# ТРЕНАЖНАЯ КАРТА

## НА УЧЕБНОЕ МЕСТО: «Движение строевым шагом»

**Цель тренировки:**

* Совершенствовать навыки юнармейцев при движении строевым шагом;
* Проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

**Время:** 10 минут.

**Место занятия:** Строевой плац.

**Материальное обеспечение:**

* Оборудование строевого плаца.

### порядок проведения тренировки

| **№ п.п.** | **Действия руководителя тренировки** | **Действия обучаемых** | **Характерные ошибки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Строю подразделение на строевой площадке строевого плаца в развернутый одношереножный строй. Для этого подаю команду: ***«Отделение (расчет), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ».***Выхожу на середину строя и довожу, что строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при выполнении ими воинского приветствия в движении, при подходе юнармейца к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях. Нормальная скорость движения строевым шагом 110–120 шагов в минуту. Размер шага 70–80 см.Движение строевым шагом с места начинается по команде ***«Строевым шагом – МАРШ»,*** а в движении ***«Строевым – МАРШ».***Образцово показываю порядок выполнения движения строевым шагом.Для этого командую: ***«Показываю. Команду подаю сам себе. Смотрите».*** Для движения строевым шагом с места подаю команду ***«Строевым шагом - МАРШ».***В случае невозможности самому образцово показать порядок выполнения строевого приема, вызываю для его показа наиболее подготовленного юнармейца. В этом случае он выполняет строевые приемы по моей команде. | Строятся на указанном мной месте строевой площадки строевого плаца (слева от меня) в одну шеренгу по штату (ранжиру).Находясь в одношереножном строю, наблюдают за действиями руководителя тренировки (наиболее подготовленного юнармейца), запоминают команды и порядок выполнения элементов строевого приема. |  |
| 2. | Приступаю к тренировке движения строевым шагом в целом в составе отделения (расчета), для чего поворачиваю подразделение направо и подаю команду ***«Строевым шагом - МАРШ».***Слежу за действиями обучаемых и добиваюсь устранения допущенных ими ошибок.Если я замечаю общую ошибку, то останавливаю подразделение, для этого подаю команду ***«Отделение (расчет) - СТОЙ»*** или ***«СТОЙ»,*** поворачиваю подразделение налево и показываю, как необходимо правильно выполнять элемент строевого шага, а затем продолжаю тренировку.Если допускает грубую ошибку один юнармеец, я отвожу его на шаг в сторону, становлюсь с ним рядом, и на ходу исправляю ошибку.Находящиеся в это время в строю юнармейцы, продолжают двигаться строевым шагом. По окончании обучения юнармейца, допустившего ошибку, приказываю ему встать в строй и при необходимости вывожу из строя для обучения очередного юнармейца.Для перехода со строевого шага на походный шаг подаю команду ***«ВОЛЬНО».***Оцениваю выполнение отработанного строевого приема и заполняю карточку контроля.По команде руководителя тренировки приступаю к отработке следующего вопроса тренировки. | Обучаемые выполняют команды, и действуют при движении строевым шагом:* по предварительной команде подают корпус несколько вперед, переносят тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость;
* по исполнительной команде начинают движение с левой ноги полным шагом;
* ногу с оттянутым вперед носком выносят на высоту 15–20 см от земли и ставят ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производят 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 держат прямо, смотрят перед собой.

По команде **«Вольно»** идут походным шагом. | При выполнении строевого приема допущены ошибки:1. корпус отведен назад;
2. нет координации в движении рук и ног;
3. голова опущена вниз;
4. движение руками около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях;
5. подъем ноги от земли значительно ниже 15 см.;
6. размер шага меньше (больше) 70–80 см.;
7. нога заносится за ногу;
8. движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе.
 |

### Разучивание строевого приема по разделениям

Для выполнения Первого подготовительного упражнения для рук подается команда: **«Движение руками, делай – РАЗ, делай – ДВА».**



Движение строевым шагом

По счету **«делай – РАЗ»** согнуть правую руку в локте, произвести 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»** произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

Для выполнения Первого подготовительного упражнения для рук с шагом на месте подается команда: **«Движение руками с шагом на месте, делай – РАЗ, делай – ДВА».**

Особое внимание обращается на правильное движение и положение рук (См. первое подготовительное упражнение для рук), нога поднимается на 15-20 см и ставится на землю на всю ступню.

Для движения строевым шагом по разделениям на четыре счета подается команда: **«Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом – МАРШ».** Затем производится счет: **«РАЗ, два, три, четыре»** и т. д.

По предварительной команде **«Шагом»** подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость. По исполнительной команде **«Марш»,** и по счету **«раз»** начать движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня параллельна земле) на высоту 15–20 см от земли. Поставить ногу на землю твердо на всю ступню, отрывая в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пятке левой ноги. Одновременно с шагом сделать движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и встать на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли.

По счету **«два, три, четыре»** сделать выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки.

