



ВКДП 7-00(72).11.01

НАСТАНОВА

“З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ”



ГРУДЕНЬ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ ТА НЦ КОМАНДУВАННЯ
ПІДГОТОВКИ КОМАНДУВАННЯ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ВКДП 7-00(72).11.01

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ командувача Сухопутних військ
Збройних Сил України

11 грудня 2020 року №960

НАСТАНОВА**“З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ”**

**Військова керівна
деталізована публікація
командирам
(військовослужбовцям)
загального застосування
з фізичної підготовки**

ГРУДЕНЬ 2020**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ ТА НЦ
КОМАНДУВАННЯ ПІДГОТОВКИ КОМАНДУВАННЯ
СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ПЕРЕДМОВА

Військова керівна деталізована публікація “Настанова “З фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України” розроблена робочою групою офіцерів Сухопутних військах ЗС України (Ігор БЄЛОВОДОВ, Василь ДЯЧУК, Ігор КОСТЮШКО, Микола КОРЧАГІН, Дмитро ЛОГІНОВ, Сергій РОМАНЧУК, Ігор ШЛЯМАР, Ігор ЩЕРБИНА) під загальним керівництвом начальника відділу фізичної підготовки управління підготовки у ВВНЗ та НЦ командування підготовки Командування Сухопутних військ ЗС України Владислава СУСПО та погоджена із Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України, Центром оперативних стандартів і методики підготовки ЗС України, та заінтересованими структурними підрозділами Командування Сухопутних військ ЗС України.

Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України розроблена за підсумками результатів проведеної в 2017 – 2018 роках науково-дослідної роботи на тему “Удосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України для забезпечення виконання завдань за призначенням у сучасних умовах”, Шифр “Керівництво – 17”, виконаної науково-дослідною лабораторією проблем фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки у ЗС України Військової академії (м. Одеса) та кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України призначена для підготовки особового складу Сухопутних військах Збройних Сил України.

Розділ 2 “ Спеціальна фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних Сил України за стандартами фізичної підготовки” регламентує проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження військових частин (підрозділів), а також при виконанні завдань в операції Об’єднаних сил на другому оборонному рубежі шляхом з виконання стандартів фізичної підготовки.

Усі питання, що стосуються цієї Настанови, надсилати до відділу фізичної підготовки управління ВВНЗ та НЦ командування підготовки Командування Сухопутних військ ЗС України на адресу: 04119, м. Київ, вул. Дегтярівська, 19, Командування Сухопутних військ ЗС України (контактний телефон розробника для надання зауважень та пропозицій – 62-26-005).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	7
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	8
	НАСТАНОВА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	9
1	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	9
2	ОГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	10
2.1	Організація фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації	12
2.2	Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження	13
2.3	Організація фізичної підготовки під час ведення бойових дій	14
2.4	Організація фізичної підготовки у ВВНЗ	15
2.5	Організація фізичної підготовки у навчальних центрах та військових коледжах сержантського складу	16
3	СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	16
3.1	Мета, завдання та складові підготовки за стандартами фізичної підготовки	16
3.2	Класифікація стандартів. Перелік, зміст та порядок застосування стандартів у Сухопутних військах Збройних Сил України	17
3.3	Особливості організації підготовки військовослужбовців за стандартами. Алгоритм відпрацювання стандартів	18
3.4	Оцінка за стандартами	19
3.4.1	Особливості оцінювання за стандартами	19
3.4.2	Критерії оцінювання за стандартами	20
4	РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	21
4.1	Мета, завдання та основні поняття рукопашної підготовки	21
4.2	Зміст рукопашної підготовки	21
4.2.1	Підготовчі вправи рукопашної підготовки	22
4.2.2	Прийоми бою без зброї	22
4.2.3	Прийоми бою зі зброєю	24
4.2.4	Прийоми спеціальних дій	27
4.3	Проведення навчальних занять з рукопашної підготовки	29
4.4	Перевірка та оцінка рукопашної підготовки	29

Додатки:		
1	Таблиця 1. Перелік індивідуальних завдань з фахової підготовки для військовослужбовців військово-облікових спеціальностей Сухопутних військ Збройних Сил України	31
2	Таблиця 2. Перелік колективних завдань з фізичної підготовки для Сухопутних військ Збройних Сил України	34
3	Таблиця 3. Перелік індивідуальних завдань з базової загальновійськової підготовки для військовослужбовців Збройних Сил України	39
4	Перелік спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної підготовки для військовослужбовців та підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України	41
5	Відомість Результатів перевірки _____стандартів фізичної підготовки _____ (підрозділ) (дата перевірки)	81
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	82
	ДЛЯ ЗАМІТОК	83

ВСТУП

У Цій Настанові враховано бойовий досвід участі військових частин (підрозділів) в операції Об'єднаних сил (раніше Антитерористичної операції) та їх підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження.

Важливу роль у забезпеченні боєздатності військ належить спеціальній фізичній підготовці, яка спрямована на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправ. Спеціальна фізична підготовка проводиться під час відновлення боєздатності та злагодження в формі супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки.

Відпрацювання комплексів спеціальних вправ під час супутнього фізичного тренування дозволить набути військовослужбовцям відповідного рівня фізичної готовності, яким повинен володіти кожен військовослужбовець сучасних Збройних Сил.

Використовуючи вправи із стандартів фізичної підготовки, військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється важливим для підготовки особового складу до успішних дій в умовах сучасного бою.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Вправа – цілеспрямоване та планомірне організоване виконання розумових та практичних дій (прийомів) з метою засвоєння знань, оволодіння, формування та удосконалення практичних умінь та навичок.

Витривалість – це спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності.

Військово-прикладні рухові навички – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань.

Загальна фізична підготовка – фізична підготовка, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Прийом – окрема дія, рух.

Проведення фізичної підготовки – це безпосереднє практичне здійснення її форм, що включає етапи підготовки, проведення та підбиття підсумків.

Сила – це спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Спеціальна фізична підготовка – фізична підготовка, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмій.

Спеціальні якості – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища.

Спритність – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями.

Фізична готовність військовослужбовців – це такий конкретний його фізичний стан, який відповідно до вимог сучасного бою дозволяє йому виконувати бойові завдання за призначенням.

Фізична підготовленість військовослужбовця – це такий конкретний його фізичний стан, який характеризується рівнем розвитку фізичних та спеціальних якостей та ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмій.

Фізичні вправи – це рухові дії, прийоми чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення інших завдань їх бойового вдосконалення.

Фізичні якості – це властивості (особливості) організму, що забезпечують його рухову діяльність;

Швидкість – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час.

Решту термінів та визначень наведено в тексті.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
НСТ-Т 01.035.001 - 2014 (01).	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗС України”
	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 13.12.2019 № 486 “ Про організацію фізичної підготовки у ЗС України в 2020 навчальному році ”
ВКДП 7-00 (03). 01	Настанова з бойової підготовки у Збройних Силах України
ВП 7-00 (01).01	Методичний посібник “Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів у Збройних Силах України”
ВП 7-00 (01).01	Методичні рекомендації “Організація та методика проведення заняття з супутнього фізичного тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки ”

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
ВВНЗ	Вищі військові навчальні заклади
год	Година
ЗС України	Збройні Сили України
кг	Кілограм
км	Кілометр
м	Метр
сек	Секунда
см	Сантиметр
СТП	Стандарт підготовки
СТК	Стандарт колективної підготовки
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
хв	Хвилина

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України (далі – Настанова) визначає організацію фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України.

Вимоги цієї Настанови є обов'язковими для всіх військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України.

1.2 . Фізична підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України є одним із основним предметом підготовки, важливим і невід'ємним елементом фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.

1.3. У Настанові основні терміни використовуються у значеннях, наведених у Законах України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про Збройні Сили України”, “Про військовий обов'язок і військову службу”, “Про вищу освіту”, Статутах Збройних Сил України та інших нормативно-правових актах.

1.4. Мета фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання ними навчально-бойових та бойових завдань за призначенням, а також у сприянні вирішення інших завдань навчання та виховання.

1.5. Завданнями фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України є формування фізичної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та їх удосконалення.

1.6. Фізична підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України сприяє:

- підвищенню військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців;
- вихованню психічної стійкості та морально-вольових якостей;
- формуванню готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій;
- вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів;
- поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я.

1.7. Фізична підготовка у Сухопутних військах Збройних Сил України організовується та проводиться згідно з вимогами Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та цієї Настанови.

1.8. Кожен військовослужбовець несе відповідальність за стан особистої фізичної готовності, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами

і бути постійно фізично готовим до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.

Рівень фізичної підготовленості військовослужбовців у встановленому порядку враховується при призначенні їх на відповідну посаду та присвоєнні чергових військових звань. Військовослужбовці, які досягли високого рівня фізичної підготовленості заохочуються відповідно до вимог Статутів Збройних Сил України.

1.9. Командири (начальники) відповідають за стан фізичної підготовки підпорядкованих військових частин та підрозділів і рівень фізичної готовності підлеглих військовослужбовців.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Особливості організації фізичної підготовки в Сухопутних військах Збройних Сил України визначаються вимогами військово-професійної діяльності військовослужбовців. Військово-прикладна спрямованість фізичної підготовки в Сухопутних військах Збройних Сил України забезпечується виконанням фізичних вправ, прийомів і дій, характерних для відповідної військової спеціальності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців механізованих та мотопіхотних військових частин і підрозділів, курсантів ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів:

переважний розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості;

вдосконалення стійкості організму до заколихування тривалого пересування на транспортних засобах;

формування спроможності до здійснення тривалих марш-кидків пересіченою місцевістю;

вдосконалення навичок в подоланні природних та штучних перешкод, метання гранат і ведення рукопашного бою;

виховання злагоженості та колективних дій на тлі значних фізичних і психологічних навантажень.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців танкових, артилерійських та протиповітряної оборони військових частин і підрозділів, курсантів ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів:

переважний розвиток сили, силової витривалості та спритності;

вдосконалення стійкості до тривалого пересування у бойових машинах і заколихування, навичок здатності витримувати значні статичні та динамічні напруження в умовах обмеженої рухової активності та замкнутого простору, у метанні гранат, подоланні перешкод, підніманні та перенесенні вантажу;

виховання згуртованості підрозділів та вдосконалення навичок колективних дій на тлі значних фізичних і психологічних навантажень.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців розвідувальних та гірсько-штурмових військових частин і підрозділів, курсантів ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів:

переважний розвиток спритності, загальної та спеціальної витривалості;
вдосконалення стійкості до тривалого пересування на транспортних засобах і заколихування;

формування спроможності до здійснення тривалих марш-кидків і маршів на лижах пересіченою місцевістю;

вдосконалення навичок у подоланні гірських, водних та інших перешкод і метанні гранат;

формування готовності до рукопашної сутички;

виховання сміливості та впевненості у власних силах, згуртованості підрозділів та вдосконалення навичок індивідуальних і колективних дій на тлі максимальних фізичних і психологічних навантажень.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців льотної складу військових частин армійської авіації:

переважний розвиток загальної витривалості, спритності, стійкості до заколихування та кисневого голодування;

розвиток та вдосконаленню тонкої рухової координації та стійкості до вібрації.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військовослужбовців військових частин і підрозділів оперативного забезпечення, зв'язку, радіоелектронної боротьби та радіоелектронної розвідки, курсантів ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів:

переважний розвиток спритності, сили, загальної та спеціальної витривалості;

вдосконалення стійкості до тривалого пересування у бойових машинах;

вдосконалення навичок у подоланні перешкод і метанні гранат.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців військових частин і підрозділів забезпечення, ремонту та обслуговування, курсантів ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів:

переважний розвиток спритності, сили, силової та загальної витривалості;

вдосконалення навичок у подоланні перешкод, метанні гранат, піднімання і перенесення вантажу.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки для військовослужбовців органів управління та не зазначених вище військових частин:

розвиток загальної витривалості, спритності, сили;

зміцнення здоров'я та підтримання високої професійної працездатності шляхом дотримання активного рухового режиму.

2.1. Організація фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації

Фізична підготовка в пунктах постійної дислокації військових частин організовується та проводиться згідно з вимогами Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та цієї Настанови, з врахуванням

особливостей навчальних і бойових завдань у мирний час та особливий період. Проводиться з метою набуття та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь військовослужбовців шляхом комплексного застосування усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, з дотриманням вимог безпеки на заняттях з фізичної підготовки і під час спортивних заходів та виховання у військовослужбовців мотивації займатись фізичними вправами і спортом.

Основною формою проведення фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації військових частин є навчальні заняття. Навчальні заняття проводити у формі навчально-тренувальних та планувати не менше 4 годин на тиждень.

Протягом останнього тижня кожного місяця проводити виконання вправ на спеціальну витривалість (марш-кидки на 5 або 10 км, подолання смуг перешкод, воєнізований крос зі стрільбою та метанням гранати, біг на 1 км з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу, біг на 3 км з перешкодами (у зимовий період – виконання силових вправ, пересування на лижах на 5, 10 км).

Щоквартально визначати рівень фізичної підготовленості військовослужбовців за вправами що входять до змісту навчальних програм. Військовослужбовців, які отримали задовільні і незадовільні оцінки, перевіряти щомісяця.

2.2. Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження

Фізична підготовка під час відновлення боєздатності та злагодження спрямована на набуття та закріплення у військовослужбовців прикладних навичок шляхом застосування військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискореному пересуванню по пересіченій місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, прикладному плаванні, метанні гранат, силових вправ. Основною формою проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та злагодження є супутнє фізичне тренування з виконання стандартів фізичної підготовки. Проводиться щоденно по одній годині, у визначений командиром військової частини (підрозділу) час.

Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути:

прискорене пересування дорогами і пересіченою місцевістю у поєднанні з подоланням природних і штучних перешкод;

посадка на автомобілі та висадка з них;

подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них;

подолання водних перешкод;

багаторазове подолання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях;

метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової підготовки досягається:

збільшенням кількості повторів спеціальних прийомів і дій;
 збільшенням дистанції прискореного пересування, ділянки подолання під час виконання прийому чи дії;
 підвищенням швидкості пересування та виконання інших дій;
 збільшенням маси викладки;
 використанням засобів індивідуального захисту;
 зменшенням часу відпочинку між вправами та діями.

Тренування спрямоване на закріплення у військовослужбовців рухових навичок і вмій, вдосконалення фізичних і спеціальних якостей. Воно полягає у систематичному багаторазовому повторенні вивчених вправ з поступовим ускладненням умов їх виконання та підвищенням фізичного навантаження та виконання вправ у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різній за характером місцевості.

Підвищення рівня згуртованості військових підрозділів та формування навичок у колективних діях військовослужбовців під час фізичної підготовки досягається:

- виконанням фізичних вправ у складі підрозділу;
- використанням комплексних, спеціальних фізичних вправ, спортивних і рухливих ігор, прийомів рукопашного бою тощо;
- участю військовослужбовців у спортивних, військово-спортивних змаганнях і застосуванням змагального методу виконання фізичних вправ.

Контроль рівня фізичної підготовленості проводиться у вигляді вхідного та вихідного контролів. Вхідний контроль проводиться з прибуттям військової частини (підрозділу) до пункту постійної дислокації (полігону), з метою визначення рівня індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовця. Оцінюється за результатами виконання комплексу контрольних вправ загальної фізичної підготовки. Вихідний контроль проводиться на завершальному етапі підготовки з визначенням рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців в складі підрозділу у вигляді контрольного тесту спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ.

Ранкову фізичну зарядку проводити до 30 хвилин з виконанням вправ загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг, комплекси вільних вправ, біг, вправи на гімнастичних снарядах.

Спортивно-масову роботу проводити у формі змагань та спортивних ігор за спрощеними правилами.

2.3. Організація фізичної підготовки під час ведення бойових дій

Фізична підготовка під час ведення бойових дій спрямована на підтримання рівня розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних навичок у подоланні перешкод і рукопашній підготовці, психологічної стійкості та впевненості в своїх силах.

Фізичну підготовку у військових частинах, що виконують завдання в операції Об'єднаних сил проводити:

на лінії зіткнення сил сторін методом індивідуальних фізичних тренувань, до змісту яких включати: виконання силових тренувань з власною вагою та силових вправ з підручними засобами, гімнастики та рукопашного бою;

на другому оборонному рубежі – у формі ранкової фізичної зарядки, навчально-тренувальних занять, супутнього фізичного тренування з виконання стандартів фізичної підготовки під час проведення занять з вогневої та тактичної підготовки, спортивно-масової роботи та індивідуальних фізичних тренувань.

Ранкову фізичну зарядку проводити до 30 хвилин у світлий час доби з виконанням вправ з власною вагою, гімнастики та рукопашного бою, вправи в парах.

Навчально-тренувальні заняття проводити з метою удосконалення військово-прикладних навичок в складі підрозділу, а саме: кросова підготовка, подолання елементів перешкод в комплексі з перебіжками, переповзання, виконання прийомів рукопашного бою.

Основною формою фізичної підготовки на другому оборонному рубежі є відпрацювання стандартів з фізичної підготовки під час проведення занять з вогневої, тактичної та медичної підготовки, з подоланням перешкод (з елементами бою в місті), виконання вправ стрільб на фоні фізичних навантажень військовослужбовців у складі підрозділу, метання навчальних гранат по цілях з різних положень, прискорення до укриття та заняття місця в укритті, комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості та перенесення пораненого різноманітними способами.

Індивідуальні фізичні тренування виконання вправ з власною вагою та силових вправ з підручними засобами, гімнастики та рукопашного бою.

Спортивно-масову роботу проводити у формі змагань та спортивних ігор за спрощеними правилами.

2.4. Організація фізичної підготовки у ВВНЗ

Фізична підготовка курсантів ВВНЗ спрямована на набуття та вдосконалення фізичних якостей і військово-прикладних рухових умінь шляхом комплексного застосування усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками в керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності та виховання у курсантів мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Фізичну підготовку у ВВНЗ проводити в наступних формах: ранкова фізична зарядка, навчальні заняття, самостійна підготовка, спортивно-масова робота та фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

Основною формою проведення фізичної підготовки є навчальні заняття. Навчальні заняття проводити у формі навчально-тренувальних у складі групи (взводу, роти) під керівництвом викладачів та інструкторів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту та планувати не менше 4 годин на тиждень.

Під час навчання курсанти оволодівають організаційно-методичними навичками і вміннями управління підрозділами з проведення заходів фізичної підготовки згідно зі статутними обов'язками:

на першому курсі – у ролі командира відділення;

на другому курсі – у ролі командира взводу;

на третьому і старших курсах – у ролі командира роти та його заступників.

За підсумками навчання курсант повинен:

знати:

мету і завдання фізичної підготовки;

зміст, форми і методи фізичної підготовки;

принципи та закономірності розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок;

методику індивідуального фізичного тренування;

організацію фізичної підготовки в підрозділі;

заходи запобігання травматизму;

уміти:

виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки;

навчати фізичним вправам, прийомам та діям;

складати плани-конспекти для проведення занять з фізичної підготовки;

проводити навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу в підрозділі;

перевіряти та оцінювати фізичну підготовку військовослужбовців (підрозділу);

бути ознайомленим з:

вимогами керівних документів щодо організації і проведення фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі);

правилами змагань з військово-прикладних видів спорту.

2.5. Організація фізичної підготовки у навчальних центрах та військових коледжах сержантського складу

Фізична підготовка у навчальних центрах та військових коледжах сержантського складу організовується та проводиться згідно з вимогами Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та цієї Настанови. Проводиться з метою набуття та вдосконалення спеціальних фізичних якостей відповідно до напрямків підготовки і військово-прикладних рухових умінь військовослужбовців шляхом комплексного застосування усіх передбачених навчальними програмами фізичних вправ.

Основною формою проведення фізичної підготовки в навчальних центрах є навчальні заняття. Навчальні заняття проводити у формі навчально-тренувальних у складі роти (батареї, взводу) під керівництвом фахівців з фізичної підготовки і спорту, інструкторів та командирів підрозділів. Планувати навчальні заняття не менше 4 годин на тиждень.

Контроль рівня фізичної підготовленості проводиться у вигляді вхідного та вихідного контролів. Вхідний контроль проводиться з прибуттям військовослужбовця до навчального підрозділу, з метою визначення рівня індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовця. Оцінюється за результатами виконання комплексу контрольних вправ. Вихідний контроль проводиться на завершальному етапі підготовки з визначенням рівня спеціальної фізичної готовності військовослужбовців в складі підрозділу у вигляді контрольного тесту з виконанням марш-кидка на 3 км в поєднанні з комплексом спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ під час повернення підрозділів в пункт постійної дислокації.

Щомісячно визначати рівень фізичної підготовленості військовослужбовців за вправами що входять до змісту навчальних програм.

3. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКИ У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Мета, завдання та складові підготовки за стандартами фізичної підготовки

Стандарти фізичної підготовки (далі – стандарти) – це засоби спеціальної фізичної підготовки, які складаються з комплексів прикладних фізичних вправ для модулювання рухової діяльності військовослужбовців різних спеціальностей та сприяють послідовному набуттю ними військово-прикладних рухових умінь і навичок для формування фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Метою під час відпрацювання стандартів є:

розвиток та удосконалення у військовослужбовців військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань;

формування у військовослужбовців, вміння тривалий час діяти на максимальному фізичному навантаженні в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості;

відпрацювання колективних та злагоджених дій в складі своїх підрозділів; попередня адаптація до умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Основними завданнями під час підготовки за стандартами є:

формування та розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей;

досягнення бойової злагодженості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності;

формування фізичної готовності та професійного уміння використовувати бойову техніку, зброю, спорядження в умовах постійних фізичних та психологічних навантажень.

Основними складовими підготовки військовослужбовців за стандартами є військово-спеціальна, морально-психологічна та фізична готовність.

