# ТРЕНАЖНАЯ КАРТА

## НА УЧЕБНОЕ МЕСТО: «Повороты на месте»

**Цель тренировки:**

* Совершенствовать навыки юнармейцев при выполнении поворотов месте в строю по команде командира;
* Проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

**Время:** 20 минут.

**Место занятия:** Строевой плац.

**Материальное обеспечение:**

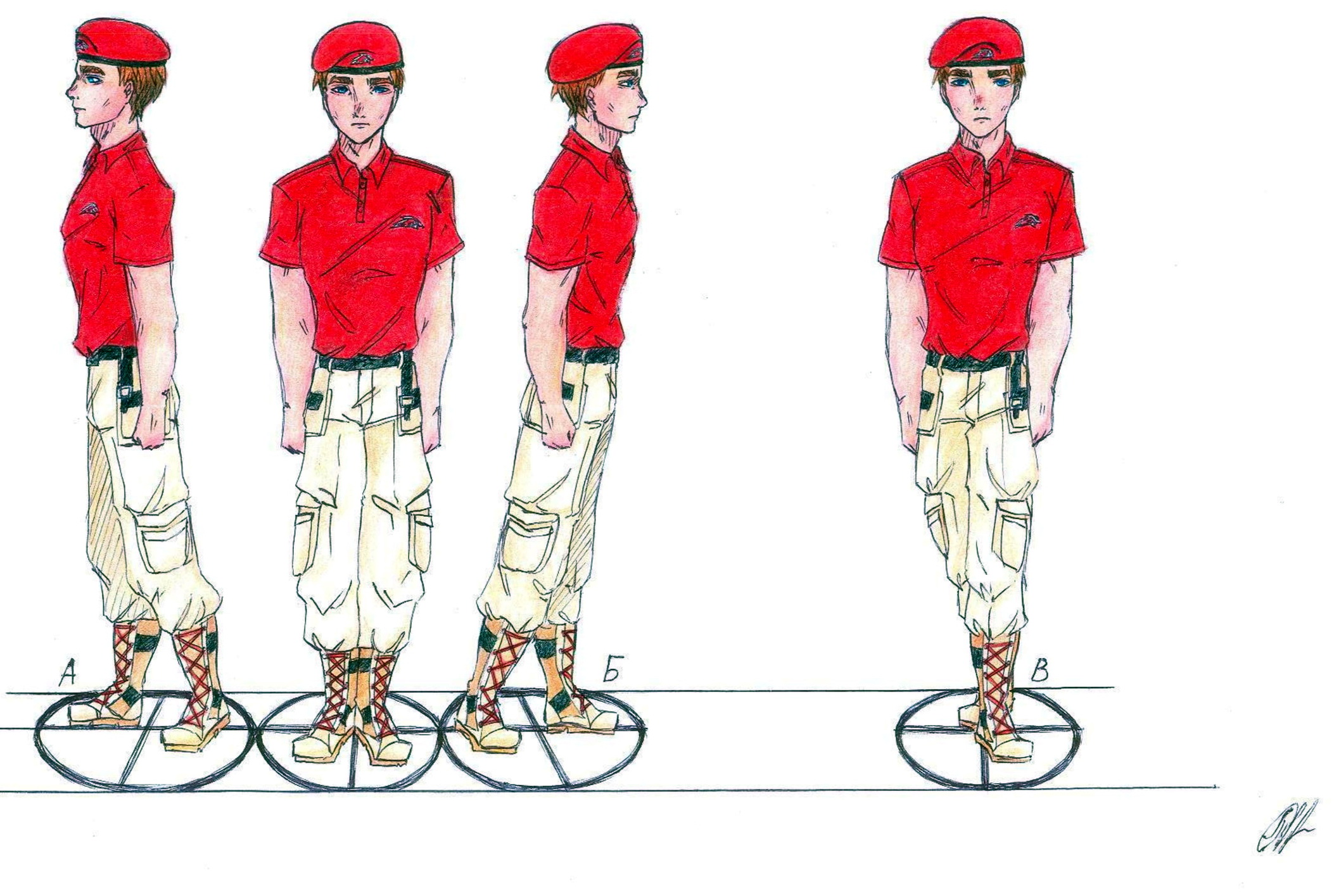
* Оборудование строевого плаца.