Для движения строевым шагом по разделениям на два счета подается команда: «**Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом – МАРШ».** Затем производится счет: **«раз, два»** и т. д.

Под счет **«раз»** выполнить шаг вперед, под счет **«два»** – сделать выдержку.

# ТРЕНАЖНАЯ КАРТА

## НА УЧЕБНОЕ МЕСТО: «Движение строевым шагом с оружием в положении «на ремень»

**Цель тренировки:**

* Отработать движение строевым шагом с оружием в положении «на ремень»;
* Проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

**Время:** 30 минут.

**Место занятия:** Строевой плац.

**Материальное обеспечение:**

* Стрелковое оружие на каждого обучаемого;
* Оборудование строевого плаца.

### порядок проведения тренировки

| **№ п.п.** | **Действия руководителя тренировки** | **Действия обучаемых** | **Характерныеошибки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Строю подразделение в развернутый одношереножный строй, для этого подаю команду: ***«Отделение (расчет), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ».***Выхожу на середину строя и довожу, что движение строевой шаг с автоматом в положении **«на ремень»** применяется при выполнении подразделениями воинского приветствия в движении, при подходе юнармейца к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях с оружием. Нормальная скорость движения строевым шагом 110–120 шагов в минуту. Размер шага 70–80 см.Движение строевым шагом с места начинается по команде ***«Строевым шагом – МАРШ»,*** а в движении ***«Строевым – МАРШ».***Образцово показываю порядок выполнения движения строевым шагом.Для этого командую: ***«Показываю. Команду подаю сам себе. Смотрите».*** Для движения строевым шагом с места подаю команду: ***«Строевым шагом - МАРШ».***В случае невозможности самому образцово показать порядок выполнения строевого приема, вызываю для его показа наиболее подготовленного юнармейца. В этом случае он выполняет строевые приемы по моей команде. | Строятся на указанном мной месте (слева от меня) в одну шеренгу по штату (ранжиру).Находясь в одношереножном строю, наблюдают за действиями руководителя тренировки (наиболее подготовленного юнармейца), запоминают команды и порядок выполнения элементов строевого приема. |  |
| 2. | Приступаю к тренировке движения строевым шагом с автоматом в положении **«на ремень»** в целом в составе отделения (расчета), для чего поворачиваю подразделение на право и подаю команду ***«Строевым шагом - МАРШ».***Слежу за действиями обучаемых и добиваюсь устранения допущенных ими ошибок.Если я замечаю общую ошибку, то останавливаю подразделение, для этого подаю команду ***«Отделение (расчет) - СТОЙ»*** или ***«СТОЙ»,*** поворачиваю подразделение налево и показываю, как необходимо правильно выполнять элемент строевого шага и где на ремне автомата должна находиться правая рука, а затем продолжаю тренировку.Если допускает грубую ошибку одинюнармеец, я отвожу его на шаг в сторону, становлюсь с ним рядом, и на ходу исправляю ошибку.Находящиеся в это время в строю юнармейцы, продолжают двигаться строевым шагом. По окончании обучения юнармейца, допустившего ошибку, приказываю ему встать в строй и при необходимости вывожу из строя для обучения очередного юнармейца.Для перехода со строевого шага на походный шаг подаю команду ***«ВОЛЬНО».***Оцениваю выполнение отработанного строевого приема и заполняю карточку контроля.По команде руководителя тренировки приступаю к отработке следующего вопроса тренировки. | Обучаемые выполняют команды, и при движении строевым шагом выполняют следующие действия:* по предварительной команде подают корпус несколько вперед, переносят тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость;
* по исполнительной команде начинают движение с левой ноги полным шагом;
* ногу с оттянутым вперед носком выносят на высоту 15–20 см от земли и ставят ее твердо на всю ступню.

Левой рукой, начиная от плеча, производят движения около тела:* вперед – сгибая ее в локте 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 руки полусогнуты, голову держат прямо, смотрят перед собой.
* автомат с деревянным (пластмассовым) прикладом держать в положении «**на ремень**» дульной частью вверх, кистью правой руки касаясь верхнего края поясного ремня.

Движение строевым шагом осуществляют с темпом 110–120 шагов в минуту. Размер шага – 70–80 см.По команде **«Вольно»** идут походным шагом. | При выполнении строевого приема допущены ошибки:1. корпус отведен назад;
2. нет координации в движении рук и ног;
3. голова опущена вниз;
4. движение левой рукой около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях;
5. подъем ноги от земли значительно ниже (выше) 15-20 см;
6. размер шага меньше (больше) 70–80 см.;
7. нога заносится за ногу;
8. движение левой руки вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе;
9. оружие в положении **«на ремень»** держится правой рукой не на высоте верхнего среза поясного ремня, а значительно ниже (выше).
 |

# ТРЕНАЖНАЯ КАРТА

## НА УЧЕБНОЕ МЕСТО: «Изменение скорости движения»

**Цель тренировки:**

* Совершенствовать навыки юнармейцев при движении и изменении скорости движения;
* Проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

**Время:** 10 минут.

**Место занятия:** Строевой плац.

**Материальное обеспечение:**

* Оборудование строевого плаца.