Військово-спеціальна готовність передбачає наявність у військовослужбовців знань, умінь та навичок з предметів бойової підготовки на рівні, який забезпечує ефективне використання зброї і бойової техніки під час ведення бойових дій.

Морально-психологічна готовність військовослужбовців це стан моральних, волевих та емоційних елементів психіки військовослужбовців, що забезпечує ефективні та надійні дії в умовах бойової обстановки.

Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності це фізичний стан військовослужбовця, що забезпечує успішне виконання завдань, військово-професійної діяльності в бойових умовах у відповідності з їхнім призначенням. Фізична готовність військовослужбовців визначається рівнем розвитку фізичних якостей, рухових вмінь і навичок (рухова готовність), а також функціональними можливостями організму (функціональна готовність).

3.2. Класифікація стандартів. Перелік, зміст та порядок застосування стандартів у Сухопутних військах Збройних Сил України

Стандарти поділяються на:

стандарти індивідуальної (базової загальновійськової) підготовки;

стандарти фахової підготовки;

стандарти колективної підготовки.

Перелік стандартів для застосування в підготовці військовослужбовців та підрозділів різних військових спеціальностей Сухопутних військ Збройних Сил України, а також їх складові вправи наведені у додатках 1, 2, 3.

Відповідно до завдань, що виконують військові частини та підрозділи, підготовленості особового складу, наявності навчально-матеріальної бази, командири (начальники) визначають для вивчення особовим складом 2 – 3 стандарту індивідуальних завдань додатку 1 та 1 – 2 стандарту колективних завдань додатку 2. Визначені стандарти повинні найбільш актуально відображати фахову діяльність особового складу.

Порядок та терміни вивчення стандартів відображаються у навчальних програмах та планах проходження програм з фізичної підготовки на період (рік) навчання та в інших плануючих документах.

У навчальних центрах усі стандарти Тимчасового типового підкаталогу індивідуальних завдань з базової загальновійськової підготовки для військовослужбовців Збройних Сил України вивчаються під час базової військової підготовки. У ВВНЗ стандарти відповідного напрямку підготовки курсантів вивчаються під час польового виходу. Перелік спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної підготовки для військовослужбовців та підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України, умови виконання вправ наведені у додатку 4.

3.3. Особливості організації підготовки військовослужбовців за стандартами. Алгоритм відпрацювання стандартів

Організація підготовки військовослужбовців за стандартами включає в себе: планування, підготовку керівників, контроль та забезпечення.

При плануванні відпрацювання стандартів враховувати:

основні завдання з бойової підготовки, що вирішує підрозділ або військова частина на даному етапі навчального процесу;

бойові спроможності військової частини за якими планується проведення відновлення навченості (бойового злагодження), з урахуванням подальшого виконання завдань;

рівень фізичної підготовленості особового складу;

умови при яких будуть відпрацьовуватись стандарти;

наявність навчально-матеріальної бази, маршрутів, місць для відпрацювання стандартів, та їх підготовка;

визначення порядку та методики проведення навчання та тренувань.

Під час планування здійснювати:

доведення визначених стандартів до підрозділів військової частини;

теоретичне вивчення командирами підрозділів умов та особливостей відпрацювання окремих елементів, вправ та дій за стандартами;

визначення місць та маршрутів для відпрацювання стандартів;

відпрацювання командирами підрозділів планів поетапного виконання вправ зі стандартів під час занять з бойової підготовки, а також під час проведення супутнього фізичного тренування при переміщеннях;

відображення визначених тем занять з відпрацювання стандартів у розкладах занять підрозділів на тиждень.

Підготовка керівників здійснюється у ході проведення інструкторсько-методичного заняття з порядку відпрацювання стандартів фізичної підготовки до якого залучаються командири підрозділів та сержантський склад.

Забезпечення проведення підготовки за стандартами включає підготовку навчально-матеріальної бази (місць, маршрутів, бойової техніки, зброї, спорядження та необхідного інвентарю).

Стандарти відпрацьовуються при досягненні військовослужбовцями достатнього рівня загальної фізичної підготовленості, а також належної методичної готовності керівників занять та наявності матеріально-технічного забезпечення.

Відпрацювання стандартів з особовим складом підрозділів проводиться під керівництвом командирів підрозділів, за методичною допомогою фахівців фізичної підготовки військових частин.

Стандарти відпрацьовуються в 3 етапи за наступним алгоритмом:

на першому етапі керівником занять здійснюється :

доведення загальних положень відпрацювання стандарту, визначення завдань порядку виконання вправ, прийомів та дій;

доведення умов (змісту), послідовності та порядку виконання визначених вправ;

доведення заходів безпеки під час виконання вправ стандарту;
на другому етапі керівником занять здійснюється послідовне навчання (розучування по елементам) усіх вправ, що визначені стандартом у спрощених умовах, а також виправлення помилок та тренування виконання вправ, у тому числі в складних умовах, що моделюють бойову обстановку.

На заключному етапі керівником занять здійснюється:

перевірка та оцінка якості відпрацювання теоретичних та практичних питань відповідно до умов стандарту фізичної підготовки, а також якості засвоєння навчального матеріалу, набуття практичних навичок кожним військовослужбовцем та підрозділом в цілому;

оформлення результатів виконання вправ стандарту особовим складом підрозділу з визначенням ступеню готовності підрозділу.

3.4. Оцінка за стандартами

3.4.1. Особливості оцінювання за стандартами

Рівень спеціальної фізичної готовності військовослужбовців за стандартами визначається наприкінці кожного періоду (у ВВНЗ семестру, у навчальному центрі циклу) підготовки по завершенню бойового злагодження по військово-прикладним та спеціальним вправам для кожного підрозділу по відповідній військовій спеціальності.

По закінченню підготовки за стандартами проводиться аналіз відпрацювання вивчених вправ та елементів, оцінюється рівень та якість засвоєння навчального матеріалу, набутих практичних навичок кожним військовослужбовцем та підрозділом в цілому відповідно до стандарту фізичної підготовки. Враховуються спроможності та готовність військовослужбовців і підрозділів виконувати ті чи інші вправи, відповідно до умов стандарту, які будуть необхідні їм під час виконання завдань за призначенням.

Оцінювання проводиться під час навчально-бойової діяльності на фоні тактичної обстановки з застосуванням засобів імітації для створення стресової ситуації, що несе психофізичне навантаження. Оцінювання може проводитись окремо або в комплексі із заняттями з бойової підготовки.

Перевірка вправ стандартів здійснюється у складі підрозділу. Командир підрозділу аналізує дії військовослужбовців, вказує кожному на помилки та визначає завдання щодо їх усунення. Терміни оцінювання елементів та вправ стандарту не обмежені, здійснюється після повного виконання всіма військовослужбовцями всіх вправ визначених в стандарті.

Згідно умов виконання стандарту та критеріїв оцінювання визначається ступінь готовності підрозділу до його виконання. За результатами виконання стандарту оформлюється залікова відомість виконання вправ стандарту особовим складом підрозділу (додаток 5) та оціночний лист за підрозділ.

3.4.2. Критерії оцінювання за стандартами

Під час виконання стандартів індивідуальних та колективних завдань з фахової підготовки послідовному оцінюванню підлягають:

результати виконання окремих вправ стандартів кожним військовослужбовцем (для вправ, які передбачають індивідуальне виконання);

результати виконання окремих вправ стандартів підрозділом, готовність підрозділу до виконання стандарту у цілому.

Оцінка за вправу стандарту та її окремі елементи виставляється “виконано”, “не виконано”;

Оцінка за виконання стандарту підрозділом у цілому виставляється “готовий”, “не готовий” підрозділ.

Оцінювання підрозділу проводить командир підрозділу.

Військовослужбовець за виконання окремої вправи стандарту оцінюється:

“виконав” – якщо вправа виконана відповідно до умов стандарту у встановлений нормативом час та на визначеній дистанції (маршруті);

“не виконав” – якщо під час виконання вправи були допущені грубі порушення умов виконання вправи (пропущений елемент, скорочена дистанція, зменшена кількість повторень, зменшена вага спорядження та інвентарю), або військовослужбовець не вложився у встановлений стандартом час.

Підрозділ за виконання окремої вправи стандарту оцінюється:

“виконав” – якщо 80% та більше особового складу підрозділу виконали вправу;

“не виконав” – якщо менше ніж 80% особового складу підрозділу виконали вправу;

Підрозділ за виконання стандарту в цілому оцінюється:

“готовий” – якщо виконано 100% визначених в стандарті вправ;

“не готовий” – якщо хоча б одна вправа стандарту не виконана.

4. РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА У СУХОПУТНИХ ВІЙСЬКАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

4.1. Мета, завдання та основні поняття рукопашної підготовки

Метою рукопашної підготовки є формування у військовослужбовців умінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції ближнього бою з використанням особистої вогнепальної та холодної зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї.

Завданням рукопашної підготовки є спеціальна фізична, технічна та психологічна підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою та виховання впевненості в своїх діях у рукопашній сутичці.

Рукопашний бій – це різновид ближнього бою, метою якого є знищення, виведення з ладу або захоплення в полон противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та прийомів бою без зброї.

Рукопашна сутичка – це безпосереднє зіткнення військовослужбовців в бою з противником на відстані нанесення удару чи кинutoї зброї або предмету.

4.2. Зміст рукопашної підготовки

До змісту рукопашної підготовки входять прийоми та дії.

Тактика ведення рукопашної сутички кожного військовослужбовця залежить від володіння ним прийомами рукопашного бою.

Прийоми рукопашного бою – це спеціально організовані технічні дії, поєднані між собою в єдину систему. Прийоми складають техніку рукопашного бою і являють собою предмет навчання рукопашної підготовки.

Прийоми рукопашного бою розподіляються на:

підготовчі вправи;

прийоми бою без зброї;

прийоми бою зі зброєю;

прийоми, що входять до складу спеціальних дій.

Дії військовослужбовців у рукопашній сутичці за своїм тактичним призначенням поділяються на:

дії нападу;

оборонні дії;

спеціальні дії.

4.2.1. Підготовчі вправи рукопашної підготовки

До складу підготовчих вправ рукопашної підготовки входять прийоми самострахування та підготовчі вправи.

Прийоми самострахування – це способи безпечних падінь, що дозволяють зберегти себе від ударів і струсів. Військовослужбовцю необхідно автоматично виконувати відповідні дії при будь-якому падінні. До складу прийомів самострахування входять:

перекид вперед;

перекид назад;

падіння вперед;

падіння назад;

падіння на бік.

Підготовчі вправи – це спеціальні вправи, які складаються переважно з елементів нижньої акробатики та призначені для оволодінням базовими руховими діями для подальшого опанування способів пересування та прийомів рукопашного бою. До складу підготовчих вправ входять:

підйом у стійку на одному коліні з положення лежачи та повернення у положення лежачи;

перекат в бік зі стійки на одному коліні;

перекид вперед з положення лежачи;

перекид вперед з положення стоячи через плече;

перекид назад з положення лежачи на спині;

перехід в положення лежачи з положення стоячи.

4.2.2. Прийоми бою без зброї

До складу прийомів бою без зброї входять прийоми бою рукою та ногою, кидки та прийоми боротьби лежачи.

Всі прийоми бою без зброї вивчаються з положення підготовки до бою.

Прийоми бою рукою поділяються на прийоми нападу та захисту.

До прийомів нападу відносяться: удари рукою прямо, зверху, знизу, збоку та навідмах. До прийомів захисту відносяться: захисти підставлянням рук, захист піднесеним плечем, ухиляння та пірнання.

Удари рукою прямо виконуються основою стиснутих у кулак пальців або долонею і наносяться по очах, носі, нижній щелепі, горлу, серці, сонячному сплетінню, печінці, низу живота противника.

Удари зверху наносяться кулаком, ліктем по перенісцю, ключиці, голові противника.

Удари знизу виконуються основою стиснутих у кулак пальців, передпліччям і наносяться в нижню щелепу (підборіддя), сонячне сплетіння, печінку, низ живота, пах противника.

Захисти руками застосовуються для відбиття ударів противника руками, ногами, ножем, саперною лопатою, а також від уколів багнетом і при погрозі пістолетом.

Захист підставлянням рук – під удар противника підставляються мало вразливі, найменш чутливі до удару частини тіла: передпліччя, плече, лікоть, кисть. Руками прикривають від ударів відповідну сторону тулуба. Правою рукою прикривають область печінки і сонячного сплетіння; лівою – область серця, шлунку і сонячного сплетіння.

Захист піднесеним плечем, закриваючи підборіддя, виконується поворотом тулуба, приймаючи удар на плечовий суглоб.

До захисту від ударів противника за допомогою рухів тулуба відносять пірнання та ухиляння в різні боки. При виконанні цих прийомів руки залишаються вільними для нанесення контратакуючих ударів, в той час, як противник промахується та відкриває вразливі зони на своєму тілі.

Ухиляння в бік засновані на “скручуванні” корпусу, при якому здійснюється переніс ваги тіла вперед, назустріч удару так, щоб удар противника при цьому проходив повз ціль. Ухиляння виконуються як ліворуч (від прямого удару правою рукою), так і праворуч.

Пірнання виконуються зігнувшись у поясі і в колінах. Очі в будь-якому випадку повинні бути відкриті і стежити за противником. Голова вниз не опускається, як здається на перший погляд, а просто трохи подається вперед. Плечі підняті. При виконанні пірнання потрібно зробити крок у бік противника, для того щоб скоротити дистанцію.

Удари ногою та захисти від них.

Прийоми бою ногою за своїм функціональним призначенням поділяються на прийоми нападу і прийоми захисту.

Удари ногами наносяться стопою, п'ятою, підйомом стопи, нижньою частиною гомілки, коліном.

Удари ногою прямо наносяться стопою, каблуком. Об'єктом атаки є обличчя, сонячне сплетіння, живіт, пах, плаваючі ребра, стегно та коліно.

Удар ногою збоку наноситься носком, гомілкою або підйомом стопи. Удар ногою збоку по нозі противника виводить противника з рівноваги або збиває противника, наноситься по зовнішній або внутрішній поверхні стегна, коліна, гомілки.

Удар ногою знизу наноситься носком або підйомом стопи за рахунок розгину в колінному суглобі знизу вгору в пах, щелепу, гомілку.

Удар ногою в бік наноситься каблуком або стопою. Удар наноситься з виносом коліна, з одночасним розворотом тулубу у протилежний від напрямку удару сторону.

Удар коліном виконується високо піднятою зігнутою в колінному суглобі ногою для атаки противника в голову, живіт, пах, а також по стегнам при захопленні суперника руками за плечі, шию або одяг. За своєю траєкторією наносяться прямо, збоку, вверх.

Підсікання ноги виконується нижньою частиною або підйомом стопи, відводячи ногу противника в сторону для його падіння або виведення з рівноваги.

До захисних дій від ударів ногою, належать: підставляння, відбив, захват, відхід та удар назустріч. Від ударів ногою також застосовуються захисти підставлянням, відбиванням рук та відходом у бік.

Підставляння виконуються стопою, каблуком, стегном, гомілкою, руками у відповідь на удар противника ногою прямо або з поворотом.

Відбивання виконуються рукою по нозі противника, який застосовує атакуючі дії. При цьому потрібно відвести кінцівку або тулуб, куди цілить противник, енергійно нанести удар збоку по атакуючій нозі противника та відвести її в сторону.

Захвати виконуються, якщо удар ногою противника наноситься в живіт, груди, голову. Для їх виконання потрібно заблокувати атакуючу ногу передпліччям, ближче до долоні, амортизуючи удар та щільно захватити ногу противника.

Захвати та кидки.

Захвати здійснюються спереду та ззаду: за зброю, за одяг (спорядження), за частини тіла.

Кидки являють собою прийоми, за допомогою яких противник змінює положення стоячи в положення лежачи, відриваючись від площі опори.

Кидок з захватом ніг: підскочити до противника, поставити одну ногу між ногами противника, а другу – позаду; захопити руками стегна обох ніг і плечем впертись в нижню частину живота; енергійним ривком руками на себе – вверх і поштовхом плеча в живіт кинути противника вперед, не відпускаючи ніг, нанести коліном удар в пах; стрибком сісти на противника, нанести удари руками

в голову або відкинувши ноги противника нанести удар ногою в голову.

Прийоми боротьби лежачі.

Боротьба лежачи – це позиційна боротьба, яка полягає в тому, щоб зайняти і зберегти домінуюче положення на землі, яке є найбільш зручним для розвитку власної атаки і зводить атакуючі дії противника нанівець. Домінуючими позиціями в основному є ті позиції у яких військовослужбовець знаходиться зверху. У таких положеннях військовослужбовець може використовувати власну вагу і великий арсенал дій для досягнення перемоги: наносити удари противнику, проводити задушливий або больовий прийом з подальшим переломом кінцівки.

Якщо в боротьбі лежачі позицію домінуючого положення зверху не вдалося зайняти та противник пройшов захист, то, опинившись в положенні знизу, слід намагатися скинути противника містком, обов'язково прихопивши його руку двома своїми (скидання проводиться в сторону захопленої руки). Якщо противника не вдається скинути – необхідно уникати його ударів, щільно притиснутись до нього, обіймаючи за тулуб або шию.

4.2.3. Прийоми бою зі зброєю

До складу прийомів бою зі зброєю входять прийоми бою з автоматом, прийоми бою з ножом та прийоми бою з малою піхотною лопатою.

Прийоми бою автоматом. До прийомів бою з автоматом входять уколи багнетом, тички, удари багнетом, стволом, прикладом, підставки та відбиви. Всі дії виконуються з положення підготовки до бою.

Уколи багнетом є основними прийомами знищення противника в рукопашному бою. Вони наносяться в тулуб швидко та на всю довжину багнета. Залежно від дій противника і від дистанцій, уколи багнетом можуть виконуватись без випадку і з випадом.

Для нанесення уколу багнетом без випадку необхідно з незначним замахом швидко спрямувати автомат двома руками в ціль до повного випрямлення лівої руки, витягнути багнет, направляючи зброю вперед, приготуватись до бою та продовжувати пересування вперед.

Укол багнетом з випадом наноситься з незначним замахом. Спрямовуючи автомат двома руками в ціль, потрібно одночасно виконати випад попереду стоячею ногою, направляючи тулуб вперед. Не змінюючи положення тулуба та ніг витягнути багнет, спрямовуючи зброю вздовж стегна ноги, виконати крок, почавши його з іншої ноги.

Тичок стволом наноситься при відсутності багнета в обличчя противника дульною частиною ствола, так само, як при уколі багнетом.

Удари багнетом і стволом наносяться в обличчя, шию та по рукам противника. Вони виконуються вертикально (зверху вниз) і горизонтально (зліва праворуч) або по діагоналі.

Удари прикладом є ефективним засобом знищення противника. Вони наносяться по голові або в ділянку серця та печінки, в пах та по руках.

Для удару прикладом збоку необхідно швидким рухом зброї правою рукою знизу – нагору ліворуч, а лівою – зброю до себе, з одночасним поворотом тулуба ліворуч, нанести удар кутом прикладу. В момент удару, правою ногою виконати крок вперед.

Удар прикладом знизу виконується так само, тільки приклад спрямовується знизу догори.

Удар затильником прикладу виконується по голові або грудях противника. Для виконання удару необхідно відвести автомат стволом за ліве плече, магазином вліво-вгору і швидко спрямувати зброю в ціль з одночасним кроком правої ноги, нанести удар.

Залежно від способу нападу противника виконуються захисти зброєю: підставлянням автомата, відбиванням стволом (багнетом).

Захисти від ударів противника виконуються багнетом, стволом, прикладом, підставкою автомата ліворуч, праворуч, вгору та вниз. Для підставлянням ліворуч або праворуч необхідно швидким рухом лівої руки перевести зброю у вертикальне положення та розвернути магазином у бік удару. Після підставляння під удар провести атаку у відповідь уколком багнетом або ударом прикладу.

Відбивання є короткі та швидкі удари своєю зброєю по зброї противника, після чого проводиться атаку у відповідь.

Залежно від напрямку атаки противника або положення зброї, відбивання виконуються праворуч, ліворуч та вниз праворуч. Основне відбивання виконує ліва рука, яка діє з великою амплітудою в напрямку протилежно правій руці.

Відбивання праворуч виконується швидким та коротким рухом лівої руки. Спрямовуючи ствол праворуч-вперед, одночасно правою рукою швидким коротким рухом ліворуч нанести удар стволом по зброї противника, повернувши автомат магазином праворуч.

Відбивання ліворуч виконується коротким рухом лівої руки, спрямовуючи ствол ліворуч-вперед. Нанести удар стволом по зброї противника, повернувши автомат ліворуч магазином. В момент відбивань ліва рука трохи зігнута, багнет спрямований в обличчя противника.

Атаки магазином використовуються на ближній дистанції при раптових зближеннях з противником (в ходах сполучень, траншеях, приміщеннях), коли застосування багнета є недоцільним.

Прийоми бою ножем.

Прийоми бою ножем виконуються з стійкого положення підготовки до бою, при якому одна нога виставлена вперед, ніж у правій або лівій руці, коліна трохи зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Технічний арсенал ударів, специфіку та дистанцію бою визначає хват ножа – спосіб, яким зброя утримується в руці.

Прямий хват ножа призначений для сильних, проникаючих ударів. Зручний для ведення бою як на дальній, середній так і ближній дистанції.

Зворотній хват дозволяє наносити дуже швидкі, сильні, колючі удари, за рахунок більш коротких траєкторій і вкладення в удар фактично всієї маси тіла.

Ножем наносяться колючі та ріжучі удари.

Колючі удари ножем наносяться вперед, зверху, знизу, збоку, навідліг. Більшість колючих ударів ножем можна наносити при будь-якому хваті.

Ріжучі удари ножем використовуються для поранення кінцівок противника, як відволікаючі. Ріжучі удари ефективні для знешкодження противника без нанесення йому смертельних поранень.

