БЖД

Преподаватель: Безрядин С.М.

Группа 23 «Б»

16.04.20г.

 Тема занятия №21:

 **1. Строевая стойка и повороты на месте.**

 **2. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.**

 Контрольное задание:

 **1. Строевая стойка и повороты на месте.**

 **2. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.**

**Уважаемые студенты!!! Убедительная просьба писать конспект по данной теме. Без всех конспектируемых тем по предмету «ОБЖ», до зачета ВЫ допущены, не будите!!!**

**Адрес электронной почты:** **serz-bezik@mail.ru**

**1.Строевая стойка**

является основным элементом строевой выучки. Она принимается по команде "*СТАНОВИСЬ*" или "*СМИРНО*". По этой команде следует стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.



**Рис.** Строевая стойка

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

По команде "ВОЛЬНО" стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде "ЗАПРАВИТЬСЯ", не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику.

Перед командой "ЗАПРАВИТЬСЯ" подается команда "ВОЛЬНО".

Для снятия головных уборов подается команда "Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ", а для надевания - "Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ". При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды. Снятый головной убор держат в левой свободно опущенной руке звездой (кокардой) вперед (рис. 6.3).



**Рис.** Положение снятого головного убора:

а - фуражки; б - фуражки полевой хлопчатобумажной; в - шапки-ушанки

**Повороты на месте**

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-ВО", "Пол-оборота напра-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кру-ГОМ".

Повороты кругом, налево, пол-оборота налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; повороты направо и пол-оборота направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются в два приема:

* первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;
* второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу.

**Движение**

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см.

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

Шаг бывает строевой и походный.

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

Походный шаг применяется во всех остальных случаях (при совершении марша, передвижении на занятиях и др.).

Движение строевым шагом начинается по команде "Строевым шагом - МАРШ" (в движении "Строевым - МАРШ"), а движение походным шагом - по команде "Шагом - 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.

При движении строевым шагом (рис. 6.4) 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.



**Рис.** Движение строевым шагом

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.

При движении походным шагом 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. ). 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.



**Рис.** Шаг на месте

Для прекращения движения подается команда. Например: "Рядовой Петров - СТОЙ". По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

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

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.

**Повороты в движении**

Повороты в движении выполняются по командам: "Напра-ВО", "Пол-оборота направ-ВО", "Нале-ВО", "Пол-оборота нале-ВО", "Кругом - МАРШ".

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

# 2. Движение строевым и походным шагом. Изменение скорости движения

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, выполнение которого требует от обучаемых особой собранности, подтянутости, четкости, согласованного движения рук и ног.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдании ими чести в движении, при подходе военнослужащего к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях.

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется следующая:

тренировка в движении руками

тренировка в обозначении шага на месте

тренировка в движении строевым шагом на четыре счета

Рассказав о применении строевого шага, командир приступает к его разучиванию с отделением. Обучение движению строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает по разделениям первое подготовительное упражнение – движение руками, а затем подает команду «Движение руками, делай РАЗ, делай ДВА». По счету «делай - РАЗ» обучаемые должны согнуть правую руку в локте 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. По счету «делай - ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом - МАРШ». По этой команде обучаемые поднимают ногу на 15-20 см. от земли и ставят ее на землю на всю ступню.

Командир отделения подает команду «Движение руками шагом на месте, делай – РАЗ, делай - ДВА». В период тренировки особое внимание обращается на правильное движение и положение рук.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые при движении не раскачивались из стороны в сторону.

В последствии перейти к тренировке движения строевым шагом в строю отделения.

По окончании обучения движению строевым шагом командир отделения принимает зачет от каждого обучаемого.

Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту. Размер шага 70-80 см. Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ».

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счета. «Делай - РАЗ» - поднять левую ногу на 15-20 см. от земли, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть ее поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от тела. По счету «Делай - ДВА» - левую поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посредине бедер.

