



## Глава 2. Строевая подготовка

### Повороты на месте и в движении. Урок 5.

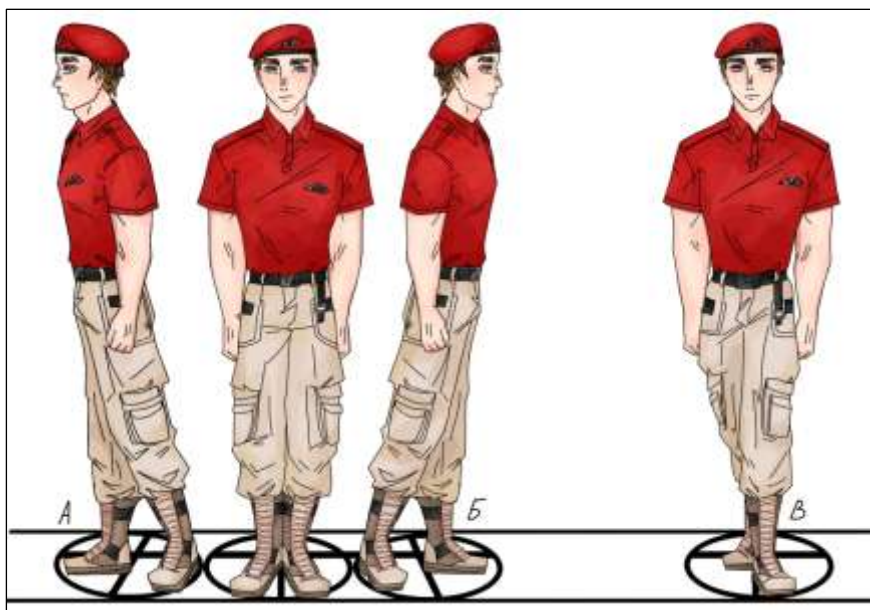


Рисунок 14. Повороты на месте (худ. Скубелкина Т.)

**Задание 1.** Рассмотрите рисунок. Впишите пропущенные слова.

А) Показав прием по разделениям, командир отделения командует: «Поворот направо, по разделениям, делай — РАЗ, делай — ДВА».

По первому счету необходимо резко повернуться в сторону \_\_\_\_\_

руки

на \_\_\_\_\_ каблуке на \_\_\_\_\_ носке, сохраняя положение корпуса, как и при строевой \_\_\_\_\_, и, не сгибая ног в \_\_\_\_\_, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. При неправильном или нечетком выполнении счета «РАЗ» подается команда «\_\_\_\_\_».

По команде «Делай — ДВА» кратчайшим путем приставить \_\_\_\_\_ ногу, не сгибая ее в колене.

Б) По команде «Поворот налево, по разделениям, делай — РАЗ» военнослужащие должны повернуться на \_\_\_\_\_ каблуке и на \_\_\_\_\_ носке, перенести тяжесть тела на \_\_\_\_\_ ногу, сохраняя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях.

По счету «Делай — ДВА» \_\_\_\_\_ ногу кратчайшим путем приставить к \_\_\_\_\_ так, чтобы носки были развернуты по фронту на ширину ступни. После показа и пояснения проводится тренировка в повороте налево.

В) По команде «Поворот кругом, по разделениям, делай — РАЗ» повернуться на \_\_\_\_\_ каблуке и \_\_\_\_\_ носке, не сгибая ног в коленях, перенести центр тяжести корпуса на каблук \_\_\_\_\_ ноги, одновременно подать корпус немного \_\_\_\_\_.

По счету «Делай — ДВА» резко приставить \_\_\_\_\_ ногу к \_\_\_\_\_ так, чтобы каблуки были \_\_\_\_\_, а носки развернуты на ширину ступни.



## Глава 2. Строевая подготовка

### Повороты на месте и в движении. Урок 5.

**Задание 2.** Впиши пропущенные слова по команде «Кругом – МАРШ!», «Направо», «Налево».

Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю \_\_\_\_\_ ноги. По этой команде сделать еще один шаг \_\_\_\_\_ ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону \_\_\_\_\_ руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с \_\_\_\_\_ ноги в новом направлении (по счету три).

Поворот направо на месте по разделениям на три счета выполняется следующим образом. По счету «Делай— РАЗ» сделать шаг \_\_\_\_\_ ногой, перенести на нее тяжесть тела, резко повернуться на носке \_\_\_\_\_ ноги направо, одновременно с поворотом вынести \_\_\_\_\_ ногу вперед в новом направлении, а в этот момент \_\_\_\_\_ рука должна находиться выше пряжки пояса, \_\_\_\_\_ — отведена назад до отказа в плечевом суставе.

По счету «Делай — ДВА» сделать шаг \_\_\_\_\_ ногой на полную ступню с подачей корпуса вперед, руки опустить вниз к бедрам. По счету «делай — ТРИ» энергично приставить \_\_\_\_\_ ногу к \_\_\_\_\_ и принять положение строевой стойки.

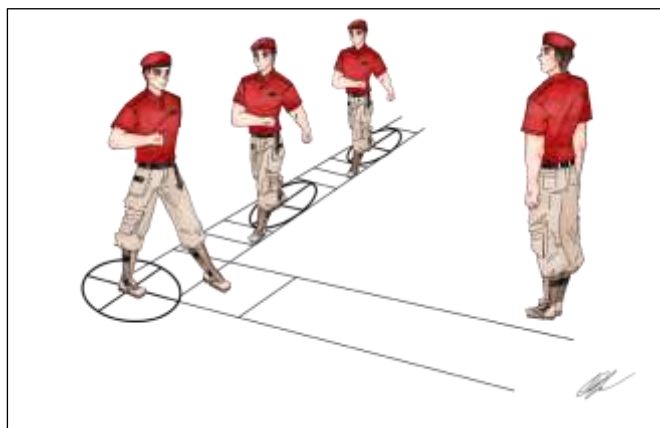


Рисунок 15. Повороты в движении (худ. Скобелина Т.)

Обучение повороту налево в движении по разделениям целесообразно проводить на четыре счета по команде «Поворот налево, по разделениям, на четыре счета, делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ, делай — ЧЕТЫРЕ». По счету «Делай — РАЗ» сделать шаг с \_\_\_\_\_ ноги. Движения руками: правой — вперед, выше пряжки пояса на ширину ладони, левой—назад до отказа в плечевом суставе; с постановкой ноги на землю руки опустить вниз к бедрам. По счету «Делай — ДВА» сделать шаг с \_\_\_\_\_ ноги, перенести на нее центр тяжести тела, одновременно повернуться на носке \_\_\_\_\_ ноги налево с разворотом каблука вправо и вынести \_\_\_\_\_ ногу вперед для следующего шага. По счету «Делай — ТРИ» сделать шаг с \_\_\_\_\_ ноги в новом направлении с одновременным отмахом \_\_\_\_\_ руки назад. По счету «Делай — ЧЕТЫРЕ» приставить \_\_\_\_\_ ногу к \_\_\_\_\_ и снова начать те же движения на счет «делай — РАЗ» с левой ноги и т. д.

**Оценка:**

**Подпись руководителя:**