиться в положениях **«СТРОЕВОЙ СТОЙКИ»**, **«СМИРНО»** и **«ВОЛЬНО»**.

Строевая стойка принимается по команде **«СТАНОВИСЬ»**. Положение **«СМИРНО»** на месте - это та же строевая стойка, выполняется по команде **«СМИРНО»** и после этой команды запрещается делать какие-либо движения (шевелиться) до следующей команды.

Положение **«СМИРНО»** в строю на месте принимается также по всякой предварительной команде.

Для обучения построению в развернутый двухшереножный строй руководитель занятия указывает, что в этом случае подаётся команда **«Отделение, В ДВЕ ШЕРЕНГИ —СТАНОВИСЬ»**. Затем практически показывает место каждого обучаемого в двухшереножном строю (рис. 12). Затем выводит одного из обучаемых, ставит одного из них в затылок другому

и показывает их положение в двухшереножном строю. Затем он разъясняет, что в двухшереножном строю, обучаемые одной шеренги должны располагаться точно в затылок обучаемым другой, впереди стоящей шеренги. При этом дистанция между шеренгами должна быть в один шаг или на расстояние вытянутой руки, положенной на плечо впереди стоящего обучаемого, при этом носки ног должны быть на одной линии.

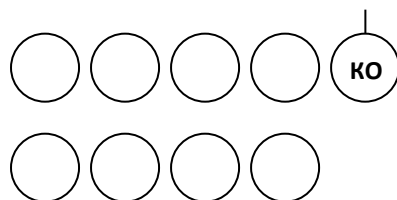


Рис. 12. Отделение в двухшереножном строю

В двухшереножном строю впереди стоящая шеренга называется *первой*, а сзади стоящая - *второй*. При повороте строя названия шеренг не изменяются. Если в отделении четыре человека или менее, то отделение всегда строится в одну шеренгу.

После показа и пояснений руководитель занятия тренирует обучаемых в правильном и быстром занятии своих мест в строю.

б) Выравнивание отделения.

При необходимости выровнять отделение, на месте подаётся 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 четвёртого человека, считая себя первым. По команде **«НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ»** все, кроме левофлангового, голову поворачивают налево (левое ухо выше правого, подбородок приподнят).

При выравнивании обучаемых в строю могут несколько передвигаться вперёд, назад или в стороны.

Выравнивание отделения проводится только в необходимых случаях: когда интервалы между обучаемыми в строю оказались нарушенными, а носки обуви - не на одной линии, а в двухшереножном строю, кроме того, нарушена дистанция между шеренгами. При построении отделения по команде **«СТАНОВИСЬ»**, если всеми обучаемыми она выполнена правильно, подавать команду **«РАВНЯЙСЬ»** не обязательно.

Обучение выравниванию рекомендуется проводить в такой последовательности:

Вначале научить выравниванию носков, затем правильной постановке корпуса и, наконец, повороту головы в сторону равнения.

Выравниванию носков целесообразно обучать сразу при построении, а потом постоянной тренировкой довести выполнение этого приёма до автоматизма.

Выравнивание носков во многом зависит от положения правофлангового. Поэтому руководитель занятия должен, прежде всего, обратить внимание на это. Носки обуви правофлангового должны строго обозначать линию фронта построения и быть развернуты на ширину ступни. Для первоначальной тренировки в выравнивании носков допускается строить отделение в развернутый строй на ровной площадке, для этого самими обучаемыми проводится на земле прямая линия. Кроме того, в начале обучения можно разрешать обучаемым посмотреть на носки обуви и определить их положение. Однако это не должно входить в привычку, так как исправить эту ошибку в последующем будет трудно.

Неправильное положение носков обуви обучаемых руководитель занятия может исправлять подачей команд, например, **«Иванов. НОСКИ ВПЕРЕД, Петров. ЛЕВЫЙ НОСОК НАЗАД»** и т.д.

Положение корпуса при построении и выравнивании должно быть как при строевой стойке. При положении носков обуви на одной линии обучаемые, повернув голову в сторону равнения, должны видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. Смотреть при этом, нужно не наклоня головы и не выставляя вперед подбородка.

