Конспект Пламя

1 год обучения

27.10.2021

Тема №17. Повороты в движении

1. Ознакомьтесь с текстом
2. Просмотрите видео по ссылке [watch?v=sb4kMkDOhAs](https://www.youtube.com/watch?v=sb4kMkDOhAs)
3. Выполните упражнение.

|  |
| --- |
|  |
| Повороты в движении  Командир (руководитель занятия) объясняет, что повороты в движении применяются для изменения направления движения строем, при выходе из строя и подходе к начальнику, при отходе от начальника и возвращении в строй, они выполняются по командам «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом — МАРШ».  Разучивание с подразделением поворотов в движении начинается с их показа. После показа командиром поворотов направо и налево в движении в целом повороты разучиваются по разделениям (табл. 2.11).   |  |  | | --- | --- | | Таблица 2.11  Поворот в движении направо, по разделениям на три счета, делай — ... | | | Счет | Действия обучаемых | | РАЗ | Сделать строевой шаг левой ногой вперед, произведя движение руками, и остановиться на левой ноге в положении с опушенными руками | | ДВА | Резко повернуться на носке левой ноги направо и сделать шаг вперед правой ногой, осуществляя движение руками | | ТРИ | Приставить левую ногу к правой |   Для тренировки командир рассчитывает подразделение на первый и второй, располагает обучаемых в восьми шагах друг против друга с интервалом четыре шага, чтобы каждый из них находился на внутренней линии строевой площадки. Тренировка проводится на четыре счета (табл. 2.12).  Таблица 2.12  Поворот в движении направо, по разделениям на четыре счета, делай — ...   |  |  | | --- | --- | | Счет | Действия обучаемых | | РАЗ | Обучаемые делают два строевых шага, начиная с левой ноги | | ДВА | | ТРИ | С постановкой левой ноги на землю энергичный поворот направо | | ЧЕТЫРЕ | Шаг вперед с правой ноги |   Обучаемые совершают движение по квадрату 4x4 шага. Сначала темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110—120 шагов в минуту под барабан.  Перед отработкой поворота налево командир отделения подчеркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырех шагов. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.  Для тренировки командир отводит подразделение на шаг назад и располагает его на внешней линии строевой площадки. Выполнение поворота начинается по команде «Поворот в движении налево на четыре счета, шагом — МАРШ».  Под счет «раз, два, три» сделать три шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «ЧЕТЫРЕ» — шаг правой ногой и поворот налево на носке правой ноги с одновременным выносом левой ноги вперед, под следующий счет «раз» правую ногу поставить на землю и продолжить движение.  Завершаться тренировка может под счет самих обучаемых или под барабан. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в поворотах направо и налево в целом по квадратам и внешним линиям строевой площадки, для чего подразделение двигается с дистанцией между военнослужащими четыре шага (рис. 2.11).  Перед изучением поворота кругом в движении командир накануне изучает с личным составом требования соответствующих статей Строевого устава. Поворот в движении кругом требует особо тщательного изучения, более длительной тренировки.  Командир обращает внимание обучаемых на то, что поворот в движении кругом, в отличие от поворотов направо, налево, выполняется на носках обеих ног, а движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся на носках. Опускаться на пятки после поворота не рекомендуется.    Рис. 2.11. **Тренировка в поворотах налево в движении**  Командир разъясняет, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «МАРШ» подается одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на четыре счета выполняется поворот (табл. 2.13).  Таблица 2.13  Поворот в движении кругом, по разделениям   |  |  | | --- | --- | | на четыре счета, делай — ... | | | Счет | Действия обучаемых | | РАЗ | Сделать шаг вперед с левой ноги и остаться в таком положении (рис. 2.12, а), перенеся вес тела на левую ногу | | ДВА | Вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево (рис. 2.12, б), резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаться в таком положении | | ТРИ | Сделать шаг с левой ноги вперед (рис. 2.12, в) | | ЧЕТЫРЕ | Приставить правую ногу |   Упражнение повторяется в такой же последовательности в обратном направлении сначала под счет командира, а затем самостоятельно под счет обучаемых или под барабан.  **Рис. 2.12. Поворот кругом в движении: а — шаг вперед; б — полшага вперед и влево; в — положение после поворота**  При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага. Когда по счету «делай — ДВА» вначале выносится правая нога на полшага вперед, вместе с ней следует посылать левую руку вперед, а правую — назад. Одновременно с постановкой правой ноги на носок руки должны опуститься. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счету «делай — ТРИ» правая рука начинает движение вперед, а левая назад.  Командир внимательно следит за тем, чтобы при выносе правой ноги вперед на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении он уделяет координации движения рук в такт шага.  Тренировка в выполнении этого приема может проводиться в комплексе с движением на три шага вперед по команде «Поворот кругом с движением на три шага вперед, шагом — МАРШ». Под счет «раз, два, три» делаются три шага вперед, под счет «ЧЕТЫРЕ» выполняется поворот кругом.  Заканчивая занятие, командир тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех военнослужащих. | |