Тренировка проводится по команде «На месте шагом - МАРШ». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю (при шаге на месте) подается команда «ПРЯМО». По этой команде обучаемый делает еще один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом.

Показав и рассказав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, пояснив требования Строевого устава по их выполнению, командир приступает к тренировке разученных приемов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, командир, указывая на недостатки отдельным обучаемым, предлагает устранить их во внеучебное время, а сам приступает к объяснению и показу выполнения приемов изменения скорости движения. С этой целью командир размыкает обучаемых на интервал пять-шесть шагов для удобства проведения тренировки.

**Б)Изменение скорости движения**

Для изменения скорости движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «Ре-ЖЕ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подается команда, например: «Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ», при этом ногу приставлять после каждого шага. Для продвижения 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 движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команды, например: «Отделение - СТОЙ», «Рядовой Петров - СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой иди левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «смирно».

**Занятие** **№ 3 Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.**

1.Повороты в движении выполняются по командам: **«Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом - МАРШ».**

Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

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

При поворотах движение руками производится в такт шага.

Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с показа их командиром. После показа командиром поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счета. Командир командует: «Поворот в движении направо, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА, делай - ТРИ». По счету «делай РАЗ» необходимо 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 тренировки командир рассчитывает отделение на первый и второй, располагает солдат друг против друга в восьми шагах с интервалом четыре шага, чтобы каждый из них находился против малого квадрата на внутренних линиях строевой площадки. Тренировка проводится на 4 счета с движением три шага вперед по команде «Поворот в движении направо на четыре счета, шагом - МАРШ» и посчитывает: «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ». Под счет «раз, два, три» обучаемые делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «ЧЕТЫРЕ» - поворот направо и шаг. Под следующий счет «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ» упражнение повторяется. Обучаемые совершают движение по квадрату 4х4 шага. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110 -120 шагов в минуту под барабан.

Для тренировки командир отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде «Поворот в движении налево на четыре счета, шагом - МАРШ» и затем ведется под счет «РАЗ, два, три, четыре», а под следующий громкий счет «РАЗ» обучаемые делают поворот и шаг, под счет «два, три, четыре» продолжают движение.

Перед изучением поворота кругом в движении командир отделения накануне изучает с личным составом требования ст. 40 Строевого устава. Поворот в движении кругом требует особо тщательного обучения, более длительной тренировки.

Для поворота кругом по счету «делай - РАЗ» обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком положении, по счету «делай - ДВА» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении. По счету «делай - ТРИ» делают шаг с левой ноги вперед, а по счету «делай - ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага.

Заканчивая занятие, командир тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех солдат. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли этот прямоугольник в течение 30 с. По команде командира «Строевым шагом - МАРШ» обучаемые начинают движение, а командир следит за ними и через 30 с подает команду «СТОЙ». По команде «Стой» обучаемые останавливаются, а по командам «Вольно», «Заправиться» смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Затем это упражнение повторяется под барабан.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счета и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счета в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения утренней физической зарядки , а также специальные строевые тренировки и состязания на лучшее подразделение.

**2. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.**Устав Внутренней службы Вооруженных Сил РФ обязывает всех военнослужащих при встрече и обгоне отдавать друг другу честь, строго соблюдая правила, установлен­ные Строевым уставом (ст. 18).

Выполнение воинского приветствиявоеннослужащими является одной из традиций нашей армии. Оно подчеркивает уважение военнослужащих друг к другу, дисциплинирует их, формирует навыки правильного поведения в повседнев­ной жизни.

Перед отработкой вопроса выполнения воинского приветствияна месте без оружия командир отделения обя­зан изучить с личным составом в часы само­стоятельной подготовки требования ст. 65—68 Строевого устава. Обучение правилам выполнения воинского приветствияна месте надо проводить вначале без головного убора, а потом с наде­тым головным убором. Командир предвари­тельно повторяет с обучаемыми выполнение приемов «головные уборы—снять», «голов­ные уборы — надеть». Головные уборы надевают и снимают в строю по команде. Воинское приветствие выполняется четко и молодцевато, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения.

