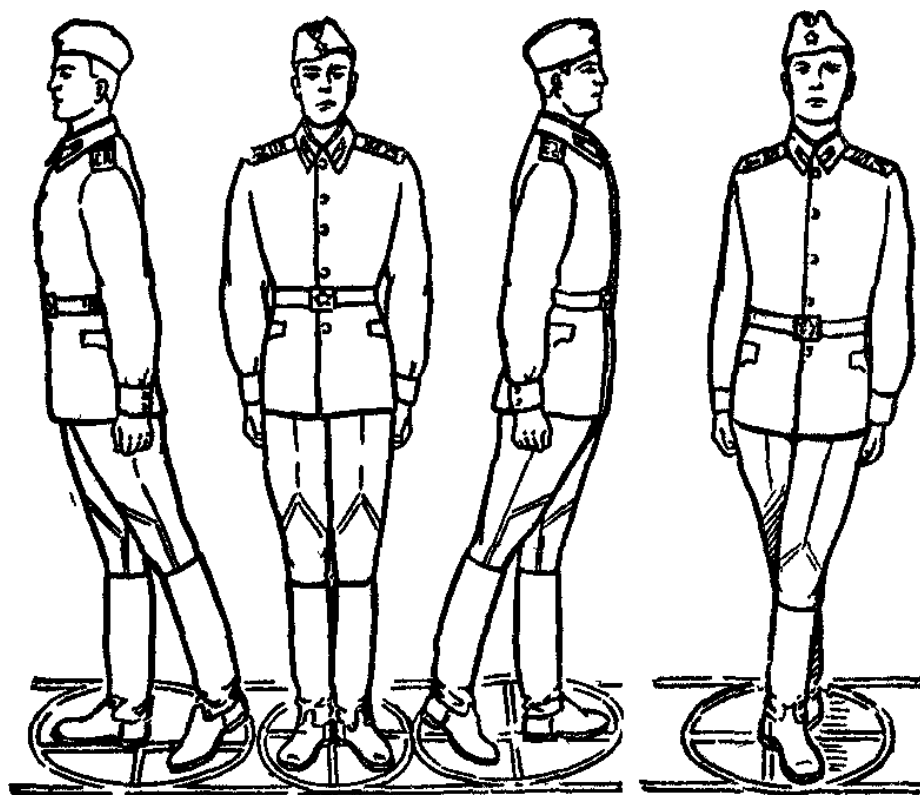


Повороты на месте. Строевой шаг. Песня при движении в строю.



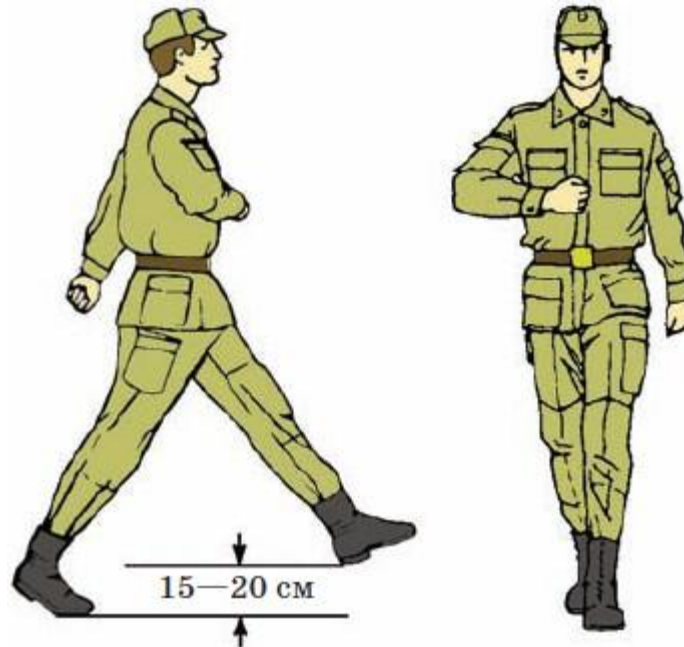
Здравствуйтесь, ребята!

На этом занятии вам предстоит освоить и отработать элементы строевой подготовки «повороты на месте», «строевой шаг».

Узнать, как правильно выполняется элемент «песня при движении в строю».

