**Дата: 20.03.20.4. Група:20-3.**

**Тема уроку.** **СПОСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ПОЛІ БОЮ ПІД ЧАС ДІЙ У ПІШОМУ ПОРЯДКУ.**

Під час вивчення даної тема треба зсувати поняття про способи пересування на полі бою, їх основні характеристики.

1.У всіх видах боїв основою бойових дій є пересування. Залежно від характеру місцевості, умов, обстановки і во­гневих дій противника солдат, перебуваючи у пішому строю, може пересуватися: 1) кроком (бігом), 2) перебіганням, 3) переповзанням.

2. Прискорений крок або біг (на повний зріст або пригинаючись) застосовується для подолання ділянок місцевості, недоступної для спостереження і вогню про­тивника. Темп прискореної ходьби — у середньому 130-140 кроків за 1 хв, довжина кроку — 80-90 см. Щоб подовжити крок, треба швидше і дужче розгинати ту ногу, що позаду, і більше виносити другу ногу стегном уперед . Оскільки тривале пересування прискореним кроком дуже стомлює, при швидкісному пересуванні доцільно чергувати ходьбу і біг. У такий спосіб солдат рухається і в ході атаки, тримаючи зброю в положенні готовності до негайного відкриття вогню.

Ходьба пригинаючись застосовується для прихованого пересування місцевістю з невисокими укриттями (низькі

кущі, висока трава, канава тощо). Потрібно зігнути ноги в колінах, податися корпусом уперед, дивитися перед со­бою і рухатися нешироким кроком. Усі рухи виконуються вільно, без напруження (мал. 129).

Рух угору здійснюється вкороченим кроком з нахиі лом корпуса вперед. На схили можна сходити прямою тримаючись руками за гілки, кущі, густу траву тощо; ноги ставити на всю ступню «ялинкою», з розведеними Вбік носками .

При значній крутизні сходжень ня краще робити зигзаги, тобто рухатися поперемінно то правим, то лівим боком до схилу на трохи зігнутих ногах, упираючись ребрами підошов у виступи гори .

Вниз по схилу можна сходити вільним кроком» ногу ставити на п'яту, корпус відхиляти назад. Із крутого схилу можна спускатися боком, приставними кроками, тримаючись за нерівності схилу .

Пересування по грузькому і слизькому ґрунту здій­снюється короткими кроками; ноги потрібно переставля­ти швидко, щоб вони не встигли глибоко загрузнути або

зісковзнути з опори. Ногу слід ставити на всю ступню, намагаючись вибирати для опори твердіші ділянки: бо­розни, виступи, корені .

Повільним бігом долають довгі дистанції. Корпус під час бігу нахилено вперед трохи більше, ніж при ходьбі.;

Темп бігу — 150-160 кроків за 1 хв, довжина кроку —

: 70-90 см .

Біг у середньому темпі здійснюється вільним маршовим кроком. Корпус у цьому випадку тримають трохи

нахиленим уперед. Енергійно відштовхуються тією ногою,що позаду, і, зігнувши її в коліні, виносять стегном уперед-вгору і ставлять на всю ступню. Гомілка при цьо­му не виноситься дуже вперед, а ступня ставиться на землю далеко від проекції центра ваги тіла. Темп бігу — 165-180 кроків за 1 хв, довжина кроку — 85-90 см .

Швидкісним бігом перебігають з укриття до бойових і транспортних машин, розбігаються перед подоланням перешкод. Корпус нахиляється вперед значно більше, ніж під час бігу в середньому темпі, а відштовхування ногою і рух рукою ще енергійніші. Збільшення довжини кроку забезпечується за рахунок відштовхування ногою, що позаду, і швидкого перенесення її стегном уперед. Нога після відштовхування виноситься вперед зігнутою в коліні й м'яко ставиться на передню частину стопи з на­ступною опорою на всю ступню. Темп бігу — 180-200 кро­ків за 1 хв, довжина кроку — 120-150 см.

3. Перебігання застосовується для швидкого зближен­ня з противником на відкритій місцевості. Довжина пере­бігання залежить від рельєфу та інтенсивності вогню про­тивника і в середньому має бути 20-40 кроків. Чим відкритіша місцевість і сильніший вогонь, тим коротшим має бути перебігання .

Для перебігання з положення лежачи необхідно спо­чатку поставити зброю на запобіжник, за попереджуваль­ною командою визначити шлях руху і можливе укриття, потім за виконавчою командою стрімко перебігти у визна­чене місце. На місці зупинки лягти на землю, відповзти трохи вбік і, досягнувши вказаного командою місця, при­готуватися до ведення вогню.

4. Переповзання застосовується для непомітного на­ближення до противника і прихованого подолання ділянок місцевості, що мають незначні укриття, нерівності рельє­фу і перебувають під спостереженням або обстрілом про­тивника. Залежно від обстановки, рельєфу місцевості та вогню противника солдат може переповзати:

по-пластунському: лягти на землю, правою ру­кою взяти зброю за ремінь біля верхньої антабки і поклас­ти її на передпліччя правої руки; підтягти праву (або ліву) ногу і водночас просунути ліву (праву) руку якомо­га далі, відштовхуючись зігнутою ногою, пересунутися вперед, підтягнути другу ногу, висунути другу руку і про­довжувати рухатися так само, притискуючи до себе зброю ;

Переповзання по-пластунському

напівкарачки: стати на коліна і, спираючись на передпліччя або кисті рук, підняти зігнуту праву (ліву) но­гу до грудей, водночас ліву (праву) руку просунути вперед; просунути тіло вперед до повного випрямлення правої (лівої) ноги, водночас підтягнувши другу зігнуту ногу, і» просуваючи вперед другу руку, продовжувати рух; зброю тримати: при опорі на передпліччя — так само, як і при переповзанні по-пластунському; при опорі на кисті рук — у правій руці ;

на боці; лягти на лівий бік, підтягти вперед ліву но­гу і зігнути в коліні, спертися на передпліччя лівої руки, каблуком правої ноги впертися в землю якомога ближче до себе; розгинаючи праву ногу, просунути тіло вперед; не змінюючи положення, продовжувати рух; зброю тримати правою рукою, поклавши її на стегно лівої ноги .

Добре навчений солдат здатен швидко і непомітно пересуватися на полі бою, що надає йому перевагу над противником.

**ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО**

1 Як ви гадаєте, за який час може подолати добре навче­ний солдат 100-метрову відстань по-пластунському?

2. Чому при переповзанні автомат тримають за ремінь біля верхньої антабки?

3. Чому під час бігу нога не виноситься вперед далі центра ваги тіла?

4. Які роди і види військ можуть брати участь у сучасному загальновійськовому бою?

**ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

1.Самостійно відпрацювати та закріпити викладений матеріал.