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимают и надевают правой рукой, а с оружием в положении «на ремень», «на грудь» и у ноги — левой.

Хотя прием снятия головного убора по свое­му выполнению несложный, целесообразно вначале изучить его по разделениям, а потом в целом.

Для обучения выполнению приема по разде­лениям командир отделения подает команду «Головные уборы снять, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».

По счету «делай — РАЗ» правой рукой взять головной убор (фуражку за козырек, пилотку и шапку-ушанку за верхнюю часть), по счету «делай — ДВА» снять головной убор и опустить его на уровень поясного ремня и немного влево, одновременно левой рукой взять фуражку за козырек, пилотку и шапку за переднюю часть у звезды (кокар­ды), чтобы четыре пальца левой руки были наружу, а большой палец внутри головного убора, по счету «делай — ТРИ» левую руку с головным убором согнуть в локте и удер­живать под прямым углом звездой (кокардой) вперед, а правую руку одновременно с этим опустить.

Надевание головного убора надо также вы­полнять сначала по разделениям, для чего командир отделения подает команду «Голов­ные уборы надеть, по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА, делай — ТРИ».

По счету «делай—РАЗ» левую руку с го­ловным убором подать вперед к поясу и од­новременно передать его в правую руку. По счету «делай — ДВА» опустить левую руку и надеть головной убор на голову. По счету «делай — ТРИ» резко опустить правую руку вниз.

Закончив обучение солдат снятию и наде­ванию головных уборов по разделениям, ко­мандир отделения приступает к тренировке в выполнении приемов в целом, для чего по­дает команды: «Головные уборы—СНЯТЬ», «Головные уборы — НАДЕТЬ»,

В конце занятия можно выполнять прием в составе отделения, для чего командир подает команду «Отделение, головные уборы — СНЯТЬ» или «Отделение, головные уборы — НАДЕТЬ», и так несколько раз.

Рассказав и показав солдатам правила от­дания чести на месте, командир отделения на­чинает разучивать их по разделениям на два счета по команде «Для отдания чести на ме­сте, начальник с фронта (справа, слева, сза­ди), по разделениям: делай — РАЗ, делай — ДВА».

При подходе начальника за пять-шесть ша­гов по счету «делай — РАЗ» обучаемые должны принять положение строевой стойки, если не­обходимо — повернуться в его сторону, с одно­временным приставлением ноги энергично по­вернуть голову с приподнятым подбородком в сторону начальника, смотреть в лицо на­чальнику, поворачивая вслед за ним голову. Если необходимо, командир отделения ука­зывает, что начальник проходит слева напра­во (и наоборот). По этой команде все обучаемые отделения поворачивают голову слева на­право (и наоборот), а по счету «делай — ДВА» голову ставят прямо и принимают по­ложение «вольно». И так повторяются коман­ды для выполнения воинского приветствияначальнику, идущему с разных направлений. Отработав прием по разделениям, командир отделения организует тренировку попарно, с выделением солдат Для прохождения вместо начальника перед фронтом, сбоку и сзади.

Для выполнения воинского приветствия на месте вне строя без головного убора за три-че­тыре шага до начальника (старшего) повернуть­ся в его сторону, принять строевую стойку и смотреть ему в лицо, поворачивая вслед за ним голову.

Если головной убор надет, то, кроме того, приложить кратчайшим путем правую руку к головному убору так, чтобы пальцы были вместе, ладонь прямая, средний палец касался нижнего края головного убора (у козырька), а локоть был на линии и высоте плеча. При повороте головы в сторону начальника (старшего) положение руки у головного убора остается без изменения.

Когда начальник (стар­ший) минует выполняющего воинское приветствие, голову поставить прямо и одновре­менно с этим опустить руку.