Прийоми бою малою піхотною лопатою.

Прийоми рукопашного бою малою піхотною лопатою застосовуються в рукопашних сутичках при діях з озброєним та незброєним противником. Вони складаються з ударів та відбивань. Виконуються з положення готовності до бою.

Удари малою піхотною лопатою наносяться по голові, шії, плечам, рукам та іншим вразливим частинам тіла з короткого замаху ребром лопати, з кроком або випадом уперед.

Удари та відбивання малою піхотною лопатою слід виконувати по траєкторії “вісімки” з малою або середньою амплітудою.

Відбивання малою піхотною лопатою застосовуються у тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом, ножем, лопатою, підручним предметом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбивання виконується захват зброї, та наноситься удар лопатою.

4.2.4. Прийоми спеціальних дій

До складу прийомів спеціальних дій входять: звільнення від захватів, прийоми обеззброювання, прийоми душіння, больові та травмуючі прийоми.

Прийоми звільнення від захватів.

Звільнення від захвату шії ззаду: захопити руки противника, нанести удар каблуком по гомілці. Присідаючи, з кроком ноги назад відвести таз в сторону та нахилити тулуб вперед, поставивши свою ногу за опорною ногою противника. Вибиваючи опорну ногу під колінний суглоб, динамічним рухом випрямити тулуб та впасти назад разом з противником уперши лікоть в голову або груди для нанесення удару під тиском всієї маси свого тіла під час приземлення.

Звільнення від захвату тулуба ззаду: нанести удар противнику каблуком по стопі або по гомілці, або потилицею в обличчя. Нанести удар рукою в пах (або захватити полові органи рукою та сильно зжати). Після послаблення захвату противника нанести удар ліктем знизу в підборіддя.

Звільнення від захвату одягу спереду: захватити та прижати руку противника до себе, відхилитись назад, випрямляючи руку противника та вивести суперника з рівноваги. Утримуючи щільно зап'ясток противника, з кроком назад, повернути тулуб на 180 градусів в бік витягнутої руки суперника, накласти зверху та натиснути своїм ліктем на ліктьовий суглоб суперника до перелому кінцівки.

Прийоми обеззброєння противника.

Прийоми обеззброєння противника складаються з прийомів при уколах багнетом, ударах ножом і саперною лопатою, погрозі пістолетом.

Головним завданням незброєного військовослужбовця при обеззброєнні противника є застосування дій, які не дають можливості контакту зі зброєю. Для виконання цього необхідно: відбити напад противника і негайно перейти в атаку у відповідь. Атаки у відповідь проводяться в основному у вразливій місці противника.

Обеззброєння противника здійснюється викручуванням рук, натисканням на кисть або вибиванням зброї, перед цим виконуються больові прийоми або кидки. Під час обеззброєння противника важливі всі рухові дії, але головними є: захисти, атаки у відповідь і звільнення після цього озброєної руки від зброї. Завершення прийому здійснюється знищенням противника його ж зброєю або зв'язуванням та конвоюванням.

В окремих випадках, особливо при спробі противника вийняти зброю (пістолет, ніж) з кобури або кишені, першим рухом повинно бути блокування його озброєної руки (притиснувши до тулуба, захват).

Обеззброєння противника при уколів багнетом. З кроком правої ноги та поворотом тулубу зміститися вбік з лінії атаки удару противника. Одночасно нанести удар правим ліктем по руці противника та лівою рукою прихватити зброю. Енергійним рухом зброї догори, нанести стволом удар в обличчя противнику. Енергійним рухом вниз вирвати зброю з рук противника та нанести удар багнетом.

Обеззброєння противника при погрозі пістолетом впритул ззаду. Раптово підсівши з кроком назад-вбік захватити озброєну руку противника і захопити її за кисть двома руками зверху. Випрямити ноги та нанести удар противнику ногою в пах або колінний суглоб. Тримаючи озброєну руку противнику нанести один або декілька ударів коліном в голову. Виконати важіль руки назовні, натискаючи та повертаючи кисть, обеззброїти противника.

Обеззброєння противника при ударі ножом зверху. При нанесенні противником удару ножом зверху з кроком лівої ноги вперед-вліво вийти з зони поразки, одночасно коловим рухом лівої руки ззовні-до середини, відвести озброєну руку противника від себе, захопити за кисть, нанести травмуючий удар рукою в обличчя (очі, ніс, горло). Утримуючи озброєну руку противника за кисть, захопити її другою рукою, зафіксувати ніж в руці противника двома руками, нанести колючі удари ножом в горло, звалити противника на землю і натискаючи двома руками зверху встромити ніж в шию противника, обеззброїти його, нанести додаткові удари ножом (в шию, під пахву).

Удушення та травмуючі (больові) прийоми.

Травмуючі (больові) прийоми — це способи больового впливу (перегини, загинання, скручування, важелі, натискання тощо) на життєво важливі і чутливі ділянки тіла людини (суглоби, сухожилля, очі, нервові центри, шию). Застосування больового прийому викликає больовий шок або серйозну травму і виводить противника з бойового стану, дає можливість звільнитися від захоплення, затримати противника та конвоювати його.

Душіння ззаду. Підскочити до противника ззаду, захопити рукою за голову (каску), потягнути на себе та вивести його з рівноваги. Передпліччям другої руки захопити шию з одночасним ударом у підколінний згин, з'єднати руки в замок, повертаючись ліворуч (праворуч) звалити противника собі на спину та виконати душіння.

Душіння мотузкою ззаду. Тихо та непомітно підійти до противника, накинути йому на шию мотузку або ремінь. Швидко, повертаючись кругом та схрещуючи руки, покласти його собі на спину та виконати душіння.

Душіння лежачи. Наблизитись до противника, який лежить на грудях (у положенні готовності до стрільби) або після кидка, стрибком сісти йому на спину (поставити ноги таким чином, щоб одна нога була на стопі, а друга – на коліні) і нанести удар рукою по голові, захопити за голову (волосся, очні впадини, каску), підняти її вгору–назад. Захопити передпліччям шию, звести кисті рук у замок, впираючись ногами та прогинаючись назад, виконати душіння. Якщо противник чинить опір, виконати перекид на спину, захопити його тулуб ногами, з'єднати їх біля пояса. Прогинаючись, продовжувати душіння руками та ногами, виконати подвійне душіння.

Душіння лежачи на спині (трикутник). З положення лежачи на спині (противник зверху) віджати противника руками від грудей вгору, ногами виконати косе захоплення через пахву і шию противника. Закрити замок ногами: нога, що лежить у противника на шії кладеться під коліно іншої ноги, закриваючи замок. Для самого душіння необхідно впертися лопатками у поверхню, відштовхуючи противника від себе своїми з'єднаними ногами, а голову противника руками за потилицю притиснути до себе (в цей момент відбувається задушливий вплив).

4.3. Проведення навчальних занять з рукопашної підготовки

На заняттях з рукопашної підготовки проводяться:

навчання прийомам без зброї – на рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів);

навчання прийомам зі зброєю – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках та дистанціях смуги перешкод.

Під час навчання прийомам бою зі зброєю і без неї спочатку розучуються прийоми нападу, потім – захисту у поєднанні з діями у відповідь. Навчання звільненням від захоплень і прийомам обеззброєння проводиться після вивчення больових прийомів.

Прийоми самострахування, больові прийоми та кидки розучуються в обидва боки. Виконання больових прийомів, кидків та прийомів обеззброєння поєднуються з нанесенням противнику ударів рукою та ногою в найбільш вразливі місця з подальшим зв'язуванням або конвоюванням.

Навчальні сутички є основною формою вдосконалення навичок і умінь рукопашного бою у військовослужбовців. Вони проводяться на підготовленому рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів) з суддівством керівником занять. Навчальні сутички проводяться з макетами зброї або без неї.

Запобігання травматизму на заняттях з рукопашної підготовки забезпечується:

- дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, інтервалів і дистанцій при виконанні прийомів зі зброєю в русі;
- умілим застосуванням прийомів страховки та самостраховки;
- застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;
- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;
- проведенням больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно, без застосування великої сили; за сигналом партнера голосом “е” негайно припинити виконання прийому;
- позначенням ударів при виконанні вправ з партнером;
- дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

4.4. Перевірка та оцінка рукопашної підготовки

Під час перевірки військовослужбовців з рукопашної підготовки призначається п'ять передбачених програмою прийомів.

Вправи та прийоми для перевірки призначаються на вибір з програми навчання. У перевірочні комплекси включаються прийоми, що характеризують різні дії у такій послідовності:

- прийоми самострахування;
- прийоми нападу;
- прийоми захисту;
- прийоми обеззброєння;
- кидки;
- больові прийоми;
- спеціальні прийоми.

Виконання прийомів оцінюється:

“виконано” – якщо прийом проведено швидко і впевнено, без зупинок, доведено до завершення;

“не виконано” – якщо були зроблені грубі помилки чи відбулася зупинка під час його проведення або прийом не доведений до завершення.

Прийоми, що призначені для перевірки, виконуються послідовно один за другим без додаткових команд, в швидкому (бойовому) темпі. Крім того, умови виконання прийомів можуть бути ускладнені (стоячи спиною до противника,

лежачи на підлозі, за раптовими командами тощо).

Військовослужбовцю за виконання прийомів виставляється оцінка:

“відмінно” – якщо виконано п’ять прийомів;

“добре” – якщо виконано чотири прийоми;

“задовільно” – якщо виконано три прийоми;

“незадовільно” – якщо виконано менше, ніж три прийоми.

Тимчасово виконуючий обов’язки
командувача Сухопутних військ
Збройних Сил України
генерал-лейтенант



Олександр ПАВЛЮК

Додаток 1
до Настанови з фізичної підготовки у
Сухопутних військах ЗС України
(розділ 3 підрозділ 3.2)

ПЕРЕЛІК
індивідуальних завдань з фахової підготовки для військовослужбовців
військово-облікових спеціальностей Сухопутних військ ЗС України

№ з/п	Номер завдання	Найменування завдання
1	2	3
1	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.10	Виконати спеціальні та військово-прикладні вправи для підготовки підрозділів
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1001	Виконати дії військовослужбовців з колодою
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1002	Виконати метання навчальних гранат з різних положень по цілям
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1003	Виконати посадку та висадку на автомобіль на місці та в русі
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1004	Виконати посадку та висадку на бойові (спеціальні) машини
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1005	Виконати прискорення до укриття
	001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1006	Виконати комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості
2	001(002-013,022,028-098)Б.19Ж-Н.11	Виконати спеціальні прийоми та дії під час пересування на лижах
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1101	Пройти лижною ходою різними способами
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1102	Виконати підйоми на лижах різними способами
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1103	Виконати спуски на лижах різними способами
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1104	Виконати гальмування на лижах різними способами
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1105	Виконати бойові прийоми на лижах
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1106	Виконати подолання штучних і природних перешкод на лижах
	001(002-013, 022,028-098)Б.19Ж-Н.1107	Виконати переповзання на лижах
	001(002-013, 022,028-098)Б.19ЖН.1108	Виконати пересування на лижах на 10 км з подоланням перешкод

1	2	3
3	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.12	Подолати спеціальну смугу перешкод, яка передбачає елементи смуги перешкод НАТО
4	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.13	Подолати тактичну смугу перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою
5	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.14	Відпрацювати дії під час переправи вправ на підручних засобах через водну перешкоду, плавання в спорядженні та зі зброєю, транспортування потопуючих різними способами
	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.1401	Виконати переправу вправ на підручних засобах через водну перешкоду з допомогою речового мішка або плащ-палатки, за допомогою підручних матеріалів, за допомогою натягнутої мотузки
	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.1402	Виконати плавання в спорядженні та зі зброєю
	001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.1403	Виконати транспортування потопуючого, який контролює свої дії; способом на спині; способом на боку; та який чинить опір
6	001(002-098)Б.19Ж-Н.15	Тренувати та проводити підготовку індивідуальної фізичної готовності
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1501	Виконати підготовчі фізичні вправи для розвитку швидкості
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1502	Виконати підготовчі фізичні вправи для розвитку сили
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1503	Виконати підготовчі фізичні вправи для розвитку витривалості
7	001(002-098)Б.19Ж-Н.16	Тренувати та підтримувати індивідуальну фізичну готовність
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1601	Виконати фізичні вправи для підтримання та розвитку швидкості
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1602	Виконати фізичні вправи для підтримання та розвитку сили
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1603	Виконати фізичні вправи для підтримання та розвитку витривалості
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1604	Виконати фізичні вправи на швидкість, силу та витривалість для визначення рівня індивідуальної фізичної готовності військовослужбовців
8	001(002-098)Б.19Ж-Н.17	Тренувати та відновлювати індивідуальну фізичну готовність
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1701	Виконати фізичні вправи на відновлення рівня індивідуальної фізичної готовності
	001(002-098)Б.19Ж-Н.1702	Виконати фізичні вправи для визначення рівня індивідуальної фізичної готовності військовослужбовців після відновлення

1	2	3
9	001(002,004,006-014, 028-060,064-098)Б. 19Ж-Н.19	Відпрацювати комплексну спеціальну вправу та дії для визначення спеціальної фізичної готовності військовослужбовців

Додаток 2
до Настанови з фізичної підготовки у
Сухопутних військах ЗС України
(розділ 3 підрозділ 3.2)

ПЕРЕЛІК
колективних завдань з фізичної підготовки для Сухопутних військ
Збройних Сил України

№ з/п	Номер завдання	Найменування завдання
1	2	3
Для загального застосування військовими частинами та підрозділами		
1	00(72)15.5(6)01.01	Подолати окремі елементи тактичної смуги перешкод в складі підрозділу
Для застосування підрозділами розвідки		
2	00(72)15.5(6)01.02	Виконати курс повітряно-штурмової підготовки
	00(72)15.5(6)01.0201	Виконати “Курс зміцнення”
	00(72)15.5(6)01.0202	Виконати “Курс впевненості”
	00(72)15.5(6)01.0203	Виконати “Курс фізичної готовності”
3	00(72)15.5(6)01.03	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів забезпечення
	00(72)15.5(6)01.0301	Виконати підготовчі вправи щодо відпрацювання посадки (висадки) особового складу в вертоліт
	00(72)15.5(6)01.0302	Виконати евакуацію поранених на вертоліт та з вертольоту
	00(72)15.5(6)01.0303	Виконати спеціальну вправу на силову витривалість
	00(72)15.5(6)01.0304	Виконати пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості
	00(72)15.5(6)01.0305	Розвантажити вантаж, перенести його на відстань 100 м та завантажити на автомобіль
Для застосування ракетними, артилерійськими, зенітно ракетними підрозділами та підрозділами протиповітряної оборони		
4	00(72)15.5(6)01.04	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки ракетних, артилерійських, зенітних ракетних підрозділів та підрозділів протиповітряної оборони
	00(72)15.5(6)01.0401	Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням ящиків з боєприпасами на відстань 200 метрів в складі підрозділу
	00(72)15.5(6)01.0402	Виконати комплексну вправу з шиною

1	2	3
	00(72)15.5(6)01.0403	Виконати спеціальну вправу на силову витривалість
	00(72)15.5(6)01.0404	Розвантажити ящики з боеприпасами (траками) та перенести їх на вогневий рубіж
	00(72)15.5(6)01.0405	Виконати човникове подолання відрізків 20x10 метрів (по квадрату) з вагою 24кг
Для застосування підрозділами льотного складу армійської авіації		
5	00(72)15.5(6)01.05	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів льотного складу
	00(72)15.5(6)01.0501	Виконати комплексну спеціальну вправу на силову витривалість, спритність та координацію
	00(72)15.5(6)01.0502	Виконати стрибок з вишки та плавання в авіаційно-рятувальному жилеті
	00(72)15.5(6)01.0503	Виконати затримку дихання під водою
	00(72)15.5(6)01.0504	Виконати плавання на воді та під водою на 50 м
	00(72)15.5(6)01.0505	Виконати прискорене пересування на 3000 м по пересіченій місцевості з подоланням перешкод
Для застосування інженерними підрозділами		
6	00(72)15.5(6)01.06	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки інженерних підрозділів
	00(72)15.5(6)01.0601	Виконати біг та переповзання з мінами по місцевості з застосуванням засобів захисту та встановленням ділянки мінного поля
	00(72)15.5(6)01.0602	Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням мін в складі підрозділу
	00(72)15.5(6)01.0603	Розвантажити вантаж, перенести його на відстань 100 м та завантажити на автомобіль
	00(72)15.5(6)01.0604	Виконати пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості
Для застосування підрозділами радіаційного, хімічного, біологічного захисту		
7	00(72)15.5(6)01.07	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів РХБз
	00(72)15.5(6)01.0701	Виконати пересування на місцевості в ЗЗК та протигазі з метанням гранат
	00(72)15.5(6)01.0702	Подолати перешкоди в захисному одязі (ЗЗК) та протигазі
	00(72)15.5(6)01.0703	Розвантажити вантаж, перенести його на відстань 100 м та завантажити на автомобіль (вертоліт)
	00(72)15.5(6)01.0704	Виконати вправу на спритність
Для застосування радіотехнічними підрозділами, підрозділами зв'язку,		

1	2	3
радіоелектронної розвідки та РЕБ		
8	00(72)15.5(6)01.08	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ
	00(72)15.5(6)01.0801	Комплексна вправа на силу, швидкість та спритність
	00(72)15.5(6)01.0802	Розвантажити вантаж, перенести їх на відстань 100 м та завантажити на автомобіль
	00(72)15.5(6)01.0803	Спеціальна вправа на силову витривалість
	00(72)15.5(6)01.0804	Вправа на спритність
Для застосування підрозділами технічного та тилового забезпечення		
9	00(72)15.5(6)01.09	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення
	00(72)15.5(6)01.0901	Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням ящиків з боєприпасами на відстань 200 метрів в складі підрозділу (відділення)
	00(72)15.5(6)01.0902	Розвантажити вантаж, перенести його на відстань 100 м та завантажити на автомобіль
	00(72)15.5(6)01.0903	Виконати комплексну вправу з шиною
	00(72)15.5(6)01.0904	Виконати спеціальну вправу на силову витривалість
Для застосування підрозділами медичного забезпечення		
10	00(72)15.5(6)01.10	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки підрозділів медичного забезпечення
	00(72)15.5(6)01.1001	Перенести та евакуювати поранених на вертоліт та з вертольоту
	00(72)15.5(6)01.1002	Транспортувати потопаючих різними способами (на спині, на боку)
	00(72)15.5(6)01.1003	Евакуювати поранених з бойових машин
	00(72)15.5(6)01.1004	Перетягнути, перенести пораненого різними способами
	00(72)15.5(6)01.1005	Виконати біг на 500 м з переповзанням, метанням гранат та перенесенням пораненого
Для застосування механізованими (мотопіхотними) підрозділами		
11	00(72)15.5(6)01.11	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки механізованих (мотопіхотних) підрозділів
	00(72)15.5(6)01.1101	Виконати біг на 1000 м з переповзанням, метанням

1	2	3
		гранати та перенесенням пораненого
	00(72)15.5(6)01.1102	Виконати пересування по місцевості перебіжками та переповзанням
	00(72)15.5(6)01.1103	Подолати загальновійськову смугу перешкод в складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м
	00(72)15.5(6)01.1104	Виконати пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості
	00(72)15.5(6)01.1105	Розвантажити ящики з боєприпасами (траками) та перенести їх на вогневий рубіж
	00(72)15.5(6)01.1106	Виконати посадку та висадку особового складу на БТР (БМП, МТЛБ(у)) десантним способом
12	00(72)15.5(6)01.12	Виконати прискорений та похідний марш
	00(72)15.5(6)01.1201	Виконати піший марш на 10 км з подоланням природних та штучних перешкод
	00(72)15.5(6)01.1202	Виконати піший марш на 20 км з подоланням природних та штучних перешкод
	00(72)15.5(6)01.1203	Виконати прискорений марш на 15 км з подоланням природних та штучних перешкод
	00(72)15.5(6)01.1204	Виконати прискорений марш на 30 км з подоланням природних та штучних перешкод
Для застосування танковими підрозділами		
13	00(72)15.5(6)01.13	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки танкових підрозділів
	00(72)15.5(6)01.1301	Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням ящиків з боєприпасами на відстань 200 метрів в складі екіпажу
	00(72)15.5(6)01.1302	Виконати човникове подолання відрізків 20x10 м (по квадрату) з вагою 20 кг
	00(72)15.5(6)01.1303	Розвантажити ящики з боєприпасами (траками) та перенесення їх на вогневий рубіж (до танка)
	00(72)15.5(6)01.1304	Виконати комплексну вправу для танкових підрозділів
Для застосування гірсько-піхотними (гірсько-штурмовими) підрозділами		
14	00(72)15.5(6)01.14	Виконати комплекс спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки гірсько-піхотних (гірсько-штурмових) підрозділів
	00(72)15.5(6)01.1401	Подолати спеціальну гірську смугу
	00(72)15.5(6)01.1402	Виконати марш-кидок на 3000 м по гірській місцевості з попутним подоланням природних та штучних перешкод

1	2	3
	00(72)15.5(6)01.1403	Здійснити переправу через ущелину, рів або річку по канату в повному спорядженні
	00(72)15.5(6)01.1404	Подолати гірську річку в брід шириною 30 м
	00(72)15.5(6)01.1405	Подолати гірські, скельні перешкоди висотою не менше 15 м за допомогою альпіністського спорядження
	00(72)15.5(6)01.1406	Подолати трав'янистий схил з метанням гранати

Додаток 3
до Настанови з фізичної підготовки у
Сухопутних військах ЗС України
(розділ 3 підрозділ 3.2)

ПЕРЕЛІК
індивідуальних завдань з базової загальновійськової підготовки для
військовослужбовців ЗС України