### порядок проведения тренировки

| **№ п.п.** | **Действия руководителя тренировки** | **Действия обучаемых** | **Характерные ошибки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Строю подразделение в одну шеренгу и размыкаю строй юнармейцев на четыре шага. Для этого подаю команды, например: ***«Отделение (расчет), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ», «Отделение (расчет), вправо на четыре шага – Разом-КНИСЬ».***  Выхожу на середину строя и довожу, что повороты на месте выполняются:   * одиночными юнармейцами на всех занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй; * подразделениями на занятиях и во время построений и передвижений.   Повороты на месте выполняются по команде ***«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ»***.  Образцово показываю порядок выполнения поворотов на месте.  Для этого командую: ***«Показываю. Команду подаю сам себе. Смотрите».***  Для поворота направо подаю команду ***«Напра-ВО».*** Для поворота налево подаю команду ***«Нале-ВО».*** Для поворота кругом подаю команду ***«Кру-ГОМ».*** Повороты на месте выполняю в целом в установленном темпе.  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 (слева от меня) в одну шеренгу по штату (ранжиру). Размыкаются на указанное количество шагов.  Находясь в одношереножном строю, наблюдают за действиями руководителя тренировки (наиболее подготовленного юнармейца), запоминают команды и порядок выполнения элементов строевого приема. |  |
| 2. | Приступаю к тренировке поворотов на месте в целом в составе отделения (расчета), для чего последовательно, а затем в любом порядке подаю команды ***«Напра-ВО», «Нале-ВО»,*** ***«Кру-ГОМ»***.  Слежу за действиями обучаемых и добиваюсь устранения допущенных ими ошибок.  Если один или несколько обучаемых выполняют поворот или его элемент неправильно, подаю команду ***«ОТСТАВИТЬ»***, указываю на ошибку и подаю команду на повторение строевого приема.  Если юнармеец повторяет ошибку, то вывожу его из строя, указываю на ошибку, подаю команду для выполнения строевого приема, обучаю его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.  Находящиеся в это время в строю юнармейцы, выполняют тот же прием, который выполняет, вызванный мной из строя обучаемый. По окончании обучения юнармейца, допустившего ошибку, приказываю ему встать в строй и при необходимости вызываю из строя для обучения очередного юнармейца.  Оцениваю выполнение отработанного строевого приема и заполняю карточку контроля.  По команде руководителя тренировки приступаю к отработке следующего вопроса тренировки. | Обучаемые выполняют команды.  Для выполнения приема **«Направо»**:   * резко поворачиваются на правом каблуке и на левом носке, переносят тяжесть тела на правую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, ноги в коленях не сгибают и не размахивают во время поворота руками; * левую ногу кратчайшим путем приставляют к правой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.   Для выполнения приема **«Налево»**:   * резко поворачиваются на левом каблуке и на правом носке, переносят тяжесть тела на левую ногу, сохраняя правильное положение корпуса, ноги в коленях не сгибают и не размахивают во время поворота руками; * правую ногу кратчайшим путем приставляют к левой ноге так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.   Для выполнения приема **«Кругом»**:   * резко поворачиваются на левом каблуке и на правом носке, подавая корпус немного вперед, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками; * кратчайшим путем приставляют правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни. | При выполнении строевого приема допущены ошибки:   1. поворот корпуса производится преждевременно (по предварительной команде); 2. ноги сгибаются в коленях; 3. производится размахивание руками; 4. голова наклоняется вниз; 5. грудь опускается или выпячивается живот; 6. корпус отклоняется назад; 7. поворот осуществляется не на каблуке, а на всей ступне; 8. при повороте кругом производится неполный разворот;    1. нога приставляется не кратчайшим путем и при этом производится качание корпуса. |

### Разучивание строевого приема по разделениям

Для поворота направо по разделениям подается команда: **«Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА».**



Положение ног при повороте:

а – направо; б – налево; в – кругом

По счету **«делай – РАЗ»** повернуться в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняя положение корпуса, как при строевой стойке не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей ноги развернуть так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни.

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

Для поворота налево по разделениям подается команда: **«Налево, по разделениям, делай – РАЗ, делай ДВА».**

По счету **«делай РАЗ»** 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.

По счету **«делай – ДВА»** правую ногу приставить к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Для поворота кругом по разделениям подается команда: **«Кругом, по разделениям, делай – РАЗ, делай - ДВА».**

По счету **«делай – РАЗ»** резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, подавая корпус немного вперед. Не допускается размахивание руками вокруг корпуса.

По счету **«делай – ДВА»** кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

# ТРЕНАЖНАЯ КАРТА

## НА УЧЕБНОЕ МЕСТО: «Повороты в движении»

**Цель тренировки:**

* Совершенствовать навыки юнармейцев при движении строевым шагом;
* Тренировать юнармейцев правильному выполнению поворотов в движении;
* Проверить и оценить выполнение отработанных строевых приемов.