### порядок проведения тренировки

| **№ п.п.** | **Действия руководителя тренировки** | **Действия обучаемых** | **Характерные ошибки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Строю подразделение на строевой площадке строевого плаца в развернутый одношереножный строй. Для этого подаю команду: ***«Отделение (расчет), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ».***Размыкаю обучаемых на интервал в шесть шагов для удобного проведения тренировки.Для этого подаю команды: ***«Отделение (расчет) вправо на шесть шага – РАЗОМКНИСЬ».***Довожу, что для изменения скорости движения при движении строевым и походным шагом подаются команды: ***«ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «Ре-ЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».***Образцово показываю порядок изменения скорости при движении строевым и походным шагом.Для этого командую: ***«Показываю. Команду подаю сам себе. Смотрите».*** Для движения строевым шагом с места подаю команду ***«Строевым шагом - МАРШ».***Для перехода со строевого шага на походный шаг подаю команду ***«ВОЛЬНО».***Для увеличения ширины шага подаю команду: ***«ШИРЕ ШАГ»*** и показываю порядок выполнение приема.Для уменьшения ширины шага подаю команду: ***«КОРОЧЕ ШАГ»,*** и показываю порядок выполнение приема.Для увеличения скорости движения подаю команду: ***«ЧАЩЕ ШАГ»,*** и показываю порядок выполнение приема.Для уменьшения скорости движения подаю команду: ***«Ре-ЖЕ»,*** и показываю порядок выполнение приема.Для перехода на укороченный шаг подаю команду: ***«ПОЛШАГА»,*** и показываю порядок выполнение приема.Для перехода на нормальный шаг после команды «полшага» подаю команду: ***«ПОЛНЫЙ ШАГ»,*** и показываю порядок выполнение приема.В случае невозможности самому образцово показать порядок выполнения строевых приемов, вызываю для их показа наиболее подготовленного юнармейца. В этом случае он выполняет строевые приемы по моей команде. | Строятся на указанном мной месте строевой площадки строевого плаца (слева от меня) в одну шеренгу по штату (ранжиру).Размыкаются на указанные интервалы между юнармейцами.Находясь в одношереножном строю, наблюдают за действиями руководителя тренировки (наиболее подготовленного юнармейца), запоминают команды и порядок выполнения элементов строевого приема. |  |
| 2. | Приступаю к тренировке строевых приемов изменения скорости движения строевым шагом в целом в составе отделения (расчета), для чего подаю команду ***«Строевым шагом - МАРШ»,*** а затем в любом порядке подаю команды: ***«ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «Ре-ЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».***Для тренировки этих приемов при движении походным шагом подаю команду ***«ВОЛЬНО».***Слежу за действиями обучаемых и добиваюсь устранения допущенных ими ошибок.Если я замечаю общую ошибку, то останавливаю подразделение, для этого подаю команду ***«Отделение (расчет) - СТОЙ»*** или ***«СТОЙ»,*** поворачиваю подразделение налево и показываю, как необходимо правильно выполнять строевой прием, а затем продолжаю тренировку.Если допускает грубую ошибку один военнослужащий, я отвожу его на шаг в сторону, становлюсь с ним рядом, и на ходу исправляю ошибку.Находящиеся в это время в строю военнослужащие, продолжают двигаться в указанном мной темпе. По окончании обучения юнармейца, допустившего ошибку, приказываю ему встать в строй и при необходимости вывожу из строя для обучения очередного юнармейца. Оцениваю выполнение отработанных строевых приемов и заполняю карточку контроля.По команде руководителя тренировки приступаю к отработке следующего вопроса тренировки. | Обучаемые выполняют команды, и действуют при движении строевым шагом:* по предварительной команде подают корпус несколько вперед, переносят тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость;
* по исполнительной команде начинают движение с левой ноги полным шагом;
* ногу с оттянутым вперед носком при движении строевым шагом выносят на высоту 15–20 см от земли и ставят ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производят 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 держат прямо, смотрят перед собой.

По команде **«Шире шаг»** увеличивают ширину шага.По команде**«Короче шаг»** уменьшают ширину шага.По команде**«Чаще шаг»**увеличивают темп движения.По команде**«Реже»**уменьшают темп движения.По команде**«Полшага»** ширину шага уменьшают в два раза при сохранении темпа движения.По команде**«Полный шаг»** переходят на уставной строевой (походный) шаг, с установленной шириной шага и темпом движения.По команде **«Вольно»** идут походным шагом. | После подачи команды скорость движения не изменяется.При выполнении строевого приема допущены ошибки:1. во время движения корпус тела отведен назад;2. нет координации в движении рук и ног;3. голова опущена вниз;4. движение руками около тела производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях;5. нога заносится за ногу;6. движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе. |