№ з/п	Номер завдання	Найменування завдання
1	2	3
1	000Г.19Л.01	Знати вимоги фізичної підготовки, як складової підготовки військовослужбовця до дій в бойових умовах
	000Г.19Л.011	Знати роль та місце фізичної підготовки у Збройних Силах України, вплив фізичної підготовки на підвищення особистої спроможності
	000Г.19Л.012	Знати основні вимоги керівних документів щодо організації та змісту проведення заходів фізичної підготовки
	000Г.19Л.013	Знати форми, розділи фізичної підготовки та критерії оцінки військовослужбовців
	000Г.19Л.014	Знати вимоги до організації та порядок проведення ранкової фізичної зарядки, навчальних занять з фізичної підготовки, спортивно-масової роботи та фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності
2	000Г.19Л.02	Виконати фізичні вправи загальної фізичної підготовки переважно на розвиток швидкості, сили та витривалості
	000Г.19Л.021	Виконати вправу №14 (біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м)
	000Г.19Л.022	Виконати вправу №3 (підтягування на перекладині)
	000Г.19Л.023	Виконати вправу №10 (біг на 1 км)
3	000Г.19Л.03	Виконати фізичні вправи загальної фізичної підготовки переважно на розвиток сили, швидкості, спритності та витривалості
	000Г.19Л.031	Виконати вправу №14 (біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м)
	000Г.19Л.032	Виконати вправу №3 (підтягування на перекладині)
	000Г.19Л.033	Виконати вправу №10 (біг на 1 км)
	000Г.19Л.034	Виконати вправу №7 (комплексна силова вправа)
	000Г.19Л.035	Виконати вправу №12 (біг на 400 м або човниковий

		біг 4x100 м)
	000Г.19Л.036	Виконати вправу №8 (біг на 3 км)
	000Г.19Л.037	Виконати комплекс вправ (тренування по колу) варіант 1
4	000Г.19Л.04	Виконати фізичні вправи загальної фізичної підготовки переважно на розвиток сили, швидкості, спритності та витривалості
	000Г.19Л.041	Виконати комплекс вправ (тренування по колу) варіант 2
	000Г.19Л.042	Виконати вправу №19 (спортивні ігри)
	000Г.19Л.043	Виконати комплекс вправ (тренування по колу) варіант 3
	000Г.19Л.044	Виконати комплекс вправ (тренування по колу) варіант 4
	000Г.19Л.045	Виконати вправу №33 (марш-кидок на 5 км)
	000Г.19Л.046	Перевірити та оцінити виконання вправи №14 (біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м)
	000Г.19Л.047	Перевірити та оцінити виконання вправи №3 (підтягування на перекладині)
	000Г.19Л.048	Перевірити та оцінити виконання вправи №8 (біг на 3 км)
5	000Г.19Л.05	Виконати прийоми рукопашного бою без зброї та зі зброєю
	000Г.19Л.051	Виконати положення “ДО БОЮ”, прийоми самострахування, техніки падіння, переміщення, перекиди, вправи в парах
	000Г.19Л.052	Виконати елементи ударів руками: кулаком, долонями, пальцями, ліктями
6	000Г.19Л.06	Виконати подолання перешкод
	000Г.19Л.061	Виконати вправу №35 (загальна контрольна вправа на смузі перешкод)

Додаток 4
до Настанови з фізичної підготовки у
Сухопутних військах ЗС України
(розділ 3 підрозділ 3.2)

Перелік
спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної
підготовки для військовослужбовців та підрозділів Сухопутних військ
Збройних Сил України

1. Вправи каталогу індивідуальних завдань з фахової підготовки для військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України.

Стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.10.

Комплексна вправа з колодою.

Виконується в складі групи по 6 військовослужбовців.

Форма одягу №2, №3, №4 без зброї та спорядження.

Колода довжиною 4 м, діаметром до 30 см, вагою не менше 150 кг, рівномірно розподіленою між всіма військовослужбовцями приблизно по 25 кг на кожного. При виконанні вправи з колодою необхідно враховувати антропометричні дані військовослужбовців та розподіляти їх по росту і вазі.

Умови виконання вправи. Підняти колоду з землі, обхватити двома руками знизу, підняти її до рівня грудей та зафіксувати на передпліччях. Одночасно всім виконати присідання тримаючи колоду перед собою на передпліччях, не менше 10 разів, при цьому спину тримати рівно, голова піднята вгору. У положенні стоячи перекласти колоду на груди та взяти хватом знизу долонями, виштовхнути (підняти) колоду, випрямити ноги, зафіксувати колоду на прямих руках до оголошення рахунку, після чого опустити колоду на груди, виконати поштовхи колодою над головою не менше 5 разів. Одночасно сісти на землю тримаючи колоду перед собою, для цього вагу тіла перенести на ліву ногу, випрямити праву ногу горизонтально землі, сісти на землю та випрямити ліву ногу. Одночасно спиною лягти на землю, взяти колоду хватом знизу, плечі та голову притиснути до поверхні та виконати жим колодою не менше 10 разів, фіксуючи колоду на прямих руках до оголошення рахунку, після чого опустити колоду на груди. Лежачи на спині, притримуючи руками колоду, ноги довільно, виконати згинання розгинання тулуба не менше 10 разів, при цьому опускатися до торкання лопатками поверхні. Піднятися на ноги разом з колодою, тримаючи її перед собою на передпліччя. Пройти шеренгою не менше 100 м тримаючи колоду перед собою та піднімати її до підборіддя на протязі всієї дистанції, фіксуючи колоду у верхньому положенні на 2 – 3 сек. Стоячи на місці з передпліччя підняти колоду на плече (ліве, праве) повернувши тулуб (ліворуч, праворуч). Виконати присідання тримаючи колоду на плечі не менше 10 разів. Підхопити колоду знизу і підняти її на витягнутих руках над головою, пройти в такому положенні не менше 100 м, при цьому за командою керівника перекладати колоду з одного плеча на інше над головою.

Продовження додатку 4

Після завершення колоду покласти на землю.

Вправу виконана, якщо виконані всі елементи відповідно до умов виконання вправи з визначеною кількістю разів.

Метання навчальних гранат по цілях з різних положень.

Виконується індивідуально.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, автомат, підсумок для гранат, дві гранати.

Дистанція 120 м обладнана чотирма цілями для метання гранат (рис. 1).

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи в траншеї. По команді “ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ” метнути навчальну гранату на 25 м по цілі №1 (дві ростові фігури, встановлені на ділянці 5 м x 1,5 м), вистрибнути із траншеї, пробігти 30 м, та з положення лежачи метнути навчальну гранату на 25 м по цілі №2 (кулеметний розрахунок 1,0 x 0,7 м), піднятися пробігти 30 м та з положення з коліна метнути навчальну гранату на 25 м по цілі №3 (вікно 1,0 x 1,5 м), піднятися пробігти 30 м і з положення стоячи метнути навчальну гранату на 30 м по цілі №4 (траншея 5,0 x 1,0 м), в зворотному напрямку пробігти 120 м та зіскочити в траншею.

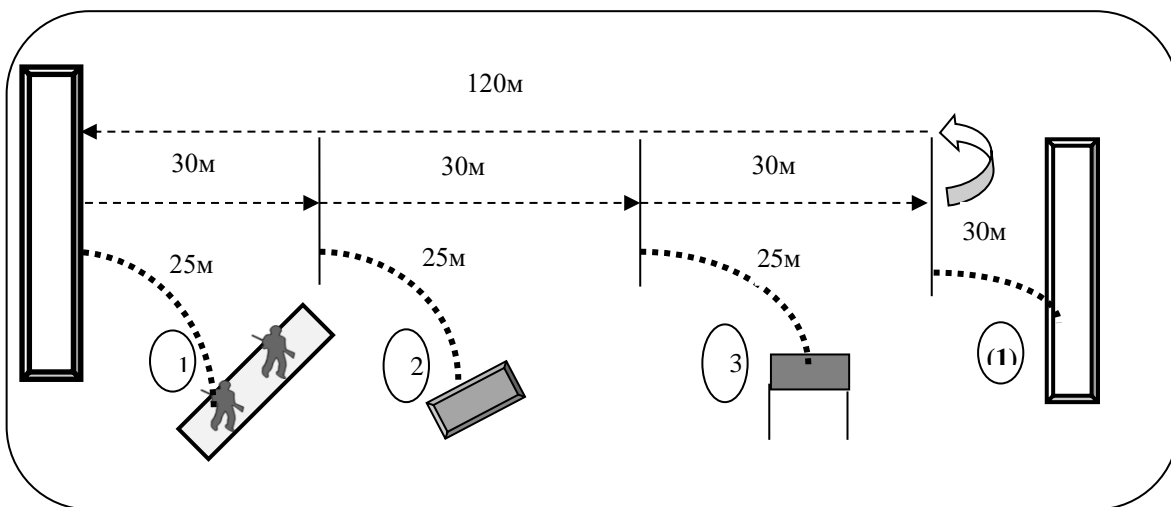


Рисунок 1. Схема для метання навчальних гранат

Для метання по кожній цілі надається по дві гранати. Військовослужбовець продовжує рух вперед, якщо ціль вражена першою гранатою, у випадку не влучення, продовжує рух після кидка другої гранати. На всіх етапах перед кидком навчальної гранати обов'язково вирвати кільце з гранати. Гранати для метання по першим трьом цілям знаходяться на лінії метання, а для метання по четвертій цілі при військовослужбовцю.

Час визначати від команди “ГРАНАТОЮ ВОГОНЬ” до моменту приземлення в траншею на вихідному положенні.

Вправа виконана, якщо військовослужбовець влучив гранатою в три цілі та подолав дистанцію за 3 хв. Вправу можна ускладнювати попутним подоланням різноманітних перешкод.

Продовження додатку 4

Посадка та висадка на автомобіль на місці в складі підрозділу.

Виконується в складі підрозділу 15 військовослужбовців.

Місце проведення: дистанція 30 м, автомобіль розташований заднім бортом в 30 м від старту.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на животі, руки під собою, зброя в руках, ноги разом. По команді “ДО МАШИНИ” піднятися, підбігти до машини та по команді “ПО МІСЦЯХ” вилізти на кузов через задній або боковий борт, зайняти місце, після заняття місця в кузові машини останнім військовослужбовцем, подається команда “ДО БОЮ”, за цією командою військовослужбовці зіскакують з автомобіля через задній (боковий) борт, займають навколо автомобіля кругову оборону та доповідають “ДО БОЮ ГОТОВИЙ”.

Час виконання від команди “ДО МАШИНИ” до доповіді останнього військовослужбовця підрозділу “ДО БОЮ ГОТОВИЙ” 1 хв.

Під час тренування та удосконалення вправа може ускладнюватись скорочуванням часу для виконання вправи та збільшенням кількості військовослужбовців.

Посадка на автомобіль та висадка з нього в русі.

Виконується в складі підрозділу 15 військовослужбовців.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, протигаз, штатна зброя.

Місце проведення: дистанція 100 м зі стартом і фінішем.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на животі, руки під собою, зброя в руках, ноги разом. По сигналу автомобіль розпочинає рух зі швидкістю 5-7 км/год, після перетину автомобілем лінії старту, подається команда “ДО МАШИНИ”, за якою особовий склад має наздогнати автомобіль та по команді “ПО МІСЦЯХ” залізти на кузов через задній борт і зайняти місце. Після заняття місця в кузові машини останнім військовослужбовцем, подається команда “ДО БОЮ”; за цією командою військовослужбовці зіскакують в русі через задній борт автомобіля, займають кругову оборону та доповідають “ДО БОЮ ГОТОВИЙ”. Останній військовослужбовець повинен покинути борт автомобіля до моменту перетинання ним фінішної лінії.

Вправа виконана, якщо військовослужбовці виконали посадку та висадку з автомобіля в межах дистанції.

Посадка та висадка екіпажу (відділення) на бойові (спеціальні) машини.

Виконується в складі підрозділів на штатній техніці.

Форма одягу польова зі штатною зброєю.

Місце проведення: дистанція 30 м, на місцевості або парку бойових машин. Бойова (спеціальна) машина розміщена за 30 м від старту. Старт та фініш обладнуються в одному місці. Кришки люків, дверей, бойових (спеціальних) машин закриті.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під собою, ноги разом. За командою “ДО МАШИНИ”, піднятися, одночасно підбігти до машини. За командою “ПО МІСЦЯХ” використовуючи колеса, гусениці

Продовження додатку 4

та підніжки вилізти на машину, відкрити кришки люків, дверей машин. Зайняти свої місця відповідно до визначеного порядку, закрити люки, двері машин. Після заняття своїх місць всіма військовослужбовцями та закриття люків, дверей машин, за командою “ДО МАШИНИ” відкрити люки, двері, вилізти та зіскочити з машини. Пробігти до фінішу, прийняти положення для стрільби лежачи.

Час виконання від команди “ДО МАШИНИ” до прийняття всіма військовослужбовцями положення для стрільби лежачи 1 хв.

Під час тренування та удосконалення вправа може ускладнюватись скорочуванням часу для її виконання.

Прискорення до укриття (бліндажу, окопу, перекритої щілини) та заняття місця в укритті.

Виконується в складі підрозділу 8 військовослужбовців за 15 сек.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, штатна зброя.

Місце проведення: дистанція пересіченої місцевості, обладнана бліндажем або перекритою щілиною.

Умови виконання вправи. Вихідне положення військовослужбовці знаходяться в 30 м від укриття з інтервалом не менше 5 м один від одного.

По команді “УВАГА, ПОВІТРЯ”, впасти на землю, прийняти упор лежачи. За командою “В УКРИТТЯ” піднятися, пригнувшись пробігти найкоротшим шляхом 30 м, в укриття першими вбігають військовослужбовці з лівого та правого флангу, далі по черзі лівий-правий, контролюючи дистанцію два кроки. Останніми вбігають військовослужбовці, які знаходяться в центрі.

Час виконання від команди “В УКРИТТЯ” до знаходження всіх військовослужбовців в бліндажі.

Вправа може ускладнюватись попутним подоланням різноманітних перешкод та зменшенням часу на її виконання.

Комплекс дій військовослужбовців зі зброєю під час пересування по місцевості.

Виконується в складі підрозділу 8-10 військовослужбовців.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, автомат, чотири магазина.

Місце проведення: дистанція довжиною 40 м.

Умови виконання вправи. Вихідне положення упор лежачи на старті. За командою “ВПЕРЕД” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів. Піднятися, приєднати магазин до автомата та зімітувати досилання патрона в патронник, подолати дистанцію 40 м пригнувшись, автомат прикладом притиснути до тіла збоку, дистанцію долати рухаючись короткими зигзагоподібними перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), після кожної перебіжки приймати положення для стрільби з коліна по команді “ДО БОЮ”. Через 40 м виконати два перекиди через голову вперед; прийняти положення для стрільби з коліна та здійснити перезаряджання автомата (заміна магазину). Піднятися, автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної цілі.

Продовження додатку 4

Розвернутися в зворотному напрямку, повільно подолати дистанцію 40 м, рухаючись трохи пригнувшись, автомат протягом дистанції не опускати та відслідковувати цілі в секторі обстрілу. Не припиняючи руху здійснити перезаряджання автомата на ходу (заміна магазину), через 40 м виконати два перекиди через голову вперед. Піднятися, автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної цілі в зворотному напрямку повільно подолати дистанцію 40 м спиною вперед, автомат протягом дистанції не опускати та відслідковувати цілі в секторі обстрілу. Через 40 м виконати два перекиди через голову назад, здійснити перезаряджання автомата (заміна магазину) лежачи на спині. Піднятися, розвернутися в зворотному напрямку, подолати дистанцію 40 м пригнувшись автомат прикладом притиснути до тіла збоку, дистанцію долати короткими перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), при цьому рухатися зигзагоподібно, після кожної перебіжки приймати положення для стрільби лежачи, по команді керівника “ДО БОЮ”. Змінюючи позицію для стрільби, перекочуючись на два оберти в правий або лівий бік, в кінці дистанції прийняти положення для стрільби лежачи від’єднати магазин, звести затворну раму перевірити наявність патрона в патроннику, зробити контрольний спуск.

Вправа виконана, якщо військовослужбовець подолав дистанцію відповідно до умов стандарту.

Стандарт 001(002-013,022,028-098)Б.19Ж-Н.11.

Лижна хода різними способами:

пересування на лижах звичайним ходом. Відпрацювати на різноманітній місцевості використовуючи звичні для ходьби координацію рухів рук і ніг з кроком лівою ногою вперед виноситься права рука і навпаки;

пересування на лижах без кроковим ходом. У положенні ковзання на двох ногах, виносячи напівзігнуті руки вперед і ставлячи палки на сніг на рівні носків ніг, проводиться поштовх до повного випрямлення рук. Поштовх посилюється нахилом корпусу тіла вперед;

пересування на лижах двох кроковим ходом. Руки виносяться вперед після першого поштовху ногою, палки ставляться на сніг біля носка лижі після поштовху другою ногою, підтягуючи ногу для поштовху і нахилиючи тулуб вперед, виконується поштовх палками до повного випрямлення рук;

пересування на лижах одно кроковим ходом. Палки виносяться вперед після кожного поштовху ногою, а сама техніка відштовхування така ж сама, як і в двокроковому ході. Ному для поштовху в кожному циклі рухів можна не міняти.

Підйом на лижах різними способами:

підйом звичайним кроком. Для підйому вгору по схилу звичайним кроком нахилити корпус тіла вперед. При збільшенні крутизни схилу посилити упор палками і притискати лижами до снігу для покращення зчеплення лиж зі снігом, запобігаючи проковзування лиж назад. Кисті рук при відштовхуванні не опускаються;

Продовження додатку 4

підйом “напівялинкою”. Піднімаючись навскоси до схилу так як звичайним кроком, верхню лижу ставити прямо в напрямку руху, а іншу з розворотом носка в сторону, на внутрішнє ребро. Тулуб нахилити вперед залежно від крутизни підйому. Рух палками проводити, як під час підйому звичайним кроком.

підйом “ялинкою”. Стати обличчям до схилу гори, розвести носки лиж у різні боки. Перенести вагу тіла на праву лижу, опираючись на ліву палку, зробити крок лівою ногою вперед вгору, піднімаючи її і тримаючи ступню з опущеним носком. Опустити лижу, вдавлюючи її внутрішнім ребром у сніг. Спираючись на праву палку, перенести вагу тіла на виставлену вперед ногу, зробити крок з правої ноги, одночасно переставити ліву палку до лівої ноги. У подальшому виконувати рухи почергово в тій же послідовності;

підйом “драбинкою”. Виконується двома способами:

перший на кожний крок одночасно приставляється палка, підйом виконується на два рахунки;

другий виконується на три рахунки. Встати боком до схилу гори, поставити палку вгору по схилу, одночасно зробити крок у бік підйому. Спираючись на палки і лижу, яка стоїть вище по схилу, переставити нижню лижу до верхньої, потім другу палку до лижі. Лижі під час підйому ставити на ребра, повернуті до схилу. Повторювати рухи в тій же послідовності.

Спуски на лижах різними способами:

спуск з середньої стійки. Лижі розставити на ширину двох стоп, ноги зігнути в колінах, тулуб трохи подати вперед, руки напівзігнуті в ліктях винести вперед. Палки тримати кільцями назад, одну ногу висунути вперед;

спуск з високої стійки. Лижі розставити на ширину двох стоп, тулуб тримати нахиленим вперед, ноги зігнуті в колінах, одну ногу висунути вперед, палки тримати кільцями назад. Зі збільшенням крутизни схилу і швидкості руху зберігати перпендикулярне положення тіла відносно схилу;

спуск з низької стійки. Лижі розставити на ширину двох стоп, прийняти положення глибокого присіду, стоячи на всій ступні, не відриваючи каблуків від лиж. Тулуб нахилити, руки винести вперед, палки тримати кільцями назад паралельно схилу;

спуск з стійки відпочинку. Прийняти положення середньої стійки, руки покласти передпліччям на стегна, палки тримати під пахвами;

спуски з стійки “ковзаняр”. Тулуб нахилити вперед під прямим кутом, ноги в колінах злегка зігнуті, руки з палками відвести назад за спину.

Гальмування на лижах:

гальмування “плугом. Із положення середньої стійки розвести задні кінці лиж в боки, розгинаючи ноги в колінах, вагу тіла перенести назад, руки винести вперед, палки тримати кільцями назад. Лижі на ребра ставити поступово, одночасно збільшуючи навантаження на них вагою тіла. Постановку лиж на внутрішні ребра і кут розведення лиж визначати від снігового покриття, крутизни схилу і швидкості спуску;

Продовження додатку 4

гальмування “напівплугом”. Із положення середньої стійки перенести вагу тіла на лижу, ковзаючи прямо. Задній кінець другої лижі одночасно з невеликим висунанням вперед відвести вбік. Поставити на ребро відведену вбік лижу і перенесенням на неї частини ваги тіла, провести гальмування. Гальмування проводити поступовою постановкою лижі на ребро. Нога з лижею зігнута в коліні, гальмуюча нога майже пряма. Руки в такому ж положенні, як і під час гальмування “плугом”;

гальмування палками між лижами двома способами:

не виймаючи рук із петель, поставити палки між лижами, згинаючи коліна, присісти. Сила гальмування регулюється шляхом зміни тиску на палки;

зняти одну петлю з руки і з’єднати палки разом. Звільненою від петлі рукою взяти за середину складених разом палок, присідаючи, впертися передпліччям у стегно ноги, натисканням на сніг палками, загальмувати;

гальмування палками з боку від лиж двома способами:

при гальмуванні зліва, не витягуючи руки із петлі, перенести праву палку на ліву сторону. Лівою рукою взяти палку на відстані 30 – 40 см від кільця, шляхом тиску провести гальмування;

гальмування виконується так, як і при першому способі, з різницею що одна петля з руки знімається і палки з’єднуються разом.