**Время:** 20 минут.

**Место занятия:** Строевой плац.

**Материальное обеспечение:**

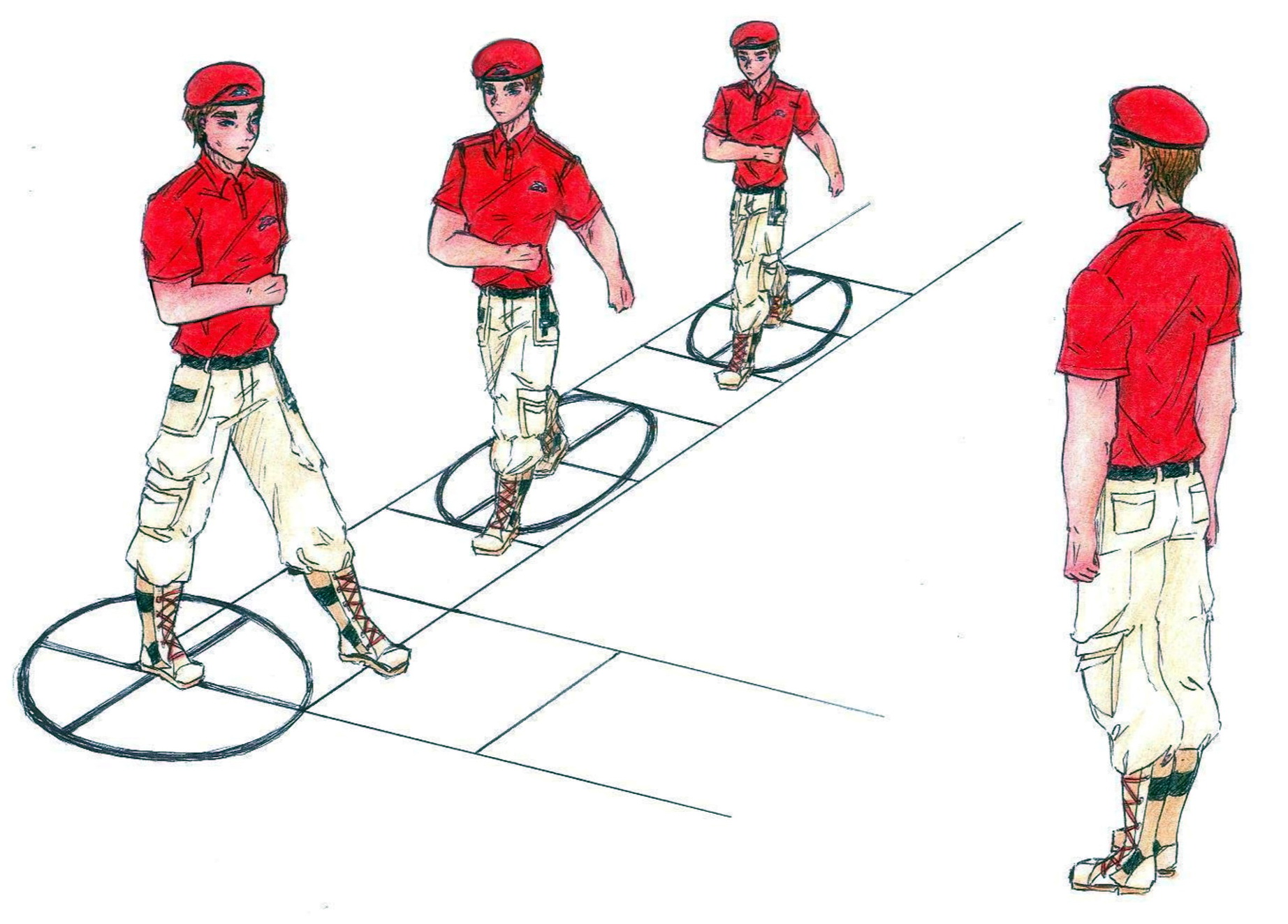
* Оборудование строевого плаца.

