ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 2.3 «Основы строевой и физической подготовки»

Строевая и физическая подготовка — фундамент воинской выучки. Строевая дисциплина формирует слаженность, чувство ритма, подчинение команде и умение действовать в едином строю. Физическая подготовка обеспечивает необходимый уровень работоспособности, выносливости и готовности к нагрузкам в любых условиях. Сегодня разберём оба направления системно: от базовых приёмов до организации тренировочного процесса.

Строевая подготовка: назначение и базовые принципы

Строевая подготовка — это обучение военнослужащих действиям в строю, выполнению команд, поддержанию порядка и чёткости движений. Её цель — довести до автоматизма коллективные и индивидуальные действия, чтобы в реальных условиях подразделение действовало как единый механизм.

Ключевые принципы:

- **Чёткость и синхронность:** каждое движение выполняется по команде, в едином темпе и ритме.
- **Подчинение приказам:** строевая подготовка воспитывает безусловное и быстрое исполнение команд.
- **Дисциплина и внешний вид:** строй — это не только движение, но и образцовый внешний вид, подтянутость, соблюдение формы.

Строи и управление ими

Строй — установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Основные виды строя:

- **Шеренга** — военнослужащие размещены один возле другого на одной линии.
- **Колонна** — военнослужащие расположены в затылок друг другу, подразделения — одно за другим.
- **Развёрнутый строй** — подразделения построены на одной линии по фронту в одну или несколько шеренг.
- **Походный строй** — подразделение построено в колонну для передвижения.

Управление строем осуществляется командами и приказаниями, подаваемыми голосом, сигналами и личным примером командира. Команды делятся на предварительные (готовят к действию) и исполнительные (дают сигнал к выполнению). Например: «Отделение — становись!» (предварительная), «Смирно!» (исполнительная).

Строевые приёмы и движение без оружия

Базовые приёмы, выполняемые без оружия:

- **«Становись!»** — принять строевую стойку: пятки вместе, носки развёрнуты на ширину ступни, колени выпрямлены, грудь приподнята, плечи развёрнуты, руки опущены, пальцы полусогнуты, голова прямо.
- **«Смирно!»** — уточнение строевой стойки, полная готовность к действию.
- **«Вольно!»** — ослабить стойку, не сходя с места, можно слегка расслабить одну ногу.
- **«Заправиться!»** — поправить снаряжение и форму, не выходя из строя.

Движение осуществляется шагом или бегом. **Строевой шаг** применяется при прохождении торжественным маршем, при подходе к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй. Темп строевого шага — 110–120 шагов в минуту, длина шага — 70–80 см. **Походный шаг** — более свободный, темп тот же, но движения менее формализованы.

Повороты на месте выполняются по командам «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Поворот кругом — через левое плечо, на два счёта: первый — поворот и перенос тяжести на впереди стоящую ногу, второй — приставление другой ноги.

Техника отработки: сначала приём разучивается по элементам, затем в медленном темпе, далее — в обычном, и только потом — в составе подразделения.

Строевые приёмы и движение с оружием

При наличии оружия (автомат, карабин) добавляются специфические приёмы:

- **«К ноге!»** — оружие ставится вертикально у правой ноги, приклад касается ступни.
- **«На ремень!»** — оружие переносится на ремень, ствол вверх, приклад сзади.
- **«На грудь!»** — оружие удерживается горизонтально на груди, ствол направлен вперёд.

Перемещение с оружием требует сохранения баланса и контроля над стволом: он всегда направлен в безопасную сторону, исключается случайное касание земли или людей. При движении строевым шагом оружие удерживается в положении «на ремень» или «на грудь» в зависимости от команды.

Отработка приёмов с оружием проводится сначала без патронов, по элементам, с контролем каждого движения. Это исключает ошибки и повышает безопасность.

Выполнение воинского приветствия

Воинское приветствие — знак уважения, воинской вежливости и дисциплины. В строю и вне строя оно выполняется чётко и одновременно всеми военнослужащими.

Правила выполнения:

- **В строю:** по команде «Смирно!», «Равнение на-право (на-лево, на-середину)» военнослужащие принимают строевую стойку и поворачивают голову в указанную сторону.
- **Вне строя, без головного убора:** по команде или при встрече с начальником — принять строевую стойку.
- **Вне строя, в головном уборе:** приложить правую руку к козырьку (пальцы вместе, ладонь прямая, локоть на уровне плеча), затем опустить.

Важно: воинское приветствие не выполняется при наличии угрозы безопасности (например, в зоне поражения), при невозможности соблюсти технику (тяжёлый груз, работа с техникой), а также в определённых ситуациях, оговорённых уставом.

Выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него

Эти приёмы отрабатываются до автоматизма, поскольку применяются ежедневно.

Выход из строя:

1. По команде «Рядовой Иванов, выйти из строя на столько-то шагов!» военнослужащий отвечает «Я!», делает поворот в сторону командира, выходит указанным количеством шагов, останавливается и поворачивается лицом к строю.
2. Если команда звучит без указания числа шагов — выходит на два шага и поворачивается.

Возвращение в строй:

1. По команде «Рядовой Иванов, стать в строй!» военнослужащий поворачивается к строю, идёт кратчайшим путём, становится на своё место и принимает строевую стойку.

Подход к начальнику:

1. Движение строевым шагом до двух-трёх шагов от начальника.
2. Остановка, доклад: «Товарищ лейтенант, рядовой Иванов по вашему приказанию прибыл».
3. После разрешения — шаг вперёд или выполнение дальнейших указаний.

Отход от начальника:

1. После команды «Свободен» или «Можете идти» — шаг назад, поворот через левое плечо, движение походным шагом.

Все действия выполняются чётко, без лишних движений, взгляд направлен на начальника, осанка прямая.