Бойові прийоми на лижах:

приготування до стрільби стоячи і ведення вогню можуть проводитись без опори на палки, з опорою на одну чи обидві палки. Коли опора на палки не здійснюється, розвернути праву лижу носком праворуч, а ліву висунути на півкроку вперед, одночасно з цим підготуватись до стрільби і провести заряджання зброї. Палки при цьому залишити висячими на петлях. При застосуванні опори на палки, поставити палки праворуч від носка лівої лижі, спираючись кистю руки на петлі або на верхні кінці палок, виконати приготування до стрільби. Якщо палки скріплені та знаходились у руці, поставити їх в сніг ліворуч від лиж та спираючись на верхні кінці палок, приготуватись до стрільби з опорою на обидві палки. Для приготування до стрільби в русі правою рукою притиснути автомат до правого боку, утримуючи його за магазин лівою рукою, направити в ціль;

приготування до стрільби з коліна проводити без розвороту, з розворотом і з від ставленням назад правої лижі. На глибокому сипкому снігу на лижах з напівжорстким кріпленням приготування до стрільби здійснюється без розвороту правої лижі. Не змінюючи напрямку лиж, висунути ліву лижу вперед, опустити праве коліно на лижу, сісти на п’ятку правої ноги, одночасно взяти зброю наготові і провести заряджання. Палки повинні висіти на петлях. Для стрільби з коліна з розворотом правої лижі розвернути її носком праворуч, щоб площадка навантаження знаходилась на задньому кінці лівої лижі, опуститись правим коліном на праву лижу і прийняти положення, як для стрільби з коліна без лиж;

Продовження додатку 4

при приготуванні до стрільби лежачи, не знімаючи лиж, застосовувати спосіб лежачи на грудях. Взяти автомат в праву руку, а скріплені палки в ліву, зробити широкий крок правою ногою вперед праворуч, одночасно нахилити тулуб до правого коліна, покласти палки на сніг кільцями ліворуч вперед, спираючись на них, опуститися на ліве або обидва коліна, притримуючи автомат на вису, лягти і приготуватися до стрільби. На глибокому і сипкому снігу палки можуть використовуватися для упору ліктями;

метнути гранату в русі. Виконати на дальність не менше ніж 30 метрів. Для виконання надається 3 спроби. З кроком лівою ногою винести гранату вперед, з кроком правою ногою вперед, праворуч відвести гранату вниз назад і зробити нею замах, перенести вагу тіла на праву ногу, відштовхнувшись, з кроком лівою ногою метнути гранату в ціль. Зробити крок правою ногою вперед і продовжити рух. Під час метання гранати з ходу загальмувати рух та провести кидок;

метнути гранату з коліна. Виконати на дальність не менше ніж 25 м. Для виконання надається 3 спроби. Для метання гранати з коліна взяти зброю в ліву руку, нахилиючи корпус назад, правою рукою з гранатою зробити замах, потім різким рухом корпуса і правої руки вперед провести кидок у ціль.

метнути гранату з положення лежачи. Виконати на дальність не менше ніж 20 м. Для виконання надається 3 спроби. Метання гранати проводиться з положення лежачи на грудях і боці. Для метання гранат із положення лежачи на грудях зброю покласти праворуч від себе на палки, відштовхнутися від палок лівою рукою, встати на коліна, прогнутися в попереку та зробити правою рукою замах. Випрямляючи тулуб, кинути гранату в ціль, продовжуючи рух тіла вперед, упасти на зігнуті руки;

Подолати штучні та природні перешкоди на лижах:

подолати канави, траншеї і яри. Неширокі канави і траншеї подолати переступанням боком або прямо. Однією лижею з'їхати в канаву, не допускаючи упору носком лижі в протилежний схил, обидві палки поставити в середину канави, опираючись на них, плавно перенести другу лижу через канаву, поставити її на протилежний схил, перенести на неї вагу тіла, звільнити від ваги першу лижу та перемістити її за канаву. В ході виконання не допускати розміщення лижі з упором носком та п'яткою на схили канави. Широкі канави і яри долаються спуском навскоси, боковим ковзанням чи “драбинкою”;

подолати окремо повалені дерева та пагорби. Підійти до перешкоди, зробити ногою широкий випад вперед, поставити лижу на перешкоду, припідняти носок другої лижі, перенести її над перешкодою та опустити за нею;

подолати перешкоди. Низькі перешкоди долаються переступанням. Стати до перешкоди боком, перенести ближню до неї палку на другу сторону, поставити її, лишаючи місце для лиж. Спираючись на палку, перенести почергово лижі і другу палку. Більш високі перешкоди долати перелітанням.

Продовження додатку 4

Стати до перешкоди боком, перенести за перешкоду палки, спираючись однією рукою на перешкоду, другою на палку, підстрибнути та сісти на перешкоду, відхилити тулуб назад, згинаючи ноги в колінах, перенести їх через перешкоду по черзі або разом, повертаючи лижі носками в протилежний бік;

переповзання на лижах 200 м. Зброя на шії прикладом вправо. Покласти лижі щільно одну до одної, пропустити верхні кінці зчеплених палок під ремені кріплення, а кільця надіти на носки лиж, лягти на вантажні майданчики лиж і відштовхуючись руками та ногами, розпочати переповзання.

Пересування на лижах на 10 км з подоланням перешкод.

Виконується в складі підрозділу зі штатною зброєю, спорядженням.

Старт і фініш обладнані в одному місці. Дистанція засніженої місцевості на 10 км. У довільному порядку обладнати паркан висотою 1 м, 2 колоди або повалені дерева, 2 – 3 канави або траншеї, 2 – 3 ділянки для підйомів і спусків на лижах, 100 м для переповзання лежачи на лижах.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті з положення для стрільби лежачи в лижах. За командою “РУШ” піднятися, зброю перевести в положення за спину та розпочати рух. Здійснити в складі підрозділу 10 кілометровий марш на лижах, з доданням довільним способом перешкод та за допомогою прийомів дій на лижах. Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї. Вправа виконана як що підрозділ у повному складі подолав усі перешкоди та прибув на фініш.

Стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.12

Подолати спеціальну смугу перешкод, яка передбачає елементи смуги перешкод НАТО.

Подолати визначені 20 перешкод спеціальної смуги перешкод за стандартами НАТО на відстані 500 м.

Форма одягу польова, з головним убором.

Виконується індивідуально. Подолання перешкод довільне.

Якщо перешкода подолана з порушенням, військовослужбовця попереджають підняттям прапорця або свистком. Військовослужбовець може подолати перешкоду вдруге. Вправа виконана, коли військовослужбовець подолав 20 перешкод за 4 хв 30 сек відповідно до умов їх подолання (рис. 2).

Розмір майданчика для обладнання смуги перешкод 104 x 57м. Довжина смуги перешкод з 20 стандартними перешкодами 500 м, відстань між перешкодами від 9,5 до 24 м, відповідно до схеми розташування перешкод, ширина одного напрямку смуги перешкод від 2 м, дистанція смуги перешкод прокладається зигзагами з чотирьох поворотами на 180 градусів, поверхня ґрунту на смузі перешкод повинна бути твердою.

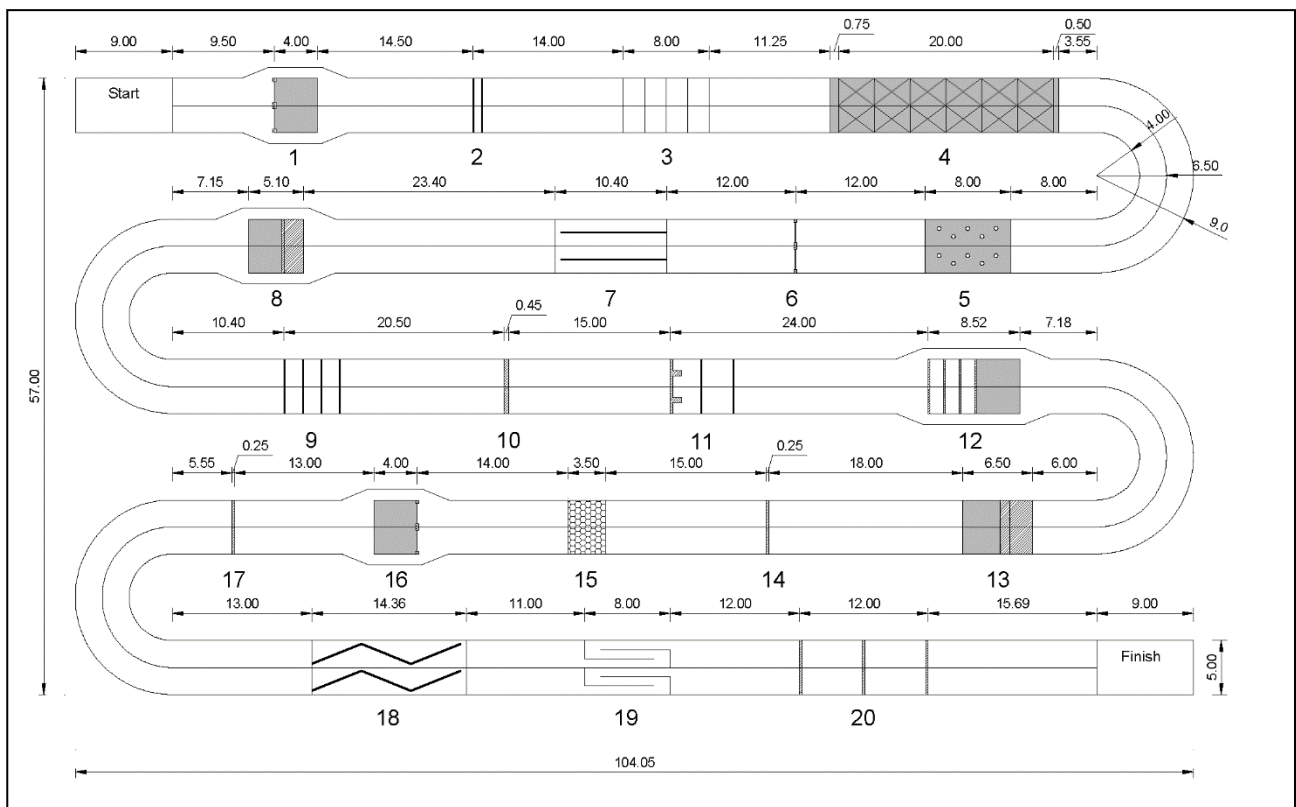


Рисунок 2 – схема смуги перешкод.

Склад перешкод:

мотузкова драбина. Висотою перешкоди 5 м, ширина перешкоди 2 м, ширина мотузкової драбини 0,5 м, яка закріплюється в нижній та верхній точці перешкоди, кількість щаблів 11, діаметр щаблів 3,5 – 4,5 см, довжина ями приземлення 4 м. Для подолання перешкоди піднятися по мотузковій драбині до верху, перелізти через верхню горизонтальну балку на інший бік, спуститися чи стрибнути на землю;

подвійні балки. Висота першої балки до верхнього краю 0,95 м, висота другої балки до верхнього краю 1,35 м, відстань між балками 0,65 м, діаметр трубчастих балок 11 – 13 см, ширина перешкоди 2 м. Для подолання перешкоди потрібно подолати дві балки, з обов'язковим торканням між ними землі;

дротяна доріжка. Довжина перешкоди 8 м, ширина перешкоди 2 м, через кожні 2 м натягнуті еластичні дроти, на висоті 0,55 м, над землею, діаметр дроту не менш 7 мм. Для подолання перешкоди пробігти стрибаючи над кожним із дротів підряд у довільному стилі. Дозволяється торкатися дротів не наступаючи на них;

мережі дротів. Довжина перешкоди 20 м, висота перешкоди 0,45 – 0,5 м, над землею, ширина перешкоди 2 м. Поверхня ґрунту під мережею дротів має бути м'якою (пісок), починатися за 0,75 м та закінчуватися на 0,5 м після мережі. Мережа дротів повинна фіксована і виготовлена з матеріалу, що не піддається розтягуванню. Дроти на початку та кінці перешкоди еластичні. Доляння перешкоди можна довільним способом;

Продовження додатку 4

форда. Довжина ділянки 8 м, ширина 2 м, на ділянці розміщено 5 циліндричних пеньків, висота пеньків 18 см, діаметр пеньків 18 см, відстань між пеньками по ширині 0,75 м, по довжині 1,33 метри. Для подолання перешкоди пробігти по пенькам з утриманням рівноваги. Заборонено торкатись землею. При втраті рівноваги та ступивши на землю, військовослужбовець повертається і починає долати перешкоду спочатку;

драбина 2,2 м. Перешкода має три трубчасті балки діаметром 9 – 11 см. Висота верхнього краю найвищої балки 2,2 м, верхнього краю середньої балки 1,5 м, верхнього краю нижньої балки 0,7 м, ширина перешкоди 2 м. Перешкоди долаються довільним способом, з обов'язковим подоланням верхньої балки;

балки балансування. Довжина перешкоди 10,4 м, довжина горизонтальної балки 8,5 м, довжина похилої дошки до початку горизонтальної балки 1,4 м, висота верхньому краю горизонтальної балки 1 м, ширина плоскої верхньої поверхні балки та похилої дошки 12 см. Для подолання перешкоди піднятися по похилій дошці на горизонтальну балку, пройти по всій балці та відштовхнувшись від краю балки у стрибку приземлитися на землю;

похила стіна з мотузком. Ширина перешкоди 3 м, висота до верхнього краю 3 м, товщина перешкоди у верхній частині 30 см, товщина перешкоди у нижній частині 2 м, довжина канату 3 м. Для подолання перешкоди підійти до стінки, тримаючи зброю за спиною, взятися за канат двома руками, впертися ногами в стінку, перебираючи руками по канату вгору вилізти на стінку, перелізти через неї на інший бік та повиснувши з іншої сторони стінки на витягнутих руках стрибнути на землю;

горизонтальні балки. Висота верхнього краю першої та третьої балки 1,2 м, висота нижнього краю другої та четвертої балки 60 см, відстань між балками 1,6 м, діаметр балок 11 – 13 см. Для подолання перешкоди довільним способом подолати першу балку зверху, другу балку знизу, третю балку зверху, четверту знизу;

ірландський стіл. Висота верхнього краю перешкоди 2 м, ширина горизонтальної дошки 45 см, товщина 5 – 7 см. Перешкода долається через верх, вільним стилем, при цьому заборонено користуватися сторонньою допомогою та іншими підпорами;

тунель і подвійні балки. Висота та ширина тунелю 0,5 м, довжина тунелю 1,1 м, висота першої балки до верхнього краю 1,2 м, висота другої балки до нижнього краю 0,5 м, відстань від кінця тунелю до першої балки та відстань між першою та другою балками 1,75 м. За 1,5 м до початку тунелю, в самому тунелі та 0,75 м після тунелю ґрунт повинен бути вологим (болотистим, слизьким, брудним). Для подолання перешкоди за 1,5 м до початку тунелю прийняти положення лежачи на животі, по-пластунськи проповзти в тунелі, вилізти, встати та подолати першу балку зверху, а другу балку знизу;

зруйнована драбина. Ширина перешкоди 2 м, довжина перешкоди 3 м, висота до верхнього краю першої балки 0,5 м, висота до верхнього краю другої балки 1,50 м, висота до верхнього краю третьої балки 2,5 м, відстань між балками 1,45 м. Для подолання перешкоди перестрибнути найнижчу балку, потім зробити вихід силою на середню балку з упором, піднятися на неї ногами та зістрибнути

Продовження додатку 4

на третю, найвищу балку, зачепившись руками, перелізти через неї та зістрибнути;

насип і яма. Висота насипу 1,8 м, глибина ями 50 см, довжина ями 3,5 м, ширина вершини насипу 90 см, довжина основи насипу 3 м. Для подолання перешкоди вибігти на вершину насипу та з ходу зістрибнути з неї довільним способом;

стіна 1 м. Висота перешкоди 1 м, ширина 2 м, товщина 25 см. Для подолання перешкоди подолати стінку верхи довільним способом;

рів. Довжина перешкоди 3,5 м, глибина рову 2 м. Стіни рову повинні бути вертикальними, поверхня рову твердою. Для подолання перешкоди зістрибнути донизу та вилізти з рову рухаючись вперед вверху, при цьому заборонено користуватися кутами рову та його сторонами, а також застосовувати інші допоміжні засоби;

драбина 4 м. Висота перешкоди 4 м, ширина 2 м, ширина драбини 70 см, кількість щаблів 8, діаметр щаблів 3,5 – 4,5 см, діаметр перекладини 9 – 11 см, довжина ями приземлення 4 м, драбина повинна бути зафіксована з верхнього і з нижнього краю. Для подолання перешкоди вилізти по драбині до верхнього краю, перелізти через перекладину та спуститися на землю з протилежної сторони;

стіна 1,9 м. Висота перешкоди 1,9 м, ширина 2 м, товщина 25 см. Для подолання перешкоди подолати стінку через верх довільним способом;

зигзагоподібні балки балансування. Довжина перешкоди 14,36 м, складається з трьох балок довжиною по 5 м, кут між балками 135 градусів, ширина балок 15 см, висота до верхнього краю балки 0,5 м. Для подолання перешкоди піднятися на першу балку, пройти по трьом балкам не ступаючи на землю, зістрибнути з краю останньої балки на землю;

лабіринт. Довжина перешкоди 8 м, висота перил 80 см, діаметр перил 5 см, ширина проходів 60 см. Для подолання перешкоди пробігти по коридору лабіринту 8 м, розвернутися на 180 градусів пробігти в зворотному напрямку 8 м, розвернутися на 180 градусів та пробігти до кінця лабіринту, при бігу в лабіринті дозволяється триматися за перила;

ряд стін 1 м, 1,2 м, 1 м. Довжина перешкоди 12 м, ширина 2 м, відстань від першої стіни до центру другої стіни 6 м, висота до верхнього краю першої стіни 1 м, висота до верхнього краю другої стіни 1,2 м, висота до верхнього краю третьої стіни 1 м, ширина стін 25 см. Подолати 3 стіни через верх довільним способом.

Стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.13

Подолати тактичну (спеціальну) смугу перешкод в комплексі з виконанням прийомів рукопашного бою.

Виконується індивідуально.

Подолати не менше 10 визначених перешкод тактичної (спеціальної) смуги на відстані не менше 400 м. Потім виконати не менше 5 прийомів рукопашного бою передбачених програмою навчання: прийоми нападу зі зброєю та без зброї, прийоми захисту зі зброєю та без зброї, прийоми обеззброєння, больові прийоми, кидки, спеціальні прийоми.

Продовження додатку 4

Смуга перешкод долається індивідуально кожним військовослужбовцем з особистою зброєю та спорядженням. На дистанції можуть одночасно перебувати декілька військовослужбовців залежно від кількості обладнаних напрямів та рівня їх підготовленості, при цьому військовослужбовці під час виконання вправи не повинні заважати один одному. Наступна перешкода не долається, поки не подолано попередню перешкоду.

Вправа виконана, якщо пройдені всі перешкоди відповідно до умов їх подолання та виконані прийоми рукопашного бою.

