

## **Практическое занятие.**

**Тема:** «Построение и отработка движения строевым и походным шагом.»

**Цель:**

-Привить обучаемым студентам первоначальные навыки в движении строевым и походным шагом.

**Учебные вопросы:**

1. Движение строевым шагом.
2. Движение походным шагом.

### **Ход занятия:**

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 105 шагов в минуту.

Длина шага – 70 см.

Движение бегом в строю осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Длина шага – 85-90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, выполнении ими воинского приветствия в движении, обращении командира (начальника) к подразделению, подходе военнослужащего к командиру (начальнику) и отходе от него, выходе военнослужащего из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом – МАРШ».

Движение походным шагом начинается по команде «Шагом – МАРШ», по этой команде военнослужащие делают три строевых шага, после чего переходят на походный шаг.

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом (рис. 1) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15 см от земли и ставить твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движение 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.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не

оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

Во время движения походным шагом при обращении командира (начальника) к подразделению, а также по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде «Бегом – МАРШ».

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом – МАРШ».

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

. Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом – МАРШ» (в движении «НА МЕСТЕ»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 2). По команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда «СТОЙ», например: «Рядовой Алимов – СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Рис. 2. Шаг на месте

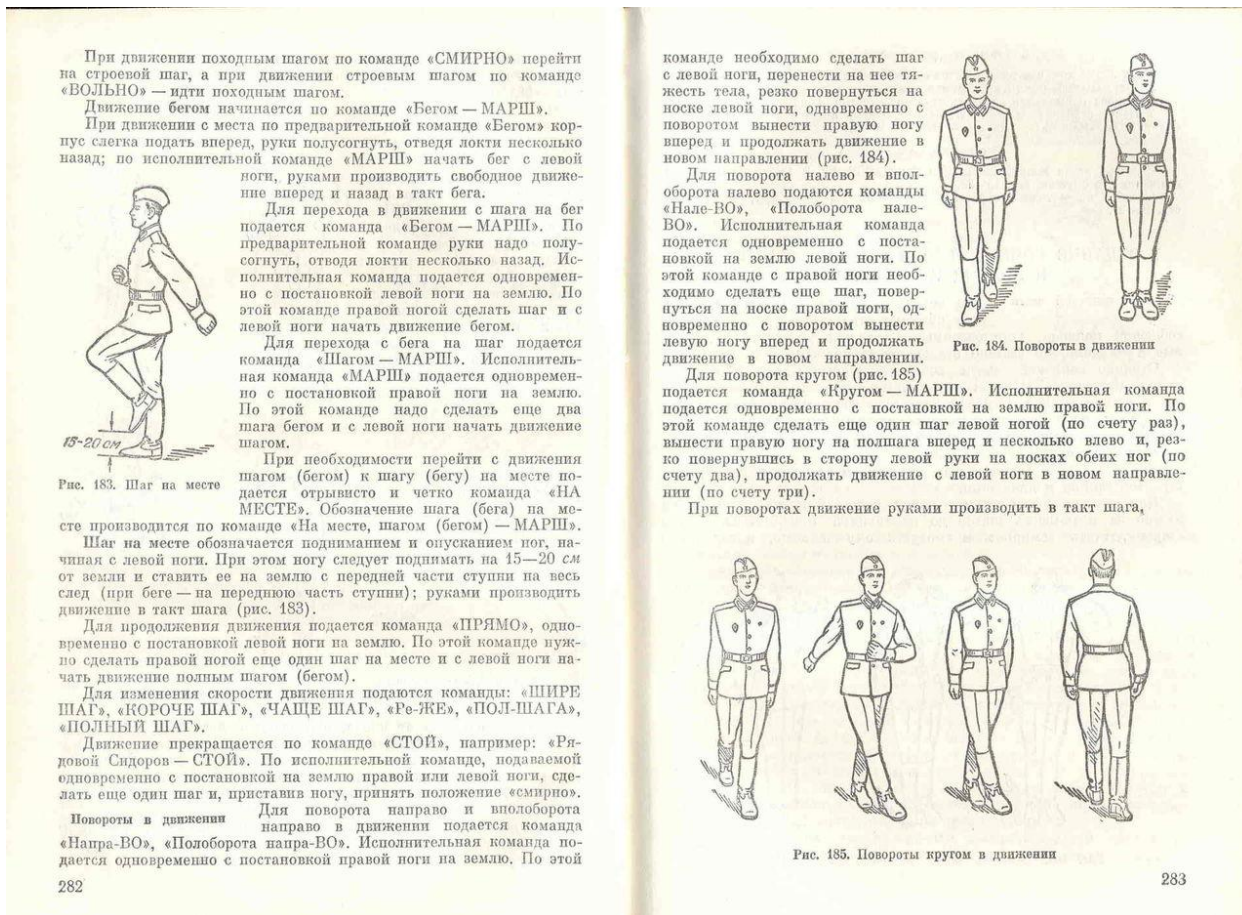
Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда, например: «Рядовой Алимбеков. Два шага вправо (влево), шагом – МАРШ».

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда, например: «Два шага вперед (назад), шагом – МАРШ».

По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу.  
При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.



### Задание на дом:

1. Как выполняются повороты на месте и в движении.
2. Когда применяются строевой шаг и походный шаг.
3. Какие команды подаются для перехода с походного шага на строевой шаг и обратно.
4. По какой команде изменяется скорость движения шага или прекращается движение.