Поясняя, руководитель занятия одновременно показывает обучаемым, как это практически делается. 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, а при выравнивании в левую сторону -наоборот.

Чтобы показать правильное выполнение приёма, руководитель занятия может проделать поворот головы в сторону равнения так, чтобы подбородок описал полудугу.

Тренировать обучаемых необходимо так, чтобы голову они поворачивали в сторону равнения кратчайшим путём.

При тренировке руководитель занятия исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, подавая команды, например, **«Иванов. ПОДАТЬ ГРУДЬ ВПЕРЕД»**. **«Петров. ПОДБОРОДОК ПОДНЯТЬ ВЫШЕ»** и т.д.

Руководитель занятия напоминает обучаемым, что для выравнивания отделения в правую сторону (в сторону правого фланга) подается команда **«РАВНЯЙСЬ»**, а при выравнивании в левую сторону (в сторону левого фланга) - **«НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ»**.

Если строй отделения будет повернут кругом (правый фланг будет с левой стороны, а левый фланг - с правой), то для выравнивания в любую сторону в команде должна называться сторона равнения - **«НАПРАВО - РАВНЯЙСЬ** или **НАЛЕВО - РАВНЯЙСЬ»**.

По окончании выравнивания подается команда **«СМИРНО»**, по которой все обучаемые быстро ставят голову прямо.

При тренировке в выполнении команд **«СТАНОВИСЬ, РАВНЯЙСЬ И СМІРНО»** руководитель занятия добивается правильных, чётких и быстрых действий от обучаемых, а в необходимых случаях подает команду **«ОТСТАВИТЬ»**.

в) Размыкание и смыкание отделения.

Построив отделение в развернутый одношереножный строй, руководитель занятия поясняет, что в практике часто требуется увеличить интервалы между обучаемыми в строю, например при обучении строевым приемам, перебежкам и т. п. Для этого предусматривается размыкание и смыкание отделения.

Для размыкания отделения на месте на один шаг или более подаётся команда **«Отделение, ВПРАВО (ВЛЕВО, ОТ СРЕДИНЫ), разом-КНИСЬ или Отделение, ВПРАВО (ВЛЕВО, ОТ СРЕДИНЫ, на столько-то шагов, разом-КНИСЬ (БЕГОМ, разом-КНИСЬ)»**. Если в команде интервал не был указан, размыкание производится на один шаг.

При размыкании от середины в команде указывается, кто средний. Обучаемый, названный средним, услышав свою фамилию, отвечает **«Я»**, вытягивает вперед левую руку и тут же её опускает.

Обучение размыканию на месте рекомендуется начинать по разделениям на три счёта.

По счёту **«делай - РАЗ»** сделать поворот в указанную сторону, не приставляя сзади стоящую ногу.

По счёту **«делай - ДВА»** приставить сзади стоящую ногу и одновременно повернуть голову в сторону фронта построения. Голова должна быть повернута настолько, чтобы видеть через плечо сзади стоящего обучаемого, сохраняя положение корпуса, как при строевой стойке (рис. 13, а).

По счёту **«делай - ТРИ»**, начать движение учащённым полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него; после остановки сзади идущего сделать еще один шаг или сколько было указано в команде, остановиться и сделать поворот (рис. 13, б).

Обучение смыканию отделения целесообразно проводить одновременно с размыканием. Для смыкания отделения подается команда **«Отделение, вправо (влево, к середине), сом-КНИСЬ»**.

По разделениям приём выполняется на два счёта. По счёту **«делай - РАЗ»** все обучаемые, за исключением того, к которому назначено смыкание, делают поворот в сторону смыкания.

По счёту **«делай - ДВА»** учащённым полушагом (бегом) подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются, поворачиваются налево (направо) и принимают строевую стойку.