Склад перешкод:

штурмова (вантажна) сітка. Висота перешкоди не менше ніж 4 м, ширина 2 м. Для подолання перешкоди вилізти по штурмовій (вантажній) сітці до верхньої точки, перелізти через балку на інший бік та спуститися вниз. Спосіб лазіння довільний;

двохскатна похила драбина. Висота перешкоди в найвищій точці повинна 4 м, в найнижчій 1 м, ширина перешкоди 3 м, довжина 12 м, відстань між щаблями 65 см. В колону по одному подолати перешкоду по щаблям похилих драбин зверху та знизу по чергово, не торкаючись ногами землі. Забороняється використовувати бічні бруси для подолання перешкоди;

горизонтальні щаблі (високий крок). Висота перешкоди 90 см, ширина перешкоди 3 м, довжина 6 м, відстань між щаблями 65 см. Перешкоду долають по черговим переступанням ногами через щаблі. Зброя утримується в руках та спрямовується в бік руху в готовності до використання;

горизонтальна колода. Висота перешкоди до верхньої балки 2,2 м, до нижньої балки 75 см, ширина перешкоди 2 м, відстань між балками 90 см, діаметр балок 20 см. Для подолання перешкоди за стрибнути на нижчу колоду двома ногами, потім виконати стрибок на вищу колоду, виконуючи упор на животі, після цього кувирком або перекиданням ніг подолати високу колоду та приземляється на землю;

канати з кільцем. Висота перешкоди до верхньої балки 4 м, ширина перешкоди 5 м, відстань між кільцем та канатами 90 см, довжина канатів 4 м. Для подолання перешкоди по одному піднятися по будь якому канату, перехопити за металеве кільце рукою, після цього перехопити за інший канат і спуститися по ньому на землю. Умови подолання перешкоди можуть ускладнюватися шляхом встановлення канатів на більшій відстані від металевого кільця в центрі;

рів (зруйнований міст) з вертикальними канатами. Висота перешкоди до верхньої балки 7 м, висота до нижньої балки 1,35 м, ширина перешкоди 4 м, відстань між низькою та високою балками 1,8 м, відстань між канатами 1 м, довжина канатів 6 м. Для подолання перешкоди військовослужбовці по двоє-троє виконують короткий розбіг, беруться за канат та за стрибнуть на низьку колоду. При цьому потрібно утримати рівновагу та встояти ногами на колоді, після чого зістрибнути з колоди на іншу сторону. Забороняється приземлятися на колоду на сідниці;

стінка зі зворотнім нахилом. Висота перешкоди 2 м, ширина перешкоди 4 м, відстань між опорними балками 1,5 м. Подолати похилу стінку зі сторони її нахилу шляхом зачеплення за гребінь стінки та з іншого боку спуститись;

Продовження додатку 4

вертикальна драбина. Висота перешкоди 10 м, ширина перешкоди 2 м, відстань між жердинами 90 см. Піднятися з однієї сторони вертикальної драбини, перелізти через верхню жердину та спуститися з іншої сторони;

лаз з вузьким проходом (ділянка каналізації). Довжина перешкоди 10 м, діаметр лазу 80 см. Долання перешкоди здійснюється переповзанням будь-яким способом;

тросова гірка:

спуск по канату. Висота перешкоди у вищій точці 12 м, у нижній точці 3 м, довжина натягнутого тросу 25 м, ширина опори внизу 3 м, відстань між шаблями драбини 60 см. По одному піднятися по драбині на горизонтальну площадку в екіпіровці в рятувальні горні системи та шоломи. На площадці закріпити страховку на подовжувачі до канату. Після чого зачепитися за канат та провести спуск по одному будь-яким способами. При використанні надійної страхуючої сітки дозволяється не користуватися гірськими рятувальними системами;

переповзання по горизонтальному канату. Висота перешкоди 4 м, довжина натягнутого тросу між опорами або деревами 15 м. Перешкода долається по канату, в положенні паралельному до землі двома способами. Перший спосіб: стати спиною по напрямку руху, руками захватитись за натягнутий канат, махом правої ноги зачепитися за канат гомілкою зверху, піднімаючи ліву ногу, положити її на гомілку правої ноги, зігнувшись в попереку та суглобах, підтягнути ноги як можна ближче до рук, почергово перехвачувати руками канат та випрямляючись, просовуватись вперед, зброя знаходиться за спиною. Другий спосіб: стати лицем по напрямку руху, лягти грудьми на натягнутий канат, взятися двома витягнутими вперед руками за канат, зачепитися ступнею однієї з ніг за канат та поступовими рухами руками та ногою здійснити пересування по поверхні канату вперед, зброя знаходиться за спиною;

тросова доріжка (переправа по горизонтальних тросах). Висота до верхнього натягнутого тросу 3 м, висота до нижнього горизонтального тросу 1 м, довжина натягнутих тросів між опорами або деревами 15 м. Для подолання перешкоди стати ногами на нижній трос, тримаючись обома руками за верхній трос, поступальними рухами ногами та руками подолати перешкоду просуваючись вперед;

цегляний (дерев'яний) паркан. Висота перешкоди 2 м, ширина 3 м, товщина 30 см. Долання паркану здійснюється будь-яким способом, при цьому дозволяється надання допомоги один одному;

дерев'яний паркан з жердинами. Висота перешкоди повинна 4 м, ширина перешкоди 3 м, діаметр жердин 10-15 см. Долання паркану здійснюється будь-яким способом, при цьому дозволяється надання допомоги один одному;

рів з нерухожими колодами. Довжина колоди не менше 6 м, висота від землі до колоди не менше 0,5 м, діаметр колоди до 40 см. Долання колоди здійснюється короткими швидкими кроками. Положення зброї довільне;

колода (місток) що гойдається. Довжина колоди (містка) не менше 6 м, висота від землі до колоди (містка) не менше 0,5 м, діаметр колоди або ширина містка не більше 40 см. Колода (місток) закріплені на опорах що гойдаються. Долання колоди здійснюється короткими швидкими кроками, утримуючі рівновагу.

Продовження додатку 4

Положення зброї довільне;

завал. Ширина завалу по фронту складає не менше 10 м, висота від землі до верхнього зрізу не менше 2 м, ширина завалу в глибину не менше 4 м. Для подолання перешкоди необхідно пройти переступаючи через жердини, балки та колоди завалу, утримуючі при цьому необхідну рівновагу;

дротяна сітка на низьких кілках. Ширина одного прольоту 1,5 м, довжина перешкоди 20 м, висота від землі до проволоченого загородження не більше 40 см. Подолання перешкоди здійснюється пересовуючись по-пластунськи. Зброю тримати в руках зручним для себе способом;

зруйнована драбина. Ширина перешкоди 2 м, довжина перешкоди 3 м, висота до верхнього краю першої балки 0,5 м, висота до верхнього краю другої балки 1,5 м, висота до верхнього краю третьої балки 2,5 м, відстань між балками 1,45 м. Перестрибнути найнижча балку, потім виконати вихід силою на середню балку з упором на живіт, піднятися на неї ногами та стрибнути на третю, найвищу балку, зачепитися за неї руками, перелізти через неї та зістрибнути на землю. Зброя при цьому знаходиться за спиною;

гірка з вантажем. Ширина перешкоди 70 см, довжина перешкоди 1,8 м, довжина полиць 60 см, висота першої полиці 60 см, висота середньої полиці 1,2 м, висота третьої полиці 1,8 м, вага ящика 40 кг. Для подолання перешкоди послідовно підняти та перекласти ящик з землі на нижню, середню і верхні полиці та у зворотній послідовності на землю;

стінка з канатом (вертикальна та похила стінка):

вертикальна стінка. Ширина перешкоди 2 м, висота до верхнього краю 3 м, товщина стінки 30 см, довжина канату 3 м. Для подолання перешкоди тримати зброю за спиною, взятися за канат двома руками, впираючись ногами в стінку перебираючи руками по канату вгору, вилізти на стінку, перелізти її на інший бік, повиснувши на стінці на витягнутих руках зістрибнути;

похила стінка. Ширина перешкоди 3 м, висота до верхнього краю складає 3 м, товщина перешкоди у верхній частині 30 см, товщина перешкоди у нижній частині 2,1 м, довжина канату 3 м. Для подолання перешкоди тримати зброю за спиною, взятися за канат двома руками, впираючись ногами в стінку перебираючи руками по канату вгору, вилізти на стінку, перелізти її на інший бік, повиснувши на стінці на витягнутих руках зістрибнути;

двоповерхова будівля з вікном. Висота до верхнього краю будівлі 6 м, висота до нижнього краю вікна другого поверху 4,5 м, довжина канату 6 м. Для подолання перешкоди тримати зброю за спиною, взятися за канат двома руками, впираючись ногами в стіну перебирають руками по канату вгору, вилізти у вікно другого поверху, зафіксувати знаходження у вікні та у зворотному порядку спуститися;

вертикальний лаз з колесами:

вертикальний лаз з двома колесами. Висота до верхнього краю 3 м, ширина перешкоди 2 м, діаметр лазу 50 см. Для подолання перешкоди вилізти по нижньому колесу та пролізти в отвір верхнього колеса, після чого спуститися;

Продовження додатку 4

вертикальний лаз з багатьма колесами. Висота до верхнього краю 6 м, ширина перешкоди 4 м, ширина між колесами 50 см. Для подолання перешкоди вилізти по колесах до верхньої точки, перелізти через балку на інший бік та спуститись. Спосіб лазіння довільний;

ділянка з пеньками (форда):

ділянка з низькими пеньками. Довжина ділянки 8 м, ширина 4 м, висота пеньків 18 см, діаметр пеньків 18 см, відстань між пеньками 1 м;

ділянка з різновисокими пеньками. Довжина ділянки 8 м, ширина 4 м, висота високих пеньків 1 м, середніх 70 см, низьких 50 см, діаметр пеньків до 25–30 см, відстань між пеньками 1 м. Для додання обох ділянок пробігти по пенькам з утриманням рівноваги. Зброю тримати довільним способом. При втраті рівноваги чи ступанні на землю, військовослужбовець повинен повернутися та подолати ділянку спочатку;

ділянка з викладеними шинами. Довжина ділянки 10 м, ширина 4 м, шини не більше R-16. Для подолання перешкоди пробігти ступаючи в отвір шин, не наступаючи на них, при цьому руки тримати за головою, зброя за спиною;

рів з перешкодами. Довжина рову 8 м, ширина 6 м, шини та колоди різних розмірів хаотично розкиданих по дну рову. Для подолання перешкоди перебігти рів ступаючи на шини, колоди або інші предмети, при цьому зберігаючи рівновагу та координацію рухів. Для подолання перешкоди перебігти рів ступаючи на шини, колоди або інші предмети, при цьому зберігаючи рівновагу та координацію рухів;

фігурна дробина (рукохід). Довжина перешкоди 6 м, висота в нижній точці 2 м, у вищій точці 3 м, ширина між вищою та нищою точкою 3 м. Для подолання перешкоди взятися руками хватом зверху за нижню перекладину та перебираючи руками по перекладах рукоходу піднятися вгору та спуститися до низу;

цегляна стінка з вікном. Ширина перешкоди 2,6 м, висота 1,1 м, товщина стінки 0,4 м, пролом в стінці 0,5 x 0,6 м, висота до вікна 35 см. Для подолання перешкоди з ходу подолати пролом (вікно) в стінці та продовжити рух;

балки зигзагоподібні. Довжина перешкоди 14,36 м, перешкода складається із трьох балок довжиною по 5 м кожна, кут зигзагу між балками 135 градусів, висота до верхнього краю балки 0,5 м, ширина балок 15 см. Для подолання перешкоди піднятися на першу балку, пройти по трьом балкам та зістрибнути з краю останньої балки;

мотузкова драбина. Висота перешкоди 5 м, ширина перешкоди 2 м, ширина мотузкової драбини 0,5 м, яку закріпити в нижній та верхній точці перешкоди, кількість шаблів 11, діаметр шаблів 3,5–4,5 см. Для подолання перешкоди піднятися по мотузковій драбині до верхньої точки, перелізти через верхню горизонтальну балку на інший бік та спуститися;

тунель і подвійні балки. Висота і ширина тунелю 0,5 м, довжина тунелю 1,1 м, висота першої балки до верхнього краю 1,2 м, висота другої балки до нижнього краю 0,50 м, відстань від кінця тунелю до першої балки та відстань між першою та другою балками 1,75 м, за 1,5 м до початку тунелю, в самому тунелі та 0,75 м після тунелю ґрунт повинен бути вологим (болотистим).

Продовження додатку 4

Для подолання перешкоди за 1,5 м до початку тунелю з положення лежачи на животі по-пластунськи проповзти в тунелі, вилізти, подолати першу балку зверху, а другу балку знизу.

Стандарт 001(002-013,028-098)Б.19Ж-Н.14

Виконати дії під час переправи вправ на підручних засобах через водну перешкоду, плавання в спорядженні та зі зброєю, транспортування потопаючих різними способами.

Переправа вправ на підручних засобах через водну перешкоду.

Виконується в складі підрозділу 6-8 військовослужбовців.

Форма одягу польова, автомат.

Місце проведення: річка, водна станція.

Перед виконанням вправи розстебнути рукава і комір одягу, вивернути кишені. Взуття, закріплюються за ремінь, речовий мішок (рюкзак) укладається щільно та міцно зав'язується.

Плавання з допомогою речового мішка або плащ-палатки (поліетиленових пакетів) на 50 м. Для виконання вправи виготовляється вузол-поплавок з плащ-намету, прикріплюється до нього зброя, протигаз та інше спорядження. Під час плавання тримаючись за вузол, просуватися вперед, працюючи ногами та вільною рукою або тягнути поплавок за собою за допомогою мотузки.

Плавання за допомогою підручних матеріалів на 50 м. Застосовується різні підручні матеріали (бочки, колоди, дошки, жердини, автокамери, речові мішки набиті соломкою, комишем, та різноманітні плоти які виготовляються з підручних матеріалів).

Для переправлення військовослужбовців, що не вміють плавати з використанням підручних засобів, зв'язати дві колоди (дошки) довжиною не менше 1,5 м, діаметром 20 – 25 см мотузкою (проволокою), брючним ременем на відстані 45 – 55 см одна від одної. До колоди прив'язати для буксировки мотузку довжиною 3 – 5 м з петлею на кінці. Військовослужбовець стає між колодами та охоплює їх зверху руками. Переправу здійснити одним або двома плавцями які буксирують або підштовхують колоди.

Переправа вправ за допомогою натягнутої мотузки (телефонного кабелю) на 50 м. Для подолання водної перешкоди до 70 м використовувати тонку мотузку діаметром 5 – 8 мм або телефонний кабель довжиною приблизно в півтора рази більшою ніж ширина водної перешкоди.

При підході підрозділу до річки одному-двома плавцям висунутися вперед, на ходу розмотати мотузку, вийти у воду і переправитись на протилежний берег. Мотузка (кабель) перетягується через водну перешкоду та закріплюється на протилежному березі. Плавання по мотузці здійснюється перехоплюючи її руками рухаючись в колону по одному з дотриманням дистанції 5 – 7 м.

Продовження додатку 4

Для натягування мотузки і підняття її на поверхню води, дозволяється у необхідному порядку розміщувати у колоні підготовлених з плавання військовослужбовців.

Плавання в спорядженні та зі зброєю на 50 м. Форма одягу польова № 4 без головного убору, взуття зняте та укладено за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, зброя за спиною.

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну за командою стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа виконана, коли військовослужбовець проплив відстань 50 м та нічого не загублено.

Транспортування потоплюючих різними способами. Форма одягу № 4 без головних уборів та без взуття. Глибина басейну (водойми) 2 м. Вправу виконати попарно, один виконує роль рятувальника, другий потоплюючого.

Основними вимогами до транспортування є швидкість пересування з потоплюючим і забезпечення йому дихання. При наближенні до потоплюючого пірнути і під водою підійти до нього з боку спини, для уникнення захоплення потоплюючим рятувальника.

Транспортування потоплюючого, який контролює свої дії. Вихідне положення: умовний потоплюючий на плаву у басейні (водоймі). За командою “РУШ” зістрибнути у водойму, пропливти 20 м до потоплюючого, голову тримати над водою та постійно спостерігати за потоплюючим. Підпливши до потоплюючого пірнути і під водою підійти до нього, щоб потоплюючий тримався за нього ззаду, поклавши руки на плечі. Рятувальник пливе брасом, а потоплюючий тримаючись руками допомагає просуванню вперед невеликими попереминими рухами ногами кролем.

Транспортування потоплюючого способом на спині. Вихідне положення: умовний потоплюючий на плаву у басейні (у водоймі). За командою “РУШ” зістрибнути у водойму, пропливти 20 м до потоплюючого і пірнути під нього, розвернути спиною до себе захопити потоплюючого за голову так щоб великі пальці рук лягли на щоки, а мезинці під нижню щелепу та при піднімає його лице над поверхнею води щоб він міг дихати. Виконати його транспортування (рятування) плывучи на спині з допомогою рухів ніг. Постраждалому забороняється будь-яким способом допомагати (полегшувати) транспортування.

Транспортування потоплюючого способом на боці. Вихідне положення: умовний потоплюючий на плаву у басейні (водоймі). За командою “РУШ” зістрибнути у водойму, пропливти 20 м до потоплюючого, пірнути під нього, розвернути спиною до себе швидко просунути свою ліву (праву) руку під ліву (праву) руку тонучого. Потім взяти його за праву (ліву) руку вище ліктьового суглоба або цією ж рукою взяти його за підборіддя, щоб голова потоплюючого знаходилася над водою і він міг дихати, прижати потоплюючого спиною до себе та транспортувати його в безпечне місце виконуючи грибокві рухи вільною рукою та ногами.

Продовження додатку 4

Постраждалому забороняється будь-яким способом допомагати (полегшувати) транспортування.

Транспортування потопуючого який чинить опір. Вихідне положення: умовний потопуючий на плаву у басейні (у водоймі). За командою керівника “РУШ” зістрибнути у водойму, пропливти 20 м до потопуючого, нирнути під нього, розвернути спиною до себе просовує свою праву руку між правою рукою і спиною потопуючого і бере його за ліву руку. Транспортувати його в безпечне місце виконуючи грибокві рухи вільною рукою та ногами. Можна транспортувати потерпілого на іншому боці, в залежності від того, як зручніше рятувальникові.

Стандарт 001(002,004,006-014, 028-060,064-098)Б. 19Ж-Н.19.

Комплекс спеціальних вправ та дій для визначення рівня спеціальної фізичної готовності.

Виконується індивідуально.

Форма одягу польова №2 або №3 без спорядження.

Місце проведення: дистанція для бігу на 200 м, розмічена чотирма паралельними відрізками по 25 м, мішки вагою 70 кг без ручок, шини від машин (УРАЛ, ГАЗ-66, ЗІЛ, КАМАЗ, БТР).

Умови виконання вправи. Вихідне положення перед лінією старту. По команді “РУШ” здійснити біг на 200 м, з положення лежачи на животі переповзти по пластунські 25 м, на розвороті виконати згинання і розгинання рук в упорі лежачи 20 разів. Взяти шину руками за нижній край та здійснити перевертання шини вперед на 25 м, на розвороті покласти шину на землю. Прийняти положення лежачи на спині та виконати згинання, розгинання тулуба 20 разів, долоні рук прижаті до вух, ноги зігнуті в колінах, при підніманні тулубу дістати ліктями рук колін ніг, при опусканні тулуба торкнутися лопатками поверхні. Лягти спиною на землю взяти мішок вагою 70 кг та перетягнути його на 25 м, на розвороті залишити мішок і без відпочинку виконати бурпи 10 разів. Взяти мішок вагою 70 кг та тримаючи його зручним для себе способом пробігти (пройти) з ним 25 м, на розвороті залишити мішок та пробігти 200 м до лінії фінішу. Час визначати від команди “РУШ” до перетину лінії фінішу після подолання всієї вправи.

Час виконання комплексу спеціальних вправ і дій для вікових груп: перша – 6.30 хв, друга – 6.40 хв, третя – 6.50 хв, четверта – 7.00 хв, п’ята – 7.10 хв. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів або вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 10 секунд.

2. Вправи з каталогу колективних завдань з фізичної підготовки для навчальних центрів, ВВНЗ за функціональною групою №5 “Забезпечення (ведення операцій, ведення бою, бойових дій)”.

Продовження додатку 4

Стандарт 00(72)15.5(6)01.01.

Подолати тактичну (спеціальну) смугу перешкод у складі підрозділу.

Виконується в складі підрозділу 6 – 8 військовослужбовців.

Форма одягу польова з особистою зброєю та спорядженням.

Подолати у складі підрозділу не менше 10 визначених перешкод тактичної (спеціальної) смуги на відстані 400 м.

Умови виконання вправи. Перешкода долається лише тоді, коли весь особовий склад підрозділу подолав попередню перешкоду. Під час виконання вправи в русі постійно знаходиться 2 військовослужбовця, а решта імітують їх прикриття та спостереження за місцевістю. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів спорядження.

Вправа виконана, якщо підрозділом подолано всі перешкоди відповідно до умов їх подолання.

Пересування в складі підрозділу з колодою по пересіченій місцевості застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.03, 00(72)15.5(6)01.06, 00(72)15.5(6)01.11.

Виконується в складі підрозділу за 15 хв.

Колода довжиною 3,5 – 4 м, діаметром 25 – 30 см, вагою не менше 150 кг. Кількість військовослужбовців визначати в залежності від ваги колоди, з розрахунку так щоб на кожного було по 25 кг від загальної ваги колоди.

Форма одягу польова без зброї та спорядження.

Маршрут руху по пересіченій місцевості (пісок, болото, вода, висока трава, ліс, чагарники, пагорби, ями, підйоми, спуски, завали, окопи, завали з дерев, зруйновані приміщення). Під час пересування з колодою передбачити додання природних та штучних перешкод.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ вишикувати перед колодою. Підняти колоду з землі та затримати перед собою на передпліччях. По команді “РУШ” пройти шеренгою протягом 5 хв, тримаючи при цьому колоду перед собою (під час пересування виконувати піднімання колоди від грудної клітини до підборіддя, фіксуючи колоду у верхньому положенні на 2 – 3 сек.). Перемістити колоду на плечі та пройти в колону по одному протягом 10 хв (під час пересування виконувати перекидання колоди, з правого плеча на ліве плече, далі в зворотному порядку піднімаючи та перенести колоду над головою). По закінченню вправи одночасно покласти колоду на землю.

Розвантажити ящики з боєприпасами (траками) та перенести їх на вогневий рубіж або до танка застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.04, 00(72)15.5(6)01.11, 00(72)15.5(6)01.13.

Виконується в складі підрозділу 8 військовослужбовців за 3 хв.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, автомат.

Місце проведення: дистанція визначається лініями старту та повороту між яким 30 м. Загальна відстань дистанції для виконання вправи 600 м.

Продовження додатку 4

Ящики розташовані з обох сторін на лініях старту та повороту по 2 ящики з кожної сторони вагою 40 кг, або по 4 ящика з кожної сторони вагою 24 кг. Вага ящиків може змінюватись в залежності від ваги типу боєприпасів які застосовуються в даному підрозділі.

Вправа виконується за двома способами:

Перший спосіб: вправу виконати в складі підрозділу 8 чоловік по парно (рис. 3). По 2 ящика вагою 40 кг розташовані по обидва боки дистанції.

Вихідне положення: військовослужбовці по 4 з кожного боку стоять поруч з ящиками по парно (1). По команді “РУШ” одночасно 4 пари військовослужбовців беруть ящики та починають одночасний рух на зустріч один одному (2) в середньому темпі, подолавши 30 м зупинитися за лінією повороту, залишити ящики та впевнившись що навпроти військовослужбовці також залишили ящики на лінії повороту розпочати рух, у швидкому темпі, у зворотному напрямку без ящиків до лінії старту (3), де взяти наступний ящик та повторити перенесення ящиків таким же чином ще 9 разів.

Час визначати від команди “РУШ” до перетину останніми військовослужбовцями фінішної лінії після подолання ними 20 відрізків.

