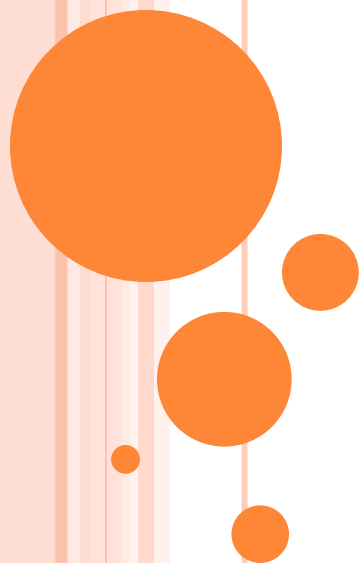


**ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ И ПОХОДНЫМ
ШАГОМ. ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ.**



УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

- 1) Повороты на месте.
- 2) Движение строевым и походным шагом.
- 3) Повороты в движении.



ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

- Повороты на месте выполняются по командам: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Повороты кругом и налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке ноги; повороты направо в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке ноги. Повороты выполняются в два приема: первый прием повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести массу тела на стоящую впереди ногу; второй прием быстро приставить другую ногу.



ДВИЖЕНИЕ СТРОЕВЫМ И ПОХОДНЫМ ШАГОМ

- Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом шагов в минуту. Размер шага 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом шагов в минуту. Размер шага 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный.



- **Строевой шаг** применяется при прохождении подразделениями торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при 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!**» (в движении «Строевым - марш!»), а движение походным шагом - по команде «**Шагом - марш!**» По **предварительной команде** надо подать корпус туловища слегка вперед, перенести массу его на правую ногу, сохраняя устойчивость; по **исполнительной команде** - начать движение с левой ноги полным шагом.



- При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком нужно выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около туловища: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от туловища, 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 следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около туловища. При движении походным шагом по команде "**Смирно**" надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде "**Вольно**" на походный шаг. Обозначение шага на месте производится по команде "**На месте, шагом марш!**" (в движении "**На месте!**"). По этой команде шаг необходимо 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 движение в такт шага.



- По команде "**Прямо!**", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще шаг на месте и с левой ноги начать полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми. Для прекращения движения подается команда. Например "**Рядовой Алимов - стой**" По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги надо сделать еще один шаг и приставив ногу принять строевую стойку.



- Для изменения скорости движения подаются команды: "Шире шаг!". "Короче шаг!", "Чаще шаг!". "Полшага!". "Полный шаг!"



- При перемещении одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подаётся команда. Например: **«Рядовой Алимбеков. Два шага вправо (влево), шагом – марш!»** По этой команде надо 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 нужно сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.





Рис. 122. Движение строевым шагом.

Рис. 123 Шаг на месте.

ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ

- Повороты в движении выполняются по командам: «Направо!», «Налево!», «Кругом марш!» Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По той команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги 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 нужно сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед, и немного влево и резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счёту два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счёту три). При поворотах движение руками производится в такт шага.



Вопросы и задания:

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?
5. Какие команды подаются для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону или вперёд (назад)?
6. По какой команде выполняются повороты в движении?

- **Домашнее задание:**
- Составить опорный конспект по теме «Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении».