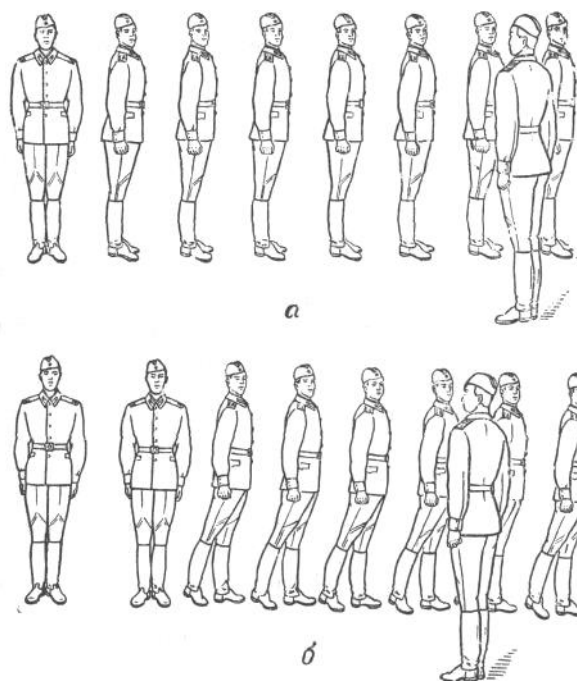


Рис. 13. Размыкание отделения (группы):
а, б - последовательность размыкания

При размыкании и смыкании обучаемые допускают следующие ошибки: не одновременно приставляют ногу и поворачивают голову, впереди идущие отрываются от сзади идущих больше чем на дистанцию вытянутой руки, не производят движение руками в такт шага и др.

После размыкания обучаемые должны находиться на одной линии, как и в сомкнутом строю. Поэтому рекомендуется потренировать их в выравнивании, для чего подаётся команда «**РАВНЯЙСЬ**». После того как обучаемые будут натренированы в выполнении этих действий на месте, размыкание и смыкание в движении трудности не представляют.

г) Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно.

Для перестроения отделения из одной шеренги в две предварительно производится расчёт на первый и второй. Руководитель занятия поясняет и показывает действия обучаемых при расчёте. При этом он обращает внимание на одновременность поворота головы с названием своего номера и на быструю постановку головы в первоначальное положение.

Потренировав обучаемых в расчёте, руководитель занятия переходит к обучению перестроению из одной шеренги в две. Обучение этому приёму рекомендуется проводить по разделениям на три счета. В начале обучения руководитель занятия приказывает одному из обучаемых стать рядом с собой с правой стороны и показывает действия вторюю номера при перестроении в две шеренги. Затем руководитель занятия подаёт команду на перестроение по разделениям.

По счёту «**Делай - РАЗ**», вторые номера делают с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги (рис 14, а).

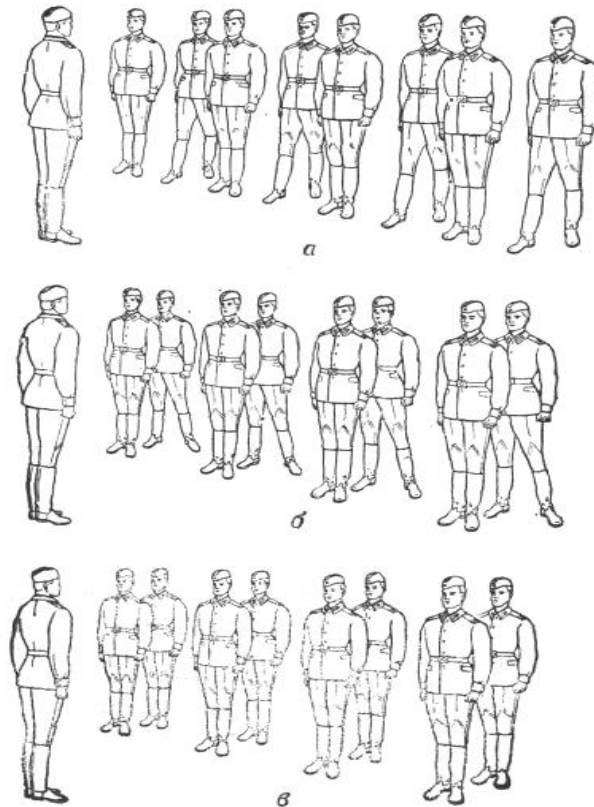


Рис. 14. Перестроение отделения (группы) из одной шеренги в две:
а, б, в -последовательность перестроения

По счёту «**Делай - ДВА**», переносят правую ногу по кратчайшему пути на шаг в сторону (рис. 14 б).