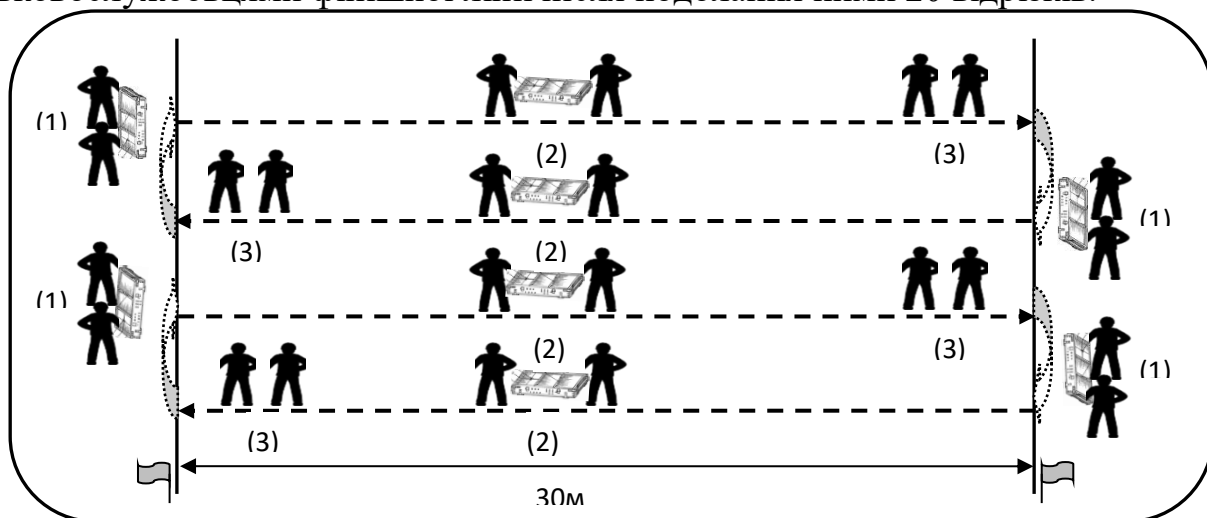


Рисунок 3 – схема перенесення ящиків вагою 40 кг першим способом.

Другий спосіб: вправу виконати в складі підрозділу по 8 чоловік (рис. 4). Вісім ящиків вагою 24 кг розташовані порівну по обидва боки дистанції. Вихідне положення – військовослужбовці по 4 чоловіка стоять поруч з ящиком навпроти один одного (1). По команді “РУШ” всі військовослужбовці беруть по ящику та рухаються на зустріч один одному (2) в швидкому темпі. Подолавши 30 м, за лінією повороту залишити ящик та впевнившись що навпроти військовослужбовці також залишили ящики на лінії повороту, розпочати рух у зворотному напрямку без ящика до лінії старту (3), взяти наступний ящик та повторити перенесення ящиків ще 9 рази.

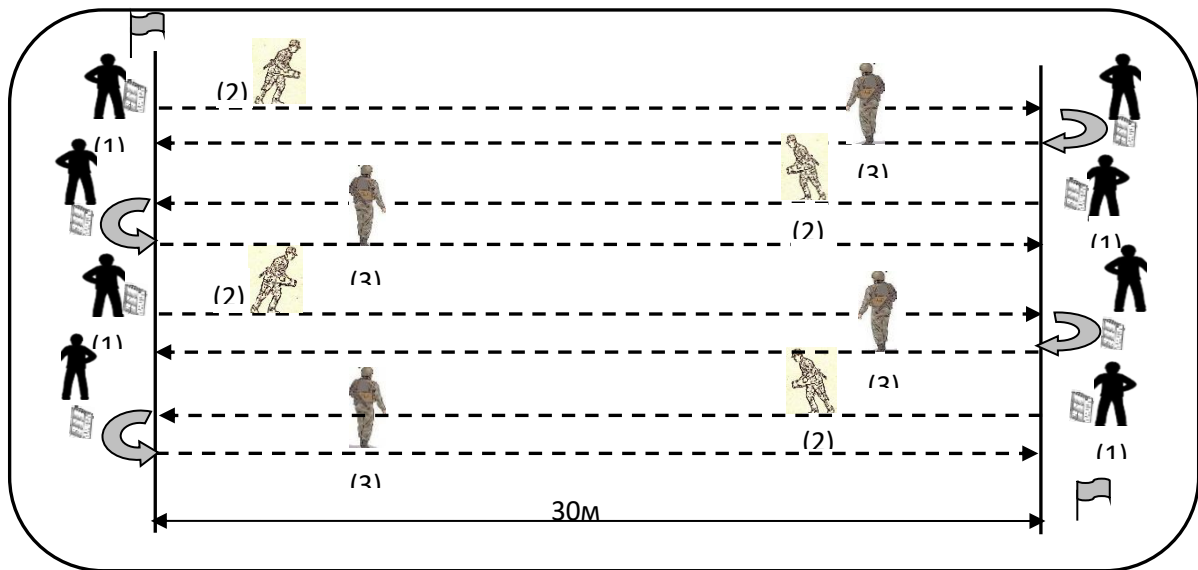


Рисунок 4 – схема перенесення ящиків вагою 40 кг другим способом.

Час визначати від команди “РУШ” до перетину останнім військовослужбовцем фінішної лінії після подолання ним 20 відрізків.

Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням ящиків з боєприпасами на відстань 200 м в складі підрозділу застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.04, 00(72)15.5(6)01.09, 00(72)15.5(6)01.13.

Виконується в складі підрозділу за 5 хв.

Форма одягу польова, зі зброєю та спорядженням.

Місце проведення: дистанція 200 м з ящиками для боєприпасів вагою 24 кг в кількості на один менше, від кількості військовослужбовців.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи біля лінії початку смуги перешкод. За командою “РУШ”, з ящиками пробігти до рову, подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти із рову за допомогою військовослужбовця який перший подолав рів без ящика, добігти до лабіринту, нахилившись пробігти під верхніми перекриттями лабіринту, протягуючи за собою ящики. Долоати лабіринт можна в два потоки, зліва та справа від центральних стійок лабіринту. Добігти до паркану, першому військовослужбовцю поставити ящик на ребро, зустріти другого військовослужбовця в 3 – 4 м від паркану та забрати в нього ящик, другому військовослужбовцю добігти до паркану, перелізти паркан любим способом, прийняти через паркан свій ящик, покласти його біля паркану та стати на нього, щоб приймати через паркан решту ящиків та передавати їх черговим військовослужбовцям які подолали паркан, передостаннім долає паркан перший військовослужбовець, який зустрічав партнерів та передавав ящики через паркан за допомогою останнього військовослужбовця. Командир долає паркан останнім; добігти до вертикальної драбини другого відрізка зруйнованого мосту, першому військовослужбовцю покласти ящик на землю та вилізти по драбині на міст, другому військовослужбовцю підбігти з ящиком, та ставши на ящик, який поклав перший військовослужбовець передати свій ящик першому

Продовження додатку 4

військовослужбовцю на балці мосту, по черзі пройти по зруйнованому мосту з ящиком переступаючи через розрив, покласти ящик в кінці останнього відрізка балки та злізти з мосту по драбині, взяти ящик з кінця балки, передати його другому військовослужбовцю, який в такому ж порядку, подолав зруйнований міст та залишив свій ящик на кінці балки, продовжити рух;

добігти до зруйнованої драбини, подолати першу балку, залишити ящик біля другої балки, подолати другу та третю балки зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, зупинившись за третьою балкою, другий військовослужбовець подолав першу балку, залишає ящик біля другої балки, долає другу балку та зупиняється між другою та третьою балками, третьому військовослужбовцю подолати першу балку, зупинитися між першою та другою балками та приймаючи ящики від партнерів передавати їх потоком через другу та третю балки, четвертому військовослужбовцю, передавши ящик, подолати три балки, прийняти ящик у першого військовослужбовця між третьою та четвертою балками та продовжити рух вперед, решті військовослужбовців подолати балки, прийняти ящики від першого військовослужбовця та разом з ним продовжити рух до іншої перешкоди;

добігти до цегляної стінки, першому військовослужбовцю проштовхнути ящик в нижній пролом, подолати стінку в верхній пролом та зупинитись за нею, наступні військовослужбовці добігти до стінки, подають в верхній пролом ящики першому військовослужбовцю, який кладе їх попереду пролому та допомагає решті подолати стінку в пролом, взявши ящики за стінкою, всі продовжують рух до траншеї;

добігти до траншеї та ходу сполучення, першому військовослужбовцю положити ящик на бруствер та зіскочити в траншею, прийняти ящик від наступного військовослужбовця, піти по ходу сполучення до колодязя та поставити ящик на ребро до передньої стінки і використовуючи його, вискочити з колодязя та приймаючи ящики від наступних військовослужбовців, надаючи їм допомогу при вискакуванні із колодязя, вискочивши із колодязя продовжити рух до цегляної стінки;

добігти до цегляної стінки, першому військовослужбовцю покласти на стінку ящик та перелізти через стінку, прийняти ящик в наступного за ним військовослужбовця, продовжити рух, в такому ж порядку подолати стінку і іншим військовослужбовцям;

добігти до зруйнованої драбини, пробігти під четвертим та третім щаблями, покласти ящик біля другого щабля, зробивши додаткову опору, подолати другий щабель та стати на нього, приймаючи ящики в наступних за ним військовослужбовців, передаючи їх після подолання другого щабля та подолати перший щабель передаючи ящики через верх;

добігти до паркану, перелізти паркан допомагаючи один одному любим способом, передати через паркан ящики;

добігти до рову, подолати зістрибнувши в нього, вилізти, пробігти 20 м до лінії початку смуги з ящиком, покласти ящики.

Час визначати від команди "РУШ" до перетинання останнім військовослужбовцем лінії фінішу разом з ящиком.

Продовження додатку 4

Човникове подолання дистанції 24 x 10 м по квадрату з ящиком вагою 24 кг застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.04, 00(72)15.5(6)01.13.

Виконується індивідуально за 2 хв.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, автомат в положенні за спину.

Умови виконання вправи. Перенесення ящиків здійснюється по умовному квадрату довжиною 10 м між чотирма місцями. Старт та фініш обладнується у місце №1. На старті знаходяться 3 ящика вагою 24 кг. За командою “РУШ” виконати подолання відрізка 10 м з перенесенням ящика на місце № 2, покласти ящик та повернутися на місце № 1. Здійснити теж саме з другим та третім ящиком. Аналогічно виконати перенесення трьох ящиків почергово на місце № 3 з місця № 2, з місця № 3 на місце № 4 та з місця № 4 на місце № 1. Виконання вправи завершується після фінішування з третім ящиком на місці № 1.

Комплексна вправа з шиною застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.04, 00(72)15.5(6)01.09.

Виконується індивідуально за 6 хв.

Форма одягу польова.

Місце проведення: дистанція 60 м, поділена на 50 м для перевертання шини, на 10 м для перетягування шини та місцем для відпрацювання ударів кувалдою по шині. Використовувати шини від автомобіля УРАЛ, ГАЗ-66, ЗІЛ, КАМАЗ, для ускладнення вправи використовувати шину від автомобіля КРАЗ, МАЗ.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи поруч з шиною. По команді “РУШ” взяти руками за нижній край шини та здійснити перевертання шини вперед на 50 м до початку ділянки для перетягування шини, взяти руками за верхній внутрішній край, рухаючись задки виконати перетягування шини на 10 м до місця для відпрацювання ударів кувалдою, взяти кувалду та виконати 40 ударів по шині, покласти кувалду та здійснити перетягування шини на 10 м в зворотному напрямку, здійснити перевертання шини на 50 м до лінії фінішу.

Під час тренування можна збільшувати відстань виконання вправи та кількість ударів кувалдою для більш якісної підготовки особового складу.

Час визначається від команди “РУШ” до перетинання військовослужбовцем лінії фінішу разом з шиною.

Спеціальна вправа на силову витривалість застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.04, 00(72)15.5(6)01.08, 00(72)15.5(6)01.09.

Виконується індивідуально за 35 сек.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, автомат.

Місце проведення: дві дистанції по 25 м для виконання бігу з ящиком 24 кг та місцем для виконання присідань.

Умови виконання вправи. За командою “РУШ” перенесення ящика вагою 24 кг будь-яким способом бігом 25 м, виконати 10 присідань, пробігти 25 м з ящиком у зворотному напрямку.

Продовження додатку 4

Розвантажити вантаж (катушки), перенести їх на відстань 100 м та завантажити на автомобіль застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.03, 00(72)15.5(6)01.06, 00(72)15.5(6)01.07, 00(72)15.5(6)01.08, 00(72)15.5(6)01.09.

Виконується індивідуально за 40 сек.

Місце проведення: дистанція 50 м.

Форма одягу польова, бронезилет, шолом, автомат за спину.

Відстань для переноски вантажу визначається лініями старту та повороту через 50 м. Автомобіль (макет автомобіля) з відкритим бортом розташований на лінії старту в якому складені ящики (тюки, мішки, коробки) вагою по 24 кг. При виконанні вправи військовослужбовцями-жінками вага ящиків 8 кг.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи поруч з ящиками. По команді “РУШ” перенести ящик на 50 м до лінії повороту та повернутися в зворотному напрямку до лінії старту і завантажити його через відкритий борт на автомобіль. Час визначати від команди “РУШ” до завантаження ящика на автомобіль.

Вправа на спритність застосовується у стандартах 00(72)15.5(6)01.07, 00(72)15.5(6)01.08.

Виконується індивідуально за 45 сек.

Форма одягу польова.

Місце проведення: дистанція 70 м, обладнана сьома відрізками по 10 м для виконання перебіжок, переповзань по-пластунські, бігу по містку висотою не менше 70 см.

Умови виконання вправи. За командою “РУШ” пробігти 10 м, проповзти 10 м по-пластунському, пробігти 10 м, проповзти 10 м на колінах та руках, пробігти 10 м, пробігти 10 м по містку, пробігти 10 м до фінішу. Час зараховувати після перетинання військовослужбовцем лінії фінішу.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.11.

Біг на 1100 м з переповзанням, метанням гранати та перенесенням пораненого.

Виконується в складі підрозділу за 10 хв.

Форма одягу польова, шолом, бронезилет, зброя, протигаз, 2 гранати.

Місце проведення: дистанція місцевості довжиною 1100 м, обладнана на 1000 м для бігу, на 30 м переповзання по пластунські, на 20 м переповзання по пластунські в протигазі, на 50 м для перенесення пораненого, сектор для метання гранат.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ вишикувати перед лінією старту. По команді “РУШ” пробігти 1000 м, переповзти по пластунські 30 м, одягнути протигаз, переповзти 20 м в протигазі, тримаючи зброю в обох руках, повернутись на бік, зняти протигаз, покласти його до сумки, Виконати метання двох гранатами з коліна в ціль 10 x 2 м на відстані 15 м. Перенести пораненого будь-яким способом на відстань 50 м до фінішу.

Продовження додатку 4

Час визначається від команди “РУШ” до перетину фінішу останнім військовослужбовцем. Обов’язково влучити гранатою в ціль. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 20 сек.

Пересування по місцевості перебіжками та переповзанням.

Виконується індивідуально за 2 хв.

Форма одягу польова, шолом, бронезилет, зброя.

Місце проведення: дистанція місцевості довжиною 70 м, розмічена по 10 м для перебіжок та переповзань по пластунські почергово.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи перед лінією старту. За команду “РУШ” пробігти 10 м, прийняти положення для стрільби лежачи, змінюючи позицію два рази перекотитись в лівий бік, проповзти 10 м по пластунські, пробігти 10 м, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію два рази перекотитись в правий бік, проповзти 10 м по пластунські, пробігти 10 м, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію два рази перекотитись в лівий бік, проповзти 10 м по пластунські, пробігти 10 м та приготуватися до стрільби в положенні лежачи.

Час зараховувати від команди “РУШ” до повного перетинання військовослужбовцем лінії фінішу та прийняття положення для стрільби лежачи.

Виконання вправи може проводитись поточним способом по одному або шеренгою з визначенням результату кожному військовослужбовцю.

Посадка та висадка на БТР (БМП) десантним способом.

Виконується в складі підрозділу 10 військовослужбовців за 10 хв.

Форма одягу польова, бронезилет, шолом, штатна зброя.

Місце проведення парк бойових машин.

Умови виконання вправи (рис. 5). Вихідне положення вишукувати особовий склад в дві колони за 4 м від БТР (БМП). По команді “ПО МІСЦЯХ” пригнувшись підбігти до одного із бортів машини та використовуючи колеса, гусениці, підніжки вилізти на бойову машину через бокові борти, зброю тримати зручним для себе способом, зайняти місце. За команду “ДО БОЮ” зіскочити та відбігти на 5 – 10 м від машини, зайняти кругову оборону навколо БТР (БМП) та приготуватись до стрільби з положення лежачи або з коліна.

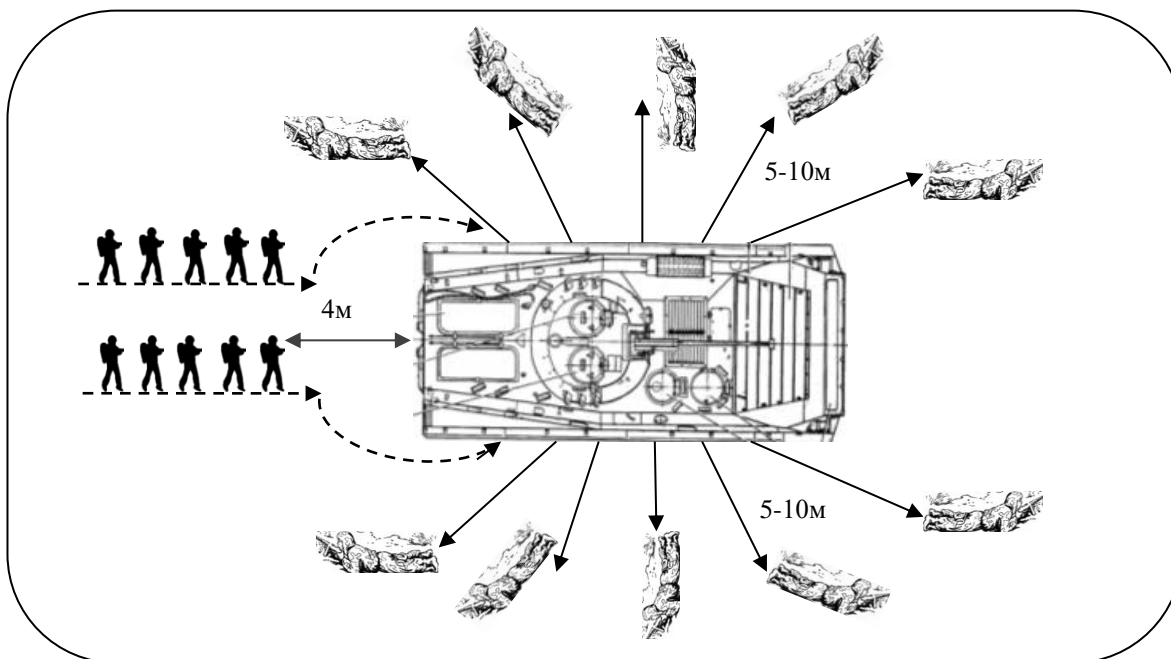


Рисунок 5 – схема виконання посадки та висадки на БТР (БМП).

Час визначати від команди “ПО МІСЦЯХ” до прийняття кругової оборони.

Подолати загальновійськову смугу перешкод в складі підрозділу в спорядженні зі зброєю на відстань 400 м.

Виконується в складі групи 4 військовослужбовців за 10 хв.

Форма одягу польова, бронежилет, шолом, штатна зброя.

Старт і фініш обладнується в одному місці, чотири навчальні гранати знаходяться на старті, чотири ящики вагою по 24 кг біля рову.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи в траншеї. За командою “РУШ” метнути кожному військовослужбовцю по одній навчальній гранаті із траншеї на 20 м по цегляній стінці або в ціль 2,6 x 1 м перед стінкою. Вискочити з траншеї, пробігти до цегляної стінки та перекочуючись через неї подолати стінку, добігти до зруйнованої драбини пройти зігнувшись під четвертим, третім та другим щаблем, першу балку переступити зверху, при цьому автомат тримати в упорі до плеча. Взяти та перенести пораненого будь яким способом від зруйнованої драбини до лабіринту, двоє несуть, двоє поранених. Перед лабіринтом присівши пройти під верхніми перекладинами лабіринту, тримаючи автомат в упорі до плеча. За лабіринтом лягти на землю, виконати переكاتи боком в напрямку рову, скотитись в рів. Вилізти із рову, взяти кожному військовослужбовцю ящик вагою 24 кг, перенести його на 20 м до повороту. Оббігти поворот, повернутися в зворотному напрямку, покласти ящики біля рову, зіскочити в рів. Вилізти із рову, переповзти по пластунські до лабіринту, піднятися, пробігти проходами лабіринту звичайним способом. Подолати двох метровий паркан, допомагаючи один одному. Залізти по вертикальній драбині на другий відрізок зруйнованого мосту та пробігти по

Продовження додатку 4

балках, вести стрільбу холостими набоями, перестрибуючи через розриви. Злізти на землю з кінця останнього відрізка балки, подолати чотири шаблі зруйнованої драбини зверху не торкаючись ногами землі між шаблями, з четвертої шаблини збігти по похилій драбині. Пролізти у пролом стінки, зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення та вискочити із колодязя. Подолати цегляну стінку зверху, вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по шаблях зруйнованої драбини. Залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балці, перестрибуючи через розриви, збігти по нахиленій дощці. Пробігти проходами лабіринту звичайним способом, за лабіринтом переповзти по пластунські до рову та опуститися в рів. Вилізти із рову, взяти кожному по ящику вагою 24 кг. Перенести ящик на 20 м до повороту, оббігти його та повернутися в зворотному напрямку, покласти ящики біля рову та зіскочити в рів. Вилізти із рову та виконати переكاتи боком до лабіринту, присівши пройти під верхніми перекладами лабіринту, тримаючи автомат в упорі до плеча. Від лабіринту до зруйнованої драбини перенести пораненого будь яким способом, двоє несуть, двоє поранених. Подолати зруйновану драбину, першу балку переступити зверху, пройти зігнувшись під другим, третім та четвертим щаблем, автомат тримати в упорі до плеча, вести стрільбу холостими набоями. Пробігти до цегляної стінки та перекочуючись через неї подолати її зверху. Добігти до траншеї, зіскочити в траншею, прийняти положення для стрільби стоячи з траншеї та доповісти про готовність до бою.