### порядок проведения тренировки

| **№ п.п.** | **Действия руководителя тренировки** | **Действия обучаемых** | **Характерные ошибки** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Строю подразделение в одну шеренгу на строевой площадке строевого плаца. Для этого подаю команду, например: ***«Отделение (расчет), в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ».***  Выхожу на середину строя и довожу, что повороты в движении выполняются:   * одиночными юнармейцами на всех занятиях при движении строевым шагом, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй; * подразделениями на занятиях и во время построений и передвижений.   Повороты в движении выполняются по команде ***«Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кругом – МАРШ»***.  Образцово показываю порядок выполнения поворотов в движении.  Для этого командую: ***«Показываю. Команду подаю сам себе. Смотрите».*** Для движения строевым шагом подаю команду ***«Строевым шагом – МАРШ***». Двигаюсь между шеренгами юнармейцев, обращенных лицом друг к другу.  Для выполнения поворота направо в движении подаю команду ***«Напра-ВО»,*** налево - подаю команду ***«Нале-ВО»,*** кругом - подаю команду ***«Кругом МАРШ».*** Повороты в движении выполняю в целом в установленном темпе.  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 (слева от меня) в одну шеренгу по штату (ранжиру).  Наблюдают за действиями руководителя тренировки (наиболее подготовленного военнослужащего), запоминают команды и порядок выполнения элементов строевых приемов. |  |
| 2. | Размыкаю строй юнармейцев на четыре шага. Для этого подаю команду, например: ***«Отделение (расчет), вправо на четыре шага – Разом-КНИСЬ».***  Для тренировки поворота **налево** в движении поворачиваю подразделение направо и подаю команду: ***«Поворот в движении налево, шагом – МАРШ».*** Юнармейцы двигаются по квадратам строевой площадки и выполняют повороты направо на ее углах.  Для тренировки поворота **направо** в движении останавливаю юнармейцев, поворачиваю их кругом и подаю команду: ***«Поворот в движении направо, шагом – МАРШ».*** Юнармейцы двигаются по квадратам строевой площадки и выполняют повороты налево на ее углах.  Для тренировки поворота **кругом** в движении подаю команду: ***«Кругом – МАРШ».*** Юнармейцы двигаются по квадратам строевой площадки и выполняют повороты кругом по моей команде.  Если один или несколько обучаемых выполняют поворот или его элемент неправильно, подаю команду ***«СТОЙ»***, указываю на ошибку и подаю команду на повторение строевого приема.  Если юнармеец повторяет ошибку, то вывожу его из строя, указываю на ошибку, подаю команду для выполнения строевого приема, обучаю его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.  Находящиеся в это время в строю юнармейцы, выполняют тот же прием, который выполняет, вызванный мной из строя обучаемый. По окончании обучения юнармейца, допустившего ошибку, приказываю ему встать в строй и при необходимости вызываю из строя для обучения очередного военнослужащего.  Оцениваю выполнение отработанного строевого приема и заполняю карточку контроля.  По команде руководителя тренировки приступаю к отработке следующего вопроса тренировки. | Размыкаются на указанное количество шагов.  Обучаемые выполняют команды, и действуют:  При поворотах **налево**:   * поворачиваются на носке правой ноги, одновременно с поворотом выносят левую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.   При поворотах **направо**:   * повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.   При поворотах **кругом**:   * по исполнительной команде одновременно с постановкой на землю правой ноги делают шаг левой ногой, выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко поворачиваются в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжают движение с левой ноги в новом направлении.   При поворотах движение руками производят в такт шага. | При выполнении строевого приема допущены ошибки:   1. поворот в движении выполнен несвоевременно; 2. поворот направо (налево), производится не на носке левой (правой) ноги; 3. поворот кругом произведен не на носках обеих ног; 4. движение руками при поворотах производится не в такт шага; 5. при повороте кругом руки прижимаются к корпусу. |

### Разучивание строевого приема по разделениям

Для поворота направо в движении по разделениям на три счета подается команда: **«Поворот в движении направо, по разделениям; делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ».**



Поворот налево в движении

По счету **«делай – РАЗ»** 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.

Для поворота направо в движении на четыре счета с движением три шага вперед подается команда: **«Поворот в движении направо на четыре счета, шагом – МАРШ»** и производится подсчет: **«раз, два, три. ЧЕТЫРЕ».** Под счет **«раз, два, три»** сделать три строевых шага вперед, а под счет **«ЧЕТЫРЕ»** – повернуться направо и сделать шаг.

Для поворота налево в движении на четыре счета с движением три шага вперед подается команда: **«Поворот в движении налево на четыре счета, шагом – МАРШ»** и производится подсчет: **«РАЗ, два, три, четыре».** Под следующий громкий счет **«РАЗ»** сделать поворот и шаг, под счет **«два, три, четыре»** продолжить движение.

Для поворота кругом в движении на четыре счета с движением три шага вперед подается команда: **«Поворот в движении кругом на четыре счета, шагом – МАРШ»** и производится подсчет: **«раз, два, три, четыре».** Под счет **«раз, два, три»** сделать три строевых шага вперед, начиная с левой ноги, по счету **«четыре»** вынести правую ногу на пол шага вперед и несколько влево, одновременно осуществляя движение руками, и, приподнявшись на носках обеих ног, выполнить поворот кругом.