По счёту «**Делай - ТРИ**», приставляют левую ногу к правой и принимают положение строевой стойки (рис. 14 в).

После показа действий второго номера при перестроении отделения из одной шеренги, руководитель занятия тут же показывает обратное действие второго номера при перестроении из двухшереножного строя в одношереножный. При этом руководитель занятия напоминает, что для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный, отделение предварительно размыкается на один шаг.

Обучение перестроению из двухшереножного строя в одношереножный также следует проводить на три счёта.

По счёту «**Делай - РАЗ**» с левой ноги сделать шаг влево.

По счёту «**Делай - ДВА**», не приставляя правой ноги, перенести ее кратчайшим путем вперед и поставить на линию первого номера.

По счёту «**Делай - ТРИ**», приставить левую ногу к правой. После показа руководитель занятия тренирует обучаемых в перестроении.

При обучении перестроению отделения из одной шеренги в две и наоборот следует иметь в виду, что в обоих случаях движение руками не

производится. При выравнивании отделения после перестроения в две шеренги интервалы между рядами сохраняются.

д) Отделение в походном строю

Начиная занятие, руководитель занятия напоминает обучаемым, что походный строй применяется для передвижения с различными целями. Для отделения Строевым Уставом ВС РФ предусмотрен походный строй в колонну по одному (рис. 15) и в колонну по два (рис. 16).

При этом отделение в составе четырёх человек и менее всегда строится в колонну по одному.

Построение отделения в колонну по одному (по два) производится по команде **«Отделение, в колонну по одному (по два) - СТАНОВИСЬ»**. Перестроение отделения из развёрнутого строя в колонну производится поворотом направо.

Для того чтобы определить место каждого обучаемого отделения в походном строю (в колонне по одному и в колонне по два), руководитель занятия строит отделение вначале в одношереножный строй и подает команду **«Напра-ВО»**, а затем такое же перестроение производит из двухшереножного строя в колонну по два. В обоих случаях руководитель занятия требует от обучаемых запомнить свои места в походном строю. При этом напоминает, что в колонне следует стоять строго в затылок впереди стоящему. Дистанция между обучаемыми - один шаг.

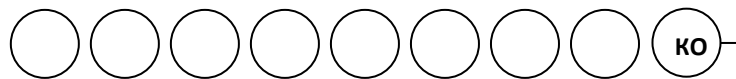


Рис. 15. Походный строй отделения (группы) - колонна по одному.

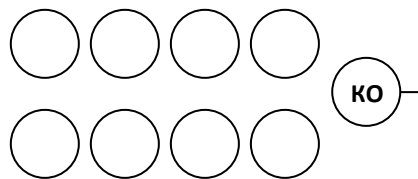


Рис. 16. Походный строй отделения (группы) - колонна по два.

После того как обучаемые усвоят порядок построения отделения в походный строй, в колонну по одному и в колонну по два, руководитель занятия приступает к тренировке, подавая соответствующие команды.

е) Перестроение отделения

При обучении перестроениям руководитель занятия вначале в медленном темпе показывает и поясняет требования по тому или иному

перестроению, а затем уже (когда обучаемые усвоят технику перестроения) приступает к тренировке.

Показывая порядок перестроения отделения из колонны по одному в колонну по два, руководитель занятия вызывает к себе одного из обучаемых и ставит его впереди себя на один шаг. Подав команду на начало движения, руководитель занятия командует: **«ПОЛШАГА»**. По этой команде обучаемый начинает движение вполшага, а руководитель занятия, сделав один полушаг с левой ноги вместе с впереди идущим (**по счёту делай - РАЗ**), правой ногой делает шаг вправо вперед (**по счёту делай - ДВА**), левой ногой - полный шаг вперед (**по счёту делай - ТРИ**) и, выйдя на линию впереди идущего, двигается вместе с ним полушагом до команды **«ПРЯМО»** или **«СТОЙ»**. Так действуют головной и второй номера.

Остальные вторые номера в строю отделения делают один полушаг правой ногой (**по счёту делай — ЧЕТЫРЕ**) и вместе со своими первыми номерами начинают движение с левой ноги полным шагом (**по счёту делай - ПЯТЬ**) до приближения к впереди идущим на уставную дистанцию, а затем двигаются в полшага до команды **«ПРЯМО или отделение - СТОЙ»**.

