

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VI. СТРОЙОВА ПІДГОТОВКА

Урок 6.3. Практичне заняття. СП

Тема 6.1-3. Рух стройовим і похідним кроком

Мета

Дати учням уявлення про рух стройовим і похідним кроком. Практично відпрацювати рух стройовим і похідним кроком

План уроку

1. Стройовий крок.
2. Стройові команди під час руху.
3. Практичне відпрацювання команд під час руху.

1. Стройовий крок

Стройовий крок застосовується під час проходження підрозділів урочистим маршем при виконанні ними військового вітання під час руху; при підході військовослужбовця до начальника та відході від нього; при виході із строю та поверненні на місце, а також під час занять із стройової підготовки (див. рис. 169). Похідний крок застосовується в усіх інших випадках.

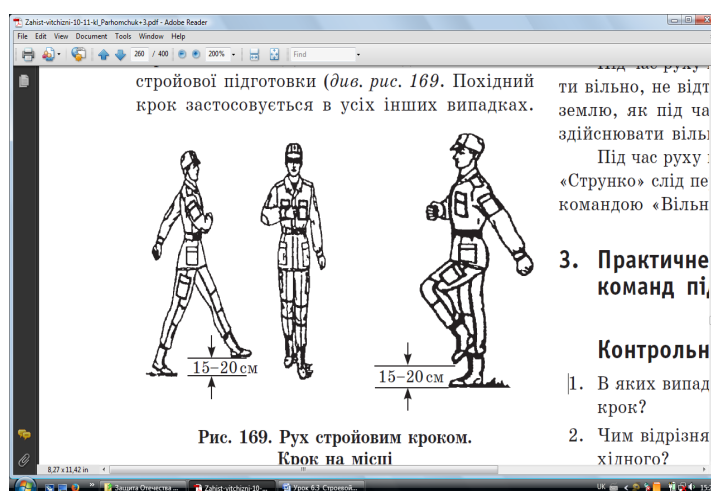


Рис. 169. Рух стройовим кроком. Крок на місці

Новий стройовий крок

Нормальна швидкість стройового руху — 110–120 кроків за хвилину. Довжина кроку — 70–80 см.

Нормальна швидкість руху бігом — 160–180 кроків за хвилину. Довжина кроку — 80–90 см.

Рух стройовим кроком починається за командою «Стройовим кроком — РУШ», а рух похідним кроком за командою «Кроком — РУШ».

За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу зі збереженням стійкості.

За виконавчою командою почати рух із лівої ноги повним кроком.

Майже всі елементи залишилися колишніми, «пруськими», але всі здійснюються більш м'яко. Нogu тепер піднімають на 10–15 см, а не на 15–20, як було раніше. Коліно згинається, але нога опускається прямо, хоча й більш м'яко — солдат не чеканить об асфальт усією стопою, а робить легкий переكات.

2. Стройові команди під час руху

Під час руху старим стройовим кроком ногу з витягнутим уперед носком винести на висоту 15–20 см від землі і поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу.

Руками, починаючи від плеча, здійснювати рух біля тулуба: вперед — руки згинаються в ліктях так, щоб кісті піднімалися вище пряжки поясу на ширину долоні й на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя.

Назад — до упору в плечовому суглобі.

Пальці рук напівзігнуті.

Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитися вперед.

Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно, не відтягуючи носка і ставити її на землю, як під час звичайної ходьби, руками здійснювати вільні руки біля тулуба.

Під час руху похідним кроком за командою «Струнко» слід перейти на стройовий крок, а за командою «Вільно» — на похідний крок.

3. Практичне відпрацювання команд під час руху

Контрольні питання

1. В яких випадках застосовується стройовий крок?
2. Чим відрізняється стройовий крок від похідного?

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2015

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).