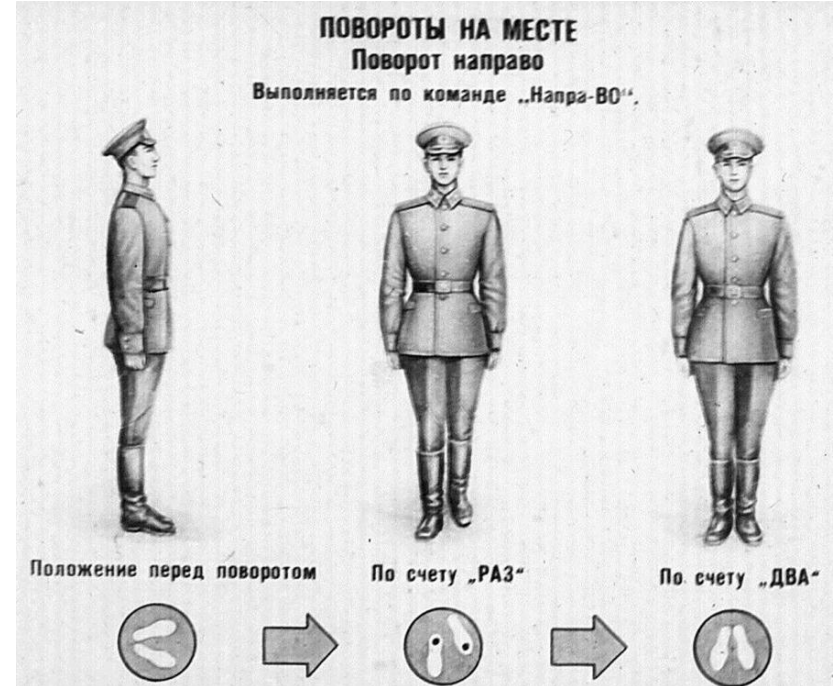
Будьте внимательны!

Желаем успехов в освоении новых знаний!



Повороты на месте

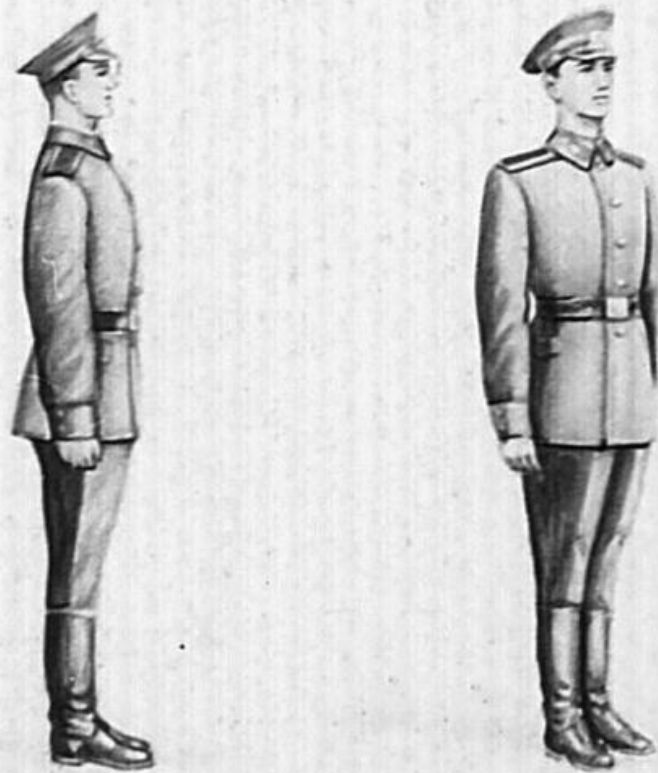
По первому счету резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ноги в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу



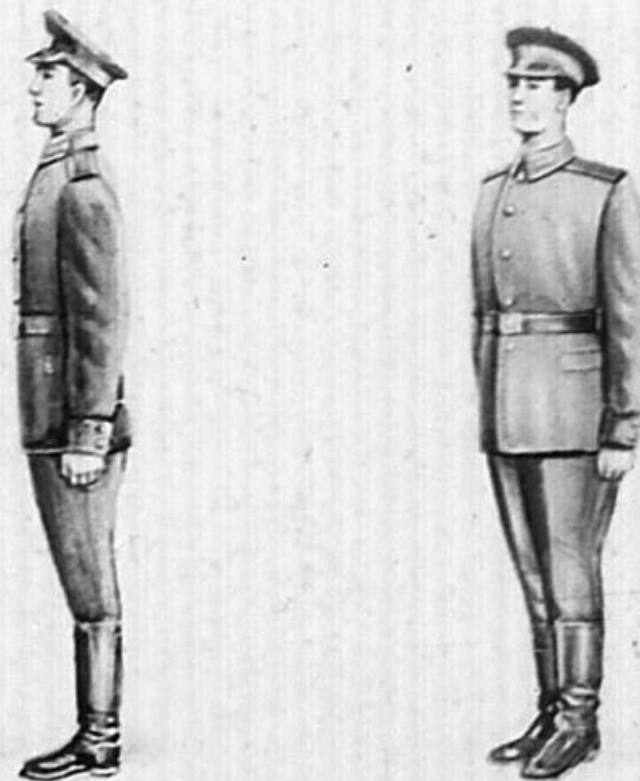
Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке. При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «РАЗ» подается команда «ОТСТАВИТЬ».

По счету «делай — ДВА» кратчайшим путем приставляют левую ногу, не сгибая ее в колене.

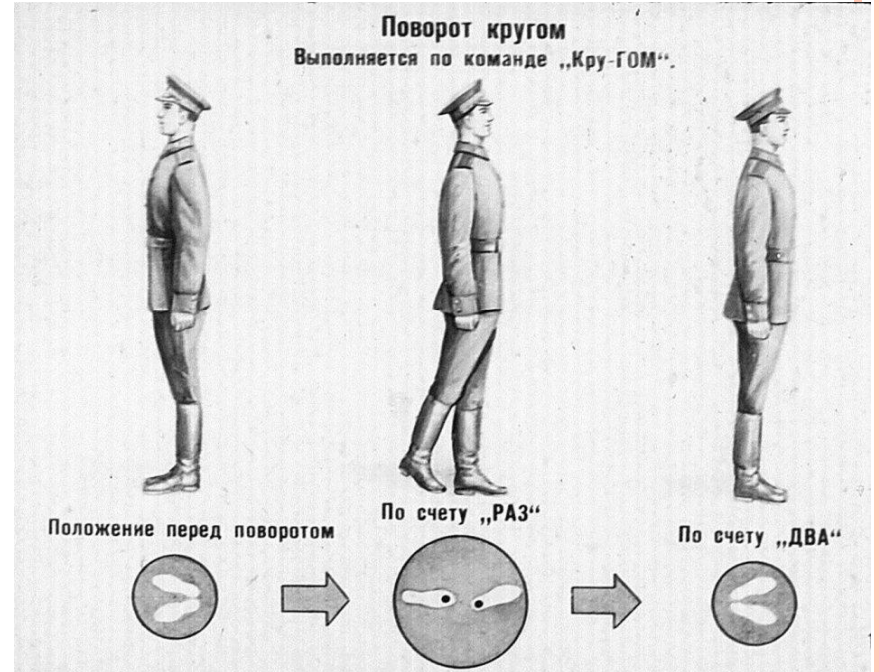
Поворот влоборота направо
Выполняется по команде
„Полоборота напра-ВО“.



Поворот влоборота налево
Выполняется по команде
„Полоборота нале-ВО“.



Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом. При обучении повороту кругом командир должен внимательно следить за тем, чтобы учащийся не срывал преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускал раскачивания корпусом и размахивания руками.



Движение строевым шагом начинается по команде «**Строевым шагом — МАРШ**» (в движении «**Строевым — 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.



Проверка правильности положения корпуса при строевой стойке (приподнимание на носках)



Положение рук при строевой стойке



Пальцы полусогнуты и касаются бедра.



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 находился на уровне кисти руки; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.



ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ ШАГОМ

Движение строевым шагом начинается по команде:
„Строевым шагом—МАРШ“.



Для изменения скорости движения подаются команды: „ШИРЕ ШАГ“, „КОРОЧЕ ШАГ“, „ЧАЩЕ ШАГ“, „Ре-ЖЕ“, „ПОЛ-ШАГА“, ПОЛНЫЙ ШАГ“.

Исполнение строевой песни в составе подразделения в движении

Нажми для просмотра
видео



Для закрепления пройденного материала необходимо отработать дома поворот на месте, пол-оборота на месте, строевой шаг. Видео выполненных упражнений прислать на электронную почту : uid.dvotrets@mail.ru