Закончив показ действий вторых номеров при перестроении отделения из колонны по одному в колонну по два, руководитель занятия сразу показывает технику перестроения отделения из колонны по два в колонну по одному. Перестроение осуществляется по команде **«Отделение, в колонну по одному, шагом - МАРШ (на ходу «МАРШ»)»**. По исполнительной команде руководитель занятия (головной) идет полным шагом, а остальные - вполшага. Второй номер, сделав два полушага (**по счёту делай - РАЗ**), с левой ноги делает шаг влево вперед (**по счёту делай - ДВА**) и с правой ноги вместе с сзади идущим первым номером начинает движение вперед полным шагом (**по счёту делай - ТРИ**). Все другие обучаемые, идущие сзади, совершают такие же действия.

Обучение перестроению следует проводить в замедленном темпе, а по мере усвоения обучаемыми техники перестроения необходимо переходить к тренировке в нормальном темпе. Обучая отделение движению строевым или походным шагом, одновременно рекомендуется тренировать обучаемых выполнению команд: **«ШИРЕ ШАГ, КОРОЧЕ ШАГ, ЧАЩЕ ШАГ, Ре-ЖЕ, ПОЛШАГА, ПОЛНЫЙ ШАГ»**.

Обучение действиям по этим командам рекомендуется проводить под счёт **раз, два, три; раз, два, три** и т. д. Счёт помогает быстрее освоить выполнение команд одновременно всеми обучаемыми.

При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** необходимо всем отделением одновременно перейти на строевой шаг, соблюдая темп движения.

При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** - переходить на походный шаг.

На практике часто возникает необходимость переместить строй отделения на несколько шагов в сторону фланга из положения на месте, а также переместить вперед или назад.

Для перемещения отделения в сторону фланга вначале нужно повернуть отделение в сторону фланга по команде «**Отделение, на-пра-ВО (нале-ВО)**». После поворота строя подается команда, например, «**Пять шагов вперед, шагом - МАРШ**». После того как обучаемые сделают необходимое количество шагов, они по команде «**Нале-ВО (напра-ВО)**» возвращаются в первоначальное положение.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов необходимо подать команду, например, «**Отделение, два шага вперед (назад), шагом - МАРШ**». По этой команде обучаемые делают два шага (или другое указанное в команде число шагов) и приставляют ногу.

При перемещении вперед, обучаемые движение руками делают, как и при обычном движении, а при перемещении назад руки держат прижатыми к бедрам.

В обучении выполнению строевых приемов иногда рекомендуется применять подсчет самих обучаемых вслух. Такой прием обеспечивает однообразность и одновременность в действиях обучаемых. Рассмотрим применение этого методического совета на нескольких примерах.

Обучение поворотам кругом (направо, налево) в движении рекомендуется проводить в составе отделения из положения на месте. Выполняется это следующим образом. Одновременно все обучаемые вслух подсчитывают и выполняют: «**делай - РАЗ**» - делают полный шаг левой ногой; по счёту «**делай - ДВА**» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и резко поворачиваются в сторону левой руки на носках обеих ног; по счёту «**делай - ТРИ**», обучаемые, не опускаясь на каблуки после поворота, делают полный шаг левой ногой, в новом направлении и по счёту «**делай - ЧЕТЫРЕ**» приставляют правую ногу к левой. Когда обучаемые усвоят прием и будут выполнять его все одновременно, руководитель занятия приступает к отработке поворота в движении.

Иногда обучаемые при выполнении приема могут подсчет вести про себя. Как это выглядит на практике, рассмотрим при обучении повороту кругом в движении.

Обучаемые делают шаг левой ногой, одновременно про себя подсчитывая «**раз**», вынося правую ногу на полшага вперед и несколько влево и резко поворачиваясь в сторону левой руки на носках обеих ног, произносят «**два**» и далее делают полный шаг с левой ноги в новом направлении, произнося «**три**». При этом движение руками производится в такт шагов.