Строи отделения и действия военнослужащих у автомобилей и на автомобилях

Строи отделения:

- **Развёрнутый одношереножный строй:** все военнослужащие в одной линии, интервал между локтями — ширина ладони.
- **Двухшереножный строй:** вторая шеренга стоит в затылок первой, дистанция — один шаг.
- **Колонна по одному или по два:** применяется для передвижения, сохраняется дистанция и интервал.

Отделение действует как единое целое: по команде командира все выполняют приёмы одновременно, сохраняя равнение и дистанцию.

Действия у автомобилей и на автомобилях:

- **Посадка в автомобиль:** по команде «К машинам!» военнослужащие подходят к машине, по команде «По местам!» занимают места быстро, но без суеты, соблюдая очерёдность.
- **Высадка:** по команде «Из машин!» высадка производится в обратном порядке, с контролем устойчивости и безопасности.
- **На автомобиле:** во время движения военнослужащие находятся на своих местах, пристёгнуты (если предусмотрено), не высовываются, не открывают двери до полной остановки.

Особое внимание уделяется безопасности: исключаются резкие движения, толчки, падение снаряжения. Командир контролирует посадку/высадку и докладывает о готовности подразделения.

Цель и задачи физической подготовки

Цель физической подготовки — формирование физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и служебных задач в любых условиях обстановки.

Задачи:

- развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- формирование навыков преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (перегрузки, перепады температур, гипоксия);
- укрепление здоровья, профилактика заболеваний и травм;
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, самообладания.

Физическая подготовка — не просто «занятия спортом», а профессионально ориентированный процесс, напрямую влияющий на боеспособность.

Содержание и средства физической подготовки

Содержание включает упражнения, направленные на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков:

- силовые упражнения (подтягивания, отжимания, работа с гирями и штангой);
- скоростно-силовые (прыжки, метания, спринты);
- на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски);
- координационные и акробатические (кувырки, перекаты, балансирование);
- прикладные (преодоление полосы препятствий, переноска грузов, плавание).

Средства физической подготовки:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (занятия на открытом воздухе, в воде, при разных температурах);
- гигиенические факторы (режим дня, питание, закаливание, восстановление).

Этапы проведения физической подготовки военнослужащих

Процесс строится поэтапно, с учётом уровня подготовленности и задач службы.

1. **Подготовительный этап:** диагностика уровня физической подготовленности, определение слабых сторон, составление индивидуального и группового плана.
2. **Этап базовой подготовки:** развитие общей выносливости, силы, гибкости, освоение техники основных упражнений.
3. **Специализированный этап:** акцент на прикладные навыки и специфические нагрузки (полоса препятствий, марш-броски, работа в экипировке).
4. **Контрольный этап:** сдача нормативов, анализ результатов, корректировка программы.
5. **Поддерживающий этап:** поддержание достигнутого уровня в течение службы, адаптация к изменяющимся условиям.

Каждый этап сопровождается контролем состояния здоровья и техники безопасности.

Варианты формы одежды для проведения физической подготовки



Техника выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков

Формирование двигательного навыка проходит три стадии:

1. **Ознакомление:** объяснение и показ упражнения, понимание структуры движения.
2. **Разучивание:** выполнение по элементам, в медленном темпе, с исправлением ошибок.
3. **Автоматизация:** выполнение в обычном и повышенном темпе, в составе группы, в усложнённых условиях.

Примеры техники:

- **Подтягивание на перекладине:** хват сверху, движение плавное, подбородок выше перекладины, без рывков и раскачивания.



- **Отжимание от пола:** упор лёжа, корпус прямой, локти под углом 45°, касание грудью пола (или платформы), возврат в исходное положение без провисания.



- **Бег на дистанцию:** постановка стопы, работа рук, дыхание, поддержание темпа, финишное ускорение.



Контроль техники обязателен: ошибки ведут к травмам и снижению эффективности.

Основные формы проведения физической подготовки

1. **Учебные занятия** — основная форма, проводится по расписанию, включает разминку, основную часть и заминку, контроль нормативов.
2. **Утренняя физическая зарядка** — ежедневное мероприятие, направленное на пробуждение организма, повышение тонуса, подготовку к службе. Включает ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения, элементы строевой подготовки.
3. **Попутные физические тренировки** — проводятся в ходе передвижения, несения службы, полевых выходов. Например, марш-бросок с полной экипировкой, преодоление естественных препятствий, переноска грузов.

Каждая форма решает свои задачи, но все они объединены общей целью — поддержание и развитие физической готовности.

Практический алгоритм организации занятия по физической подготовке

1. **Подготовка:** проверка места занятий, инвентаря, состояния здоровья участников, инструктаж по технике безопасности.
2. **Разминка (10–15 минут):** ходьба, бег в лёгком темпе, общеразвивающие упражнения, разогрев мышц и суставов.
3. **Основная часть (40–50 минут):** выполнение упражнений по плану — силовые, скоростные, на выносливость, прикладные.
4. **Заминка (5–10 минут):** медленный бег, растяжка, восстановление дыхания и пульса.
5. **Контроль и анализ:** фиксация результатов, разбор ошибок, планирование дальнейших занятий.

Безопасность — приоритет: при появлении признаков переутомления или травмы занятие прекращается, оказывается первая помощь, вызываются специалисты.

Таким образом, строевая и физическая подготовка — это взаимосвязанные компоненты воинской выучки: строевая дисциплина обеспечивает порядок и слаженность действий, а физическая подготовка — необходимый уровень работоспособности и устойчивости к нагрузкам. Освоение этих основ позволяет военнослужащему уверенно действовать в любых условиях и быть готовым к выполнению поставленных задач.