При отработке выполнения приёмов с оружием в составе отделения применяется та же методика, что и при одиночном обучении. Вначале обучение проводят по разделениям в замедленном темпе, а затем в целом, добиваясь одновременности и однообразия в действиях обучаемых.

IV. Оборудование площадки для занятий по строевой подготовке

Учебная площадка для проведения занятий по строевой подготовке входит в комплекс учебно-материальной базы и служит для проведения практических занятий с целью приблизить начальную военную подготовку молодежи к реальным условиям войсковой практики обучения солдата.

Опыт проведения строевой подготовки в школах показывает, что лучшее усвоение строевых приемов, четкость их выполнения учениками в многом зависит от подготовленности площадок.

Строевые занятия, проводимые на неподготовленном участке с песчаным покрытием требует больше времени для выработки отдельных навыков, чем занятия на площадке с твердым покрытием и соответствующей разметкой (один из примеров такой разметки показан на рис. 17).

При оборудовании школьной площадки для проведения строевой подготовки рекомендуются следующие виды твердых покрытий: бетонные, из кирпичной крошки, с асфальтированием и без него.

Размеры площадки для проведения строевой подготовки должны быть таковы, чтобы занятия можно было проводить одновременно со всем классом (группой). Площадка должна представлять собой прямоугольник размером 9.0х17.0 м для группы 10-12 учащихся.

На готовое твердое покрытие площадки наносится разметка. Линии разметки выполняются яркой белой краской, толщина линий - 2.5-3.0 см рис. 17.

Существенную помощь в проведении строевых занятий оказывают наглядные пособия. Такими пособиями служат щиты (4-6 штук) с изображением военнослужащих, выполняющих строевые приемы. Размер каждого щита - 0.7х1.5м. Щиты устанавливают на границах участка площадки для занятий по строевой подготовке. Для осуществления самоконтроля при обучении учащихся строевым приемам на границах площадки можно установить на время занятий большое зеркало.

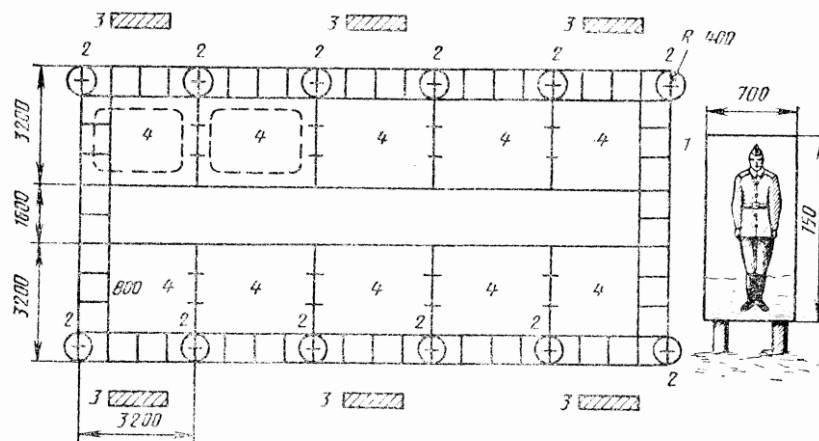


Рис. 17 Площадка для занятий по строевой подготовке:

- 1 – Щит с изображением строевого приёма;
- 2 – места для отработки строевой стойки и поворотов на месте;
- 3 – места для установки щитов;

4 – места для отработки строевого шага, поворотов в движении.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	1
II. Основы строевого обучения	1
III. Организация занятий по строевой подготовке	3
1. Подготовка к занятиям.	3
2. Одиночная строевая подготовка.	4
3. Строевые приемы и движение без оружия.	4
4. Строи.	5
5. Замыкающий, направляющий, глубина строя	7
6. Строевая стойка.	7
7. Обучение поворотам на месте.	
10	
8. Обучение движению строевым шагом.	
12	
9. Повороты в движении.	16
10. Выход из строя.	18
11. Строевое слаживание отделения.	
20	

- а) Отделение в развернутом строю. 20
 - б) Выравнивание отделения. 21
 - в) Размыкание и смыкание отделения. 22
 - г) Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. 24
 - д) Отделение в походном строю. 25
 - е) Перестроение отделения. 26
- IV. Оборудование площадки для занятий по строевой подготовке. 27