Час визначати від команди “РУШ” до доповіді “До бою готовий”. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 30 секунд.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.12.

Виконання піших та прискорених маршів.

Вправи виконуються в складі підрозділу.

Форма одягу польова, шолом, бронежилет, чотири магазини, протигаз, рюкзак. Загальна вага спорядження та зброї повинна складатися для піших маршів – 32 кг, для прискорених – 24 кг.

Місце проведення ділянка лісистої (лісисто-болотистої), піщаної, пересіченої місцевості з природними та штучними перешкодами.

Вправа вважається виконаною за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі та виконання всіх елементів. Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів спорядження.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту перетину лінії фінішу останнім військовослужбовцем.

Продовження додатку 4

Стандарт 00(72)15.5(6)01.1201.

Піший марш на 10 км з подоланням природних та штучних перешкод.

Виконується за 2 год 30 хв.

Дистанція 10 км має складатися з схилів, спусків та підйомів.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті. По команді “РУШ” виконати піший марш на 10 км з попутним подоланням природних і штучних перешкод з привалами на відпочинок по 10 хвилин через кожні 50 хв руху. Пройти 2 км по асфальтовій дорозі, 2 км по піщаній дорозі подолавши рів, канаву, траншею довжиною 2 м, на 2 км по лісисто-болотистій місцевості та подолати водну перешкоду глибиною не більше 1 м, 2 км по лісистій місцевості, 2 км по ґрунтовій дорозі.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.1202.

Піший марш на 20 км з подоланням природних та штучних перешкод.

Виконується за 6 год.

Дистанція 20 км складатися з схилів, спусків та підйомів.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті. По команді “РУШ” виконати піший марш на 20 км з попутним подоланням природних і штучних перешкод з привалами на відпочинок по 10 хв через кожні 50 хв руху та одним відпочинком на 30 хв. Пройти 4 км по асфальтовій дорозі, 4 км по піщаній дорозі подолавши рів, канаву, траншею довжиною 3 м; 4 км по лісистої болотистій місцевості, подолати водну перешкоду глибиною не більше 1,5 м, відпочинок 30 хв, 4 км по лісистій місцевості з проходженням в протигазах до 1 км, 4 км по ґрунтовій дорозі.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.1203.

Прискорений марш на 15 км з подоланням природних та штучних перешкод.

Виконується за 3 год.

Дистанція 15 кілометрів складатися з схилів, спусків та підйомів.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті. По команді “РУШ” виконати прискорений марш на 15 км з попутним подоланням природних і штучних перешкод з привалами на відпочинок по 10 хв через кожні 50 хв руху, пробігти 2,5 км по ґрунтовій дорозі, пройти 2,5 км по піщаній дорозі подолавши рів, канаву, траншею довжиною 2 м, пробігти 2,5 км по лісистої болотистій місцевості, подолавши водну перешкоду глибиною не більше 1 м, пройти 2,5 км по лісистій місцевості та подолати перешкоду, пройти 2,5 км по асфальтовій дорозі, пробігти 2,5 км по ґрунтовій дорозі.

Продовження додатку 4

Стандарт 00(72)15.5(6)01.1204.

Виконати прискорений марш на 30 км з подоланням природних та штучних перешкод.

Виконується за 6 год. 30 хв.

Дистанція 30 км складається з схилів, спусків та підйомів.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті. По команді “РУШ” виконати прискорений марш на 30 км з попутним подоланням природних і штучних перешкод з привалами на відпочинок по 10 хв через кожні 50 хв руху та одним відпочинком на 30 хв, пробігти 5 км по асфальтовій дорозі, пройти 5 км по піщаній дорозі та перестрибнути рів, канаву, траншею довжиною 3 м, пробігти 5 км по лісистій болотистій місцевості та подолати водну перешкоду глибиною не більше 1,5 м, відпочинок 30 хв, пройти 5 км по лісистій місцевості та подолати перешкоду, пройти 5 км по ґрунтовій дорозі, пробігти 5 км по ґрунтовій дорозі.

Умови подолання окремих перешкод:

перешкода шириною 3 м (рів, траншея, воронка, канава) долається будь яким способом;

долання перешкоди під повзанням здійснюється пересуваючись по пластунські головою вперед боком або низько пригнувшись під повалене дерево, завал, паркан;

долання водної перешкоди глибиною не більше 1 м та 1,5 м здійснюється в колону по одному один за одним на відстані 1 – 2 м, тримаючи зброю в руках над водою або за допомогою натягнутої чи закріпленої вздовж водойми мотузки, шнура, тримаючись однією рукою за мотузку;

проходження зараженої зони здійснюється після команді “ГАЗИ”. Одягнути протигази та пройти 1 км. По команді “ВІДБІЙ ГАЗИ” зняти протигази, скласти їх у підсумок та продовжити рух.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.13

Комплексна вправа для танкових військових частинам та підрозділів.

Виконується в складі екіпажу 3 військовослужбовці за 10 хв.

Форма одягу польова, зброя, протигаз.

Місце проведення (Рис. 6) на місцевості. Старт в 100 м від танку (1), в 25 м позаду танка місце для евакуації пораненого (4), в 25 м збоку танка позиція для оборони (5), в 15 м від танку з будь якої сторони, ціль для метання гранат діаметром 4 м (7), фініш 4 м вперед танка (8).

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на старті в 100 м від танку. По команді “ПО МІСЦЯХ” піднятися, взяти кожному військовослужбовцю снаряд і заряд загальною вагою 32 кг, пробігти 100 м до танка (1). Завантажити боєприпаси та здійснити посадку в танк (2). Евакуювати із танку пораненого, через люк механіка-водія, покласти його позаду танка на землю (3). Один з військовослужбовців переповзає з пораненим 25 м у визначене місце для евакуації (4). З місця евакуації поранений військовослужбовець, повзком допрапляє іншого до танка (4); третій військовослужбовець в цей час

Продовження додатку 4

переповзає 25 м на позицію для оборони, здійснює постріл з автомата, повзком повертається до танка (5). Весь екіпаж перемістившись під танк, самостійно виконує посадку через десантний люк (6). Після посадки виконати метання гранат з люка танка трьома гранатами, до першого влучення в ціль на відстань 15м в коло діаметром 4 м і закрити люк (7); після виконання всіх дій екіпаж виконує висадку з танку та шикуються в 4 м від машини на лінії фінішу (8).

Час визначається від команди “ПО МІСЦЯХ” до шиккування екіпажу.

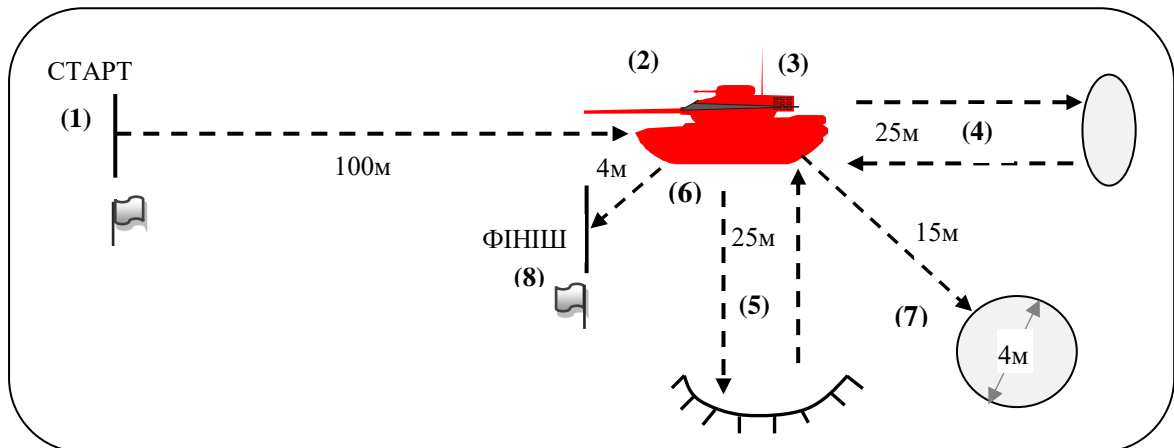


Рисунок 6 – схема для виконання вправи.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.14.

Подолати спеціальну гірську смугу перешкод.

Виконується індивідуально за 4 хв.

Форма одягу польова, зброя, шолом, бронежилет, з індивідуальним гірським спорядженням (підвісна система, підв'язка підвісної системи, карабін) та двома гранатами у підсумку.

Місце проведення (Рис. 7) спеціальна смуга перешкод для гірсько-піхотних підрозділів довжиною 100 м, обладнана канатним переходом, підвішеному на мотузці вантажем 20 кг, першою та другою ділянкою стежки, обмеженим проходом, мотузковим містком, металевою конструкцією, хиткою колодою, макетом противника для нанесення ударів, гіркою, сухим руслом річки з виступаючим камінням, кругами для метання гранат, дистанцією для бігу.

Умови виконання вправи. Вихідне положення для стрільби лежачи на початку смуги. За командою “РУШ” піднятися, зброєю перевести в положення за спину, пробігти до першої вишки канатного переходу. Вилізти по вертикальній драбині на вверх (1), витягти мотузку з вантажем 24 кг до упору в перила. Не кидаючи, опустити вантаж на землю (2). Пройти по нижньому тросу до другої вишки, використовуючи страхівку (3). Перелізти на мотузку і виконати вертикальний спуск (4). Вибігти по нахиленій дошці на балку порушеного мосту, зіскочити на землю (5). Пролізти через обмежений прохід (6) та вилізти на другу балку порушеного мосту, пробігти по ньому (7). Влізти по тросу на металеву конструкцію використовуючи страхівку (8). Пройти по горизонтальній драбині до кінця.

Продовження додатку 4

У зворотному напрямку подолати у висі на руках горизонтальну драбину та зіскочити на землю (9). Пройти по хиткій колоді (10). За 2 м до макета противника прийняти готовність до бою, нанести по макету три удари: тичок стволом, удар прикладом збоку, удар затильником автомата (11). Піднятися по похилій стіні штучної скелі за допомогою мотузки на верхню площадку (12) та виконати метання двох гранат вагою по 600 гр з коліна по цілям на відстані 20 м діаметром 3 м, зараховується пряме попадання. Виконати вертикальний спуск по вертикальній стінці штучної скелі, використовуючи три точки опору (13). Подолати сухе русло стрибками по каміннях, при падінні, продовжити біг з цього місця (14). На фініші прийняти положення про готовність до бою лежачи та доповісти (15).

Час визначати від команди “РУШ” до прийняття військовослужбовцем положення про готовність до бою лежачи.

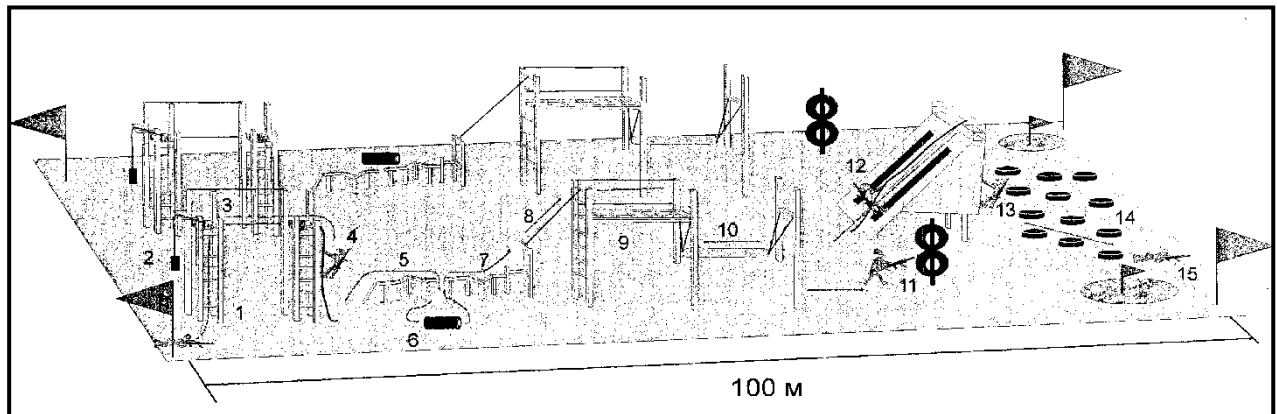


Рисунок 7 – схема смуги перешкод для гірсько-штурмових підрозділів.

Виконати марш-кидок на 3 км по гірській місцевості з попутним подоланням природних та штучних перешкод.

Виконується в складі підрозділу за 20 хв.

Форма одягу польова, зброя, шолом, бронежилет.

Місце проведення ділянка гірської, лісної, пересіченої місцевості з перешкодами.

Дистанція 3 км з схилами та підйоми.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ на старті. По команді “РУШ” здійснити в складі підрозділу марш-кидок на 3 км, з подоланням штучних та природних перешкод:

подолати перешкоду шириною 3 м (рів, траншея, воронка, канава) будь яким способом;

виконати стрибок боком з опорою рукою та ногою;

подолати перешкоду висотою 2 м будь яким способом;

по-пластунські подолати проволочні загороження довжиною 20 м;

подолати перешкоду по хиткій колоді довжиною 6 м, висотою 0,5 м. Пройти по колоді що хитається, зістрибнути на землю та продовжити рух;

Продовження додатку 4

рух по виступаючим пенькам (камінням). Довжина ділянки 20 м, ширина 4 м, висота високих пеньків 1 м, середніх 50 – 70 см, низьких 30 см, діаметр пеньків 25 – 30 см, відстань між пеньками 1 м. Подолати перешкоду стрибками по пеньках, при падінні з одного з них – почати спочатку перешкоди.

При здійсненні марш-кидка дозволяється взаємодопомога без передачі зброї. Час визначається по останньому військовослужбовцю.

Здійснити переправу через ущелину або річку по горизонтальному канату без страховки.

Вправа виконується індивідуально без урахування часу.

Форма одягу польова, зброя, бронежилет, шолом.

Висота перешкоди 4 м, довжина натягнутого тросу між опорами 15 м. Перешкода долається по канату, в положенні паралельному до землі спиною донизу чи грудьми на канаті.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стати спиною по напрямку руху. Руками захватитись за натягнутий канат, махом правої ноги зачепитись за канат гомілкою зверху, піднімаючи ліву ногу, положити її на гомілку правої ноги, зігнувшись в попереку та суглобах, підтягнути ноги як можна ближче до рук, по чергово перехвачувати руками канат та випрямляючись, просуватись вперед. Зброя знаходиться за спиною.

При доланні грудьми, стати лицем по напрямку руху, лягти грудьми на натягнутий канат, взятися двома витягнутими вперед руками за канат, зачепитись ступнею однієї з ніг за канат та поступовими рухами руками та ногою здійснити пересування по поверхні канату вперед, зброя знаходиться за спиною.

Здійснити переправу через ущелину або річку по канату на блоці.

Вправа виконується індивідуально без урахування часу.

Форма одягу польова, зброя, бронежилет, шолом.

Висота перешкоди у вищій точці 12 м, у нижчій 3 м, довжина натягнутого тросу 25 м. Натягнута мотузка закріплюється з похилом у напрямку руху.

Умови виконання вправи. Натягнути двійну страхуючу мотузку, а для повернення блока використовувати допоміжну мотузку. Підготувати сидіння із грудного поясу та переправлятися на інший бік. Після кожної переправи блок повертається назад. Останній військовослужбовець розв'язує та віддає кінець мотузки, а сам переправляється за допомогою підручних плаваючих засобів або в брід.

Подолати гірську річку в брід по виступаючих камінцях.

Виконується індивідуально без урахування часу.

Форма одягу польова, зброя, бронежилет, шолом.

Умови виконання вправи. Подолати перешкоду шириною не менше 30 м стрибками по камінцях, при падінні, продовжити переправу з цього каменя.

Продовження додатку 4

Для безпеки натягується мотузка або застосовуються для самостраховки жердини. Вправа вважається виконана, якщо військовослужбовець подолав водну перешкоду та допустив не більше одного падіння з камінця.

Подолати гірську річку за допомогою натягнутої мотузки:

Виконується індивідуально без урахування часу.

Форма одягу польова, зброя, бронежилет, шолом.

Подолати перешкоду в брід шириною не менше 30 м з швидкою течією, та глибина до 1 м за допомогою натягнутої мотузки.

Умови виконання вправи. Першим переправляється найбільш підготовлений військовослужбовець з самостраховкою та переносить на інший берег кінець мотузки, яку кріплять з двох сторін, щоб вона не торкалась води. Військовослужбовці, тримаючись двома руками за мотузку з інтервалом 5 м, обличчям проти течії переправляються на протилежний бік.

Вправу виконана, якщо військовослужбовець подолав водну перешкоду за допомогою мотузки та не допустив жодного падіння чи зриву.

Подолати гірські, скельні перешкоди висотою 15 м за допомогою альпіністського спорядження.

Вправа виконується індивідуально без урахування часу.

Форма одягу польова, зброя, шолом, альпіністське спорядження.

Місце проведення Скеля висотою не менше 15 м, обладнана відповідним гірським спорядженням, альпіністським інвентарем та екіпіруванням для подолання скель з різними по складності і формами рельєфами.

Умови виконання вправи. Вихідне положення стоячи перед скелею. Піднятися по скелі за допомогою альпіністського спорядження на висоту не менше ніж на 15 м, після чого здійснити спуск в зворотному напрямку.

Вправа виконана якщо здійснено підйом по скелі за допомогою альпіністського спорядження на висоту 15 м та спуск в зворотному напрямку.

Подолати трав'яний схил з метанням гранати.

Виконати в складі підрозділу 6 військовослужбовців за 8 хв.

Форма одягу польова, шолом, бронежилет, зброя, протигаз, гранати.

Місце проведення гірська місцевість, обладнана 50 м для переповзання по пластунські, 200 м для підйому (спуску) з кутом нахилу 45 градусів, сектор для метання гранат по цілі на відстані 30 м діаметром 4 м.

Старт та фініш обладнати в одному місці.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на старті. По команді "РУШ" переповзти по пластунські на 50 м до трав'яного схилу, здійснити підйом по трав'яному схилу на 200 м до сектору метання гранат. Виконати метання гранатами по цілі. Спуститись по трав'яному схилу на 200 м до лінії початку переповзання, переповзти по пластунські 50 м до фінішу.

Час визначати від команди "РУШ" до перетину фінішу останнім військовослужбовцем.

Продовження додатку 4

Стандарт 00(72)15.5(6)01.02.

Складається з “Курсу зміцнення” “Курсу впевненості” та “Курсу фізичної готовності”. Крім зазначених курсів розвідувальні військові частини та підрозділи виконують спеціальні прикладні фізичні вправи стандарту 00(72)15.5(6)01.03.

Підготовчі вправи щодо відпрацювання посадки (висадки) особового складу в вертоліт.

Виконати в складі підрозділу 16 військовослужбовців за 2 хв.

Форма одягу польова, шолом, бронезилет, зброя.

Місце проведення: дистанція 50 м, обладнана майданчиком висотою 1 м, на якому позначено габарити вертольоту 5 x 2 м, на краю майданчика з імітовані бокові двері вертольоту шириною 0,82 м.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ вишикуваний в дві колони з мінімальним інтервалом і дистанцією на визначеній ділянці 5 x 2 м. По команді “ВПЕРЕД”, по черзі в одну колону пройти через умовні двері та зіскочити з висоти одного метра, впасти на бік та відкотитись не піднімаючи голови та тулуба. Першим двом військовослужбовцям відбігти на 5 – 6 м від габариту вертольоту та зайняти оборону, прикриваючи висадку решти військовослужбовців. Решті розгорнутися в бойовий порядок з дистанцією один від одного на 5 – 6 м та приготувитись до стрільби з положення лежачи або з коліна. Після заняття вогневої позиції всіма військовослужбовцями подається команда “ДО ВЕРТОЛЬОТУ”. По черзі піднятися та здійснити біг в дві колони до умовних дверей вертольоту, за стрибнути на майданчик висотою 1 м, зайнявши своє місце.

Час визначати від команди “ ВПЕРЕД” до зайняття своїх місць всім особовим складом підрозділу.

Евакуація поранених на вертоліт та з вертольоту.

Виконати в складі підрозділу 16 військовослужбовців за 2 хв.

Вправа виконується за 2 хв чотирма військовослужбовцями.

Форма одягу польова, бронезилет, шолом, автомат.

Місце проведення: дистанція 100 м обладнана макетом вертольоту.

Умови виконання вправи. Вихідне положення два військовослужбовця стоять біля носилок з пораненим перед лінією старту. За командою “РУШ”, виконати перенесення пораненого на ношах на відстань 50 м до бокових дверей зі сторони кабіни макета вертольоту. Завантажити пораненого на ношах у відкриті бокові двері вертольота та розмістити пораненого в салоні макету вертольоту за допомогою третього військовослужбовця. Вивантажити пораненого на ношах з макету вертольоту, перенісши його на вихідне положення.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту постановки нош з пораненим на вихідному положенні.

Продовження додатку 4

Стандарт 00(72)15.5(6)01.05.

Комплексна спеціальна вправа на силову витривалість, спритність та координацію.

Виконується індивідуально за 1 хв. 45 сек

Форма одягу військова № 2 або спортивна.

Обладнання місця для виконання вправи: два гімнастичних мата знаходяться на лінії старту, ще два гімнастичних мата через 10 метрів. Покласти 2 футбольних (баскетбольних) м'ячів біля матів на лінії старту на відстані 3 метрів від стіни. На стіні розмітити квадрат 40 x 40 см.

Умови виконання вправи:

перша частина. Вихідне положення стоячи на лінії старту. По команді "РУШ" або за свистком з високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди через голову вперед, встати та стрибком розвернутись на 180 градусів. Виконати стійку на голові з опорою на долоні 1 – 2 сек, опуститися через спину, встати та пробігти 10 м в зворотному напрямку. Розвернутись стрибком на 180 градусів та виконати два перекиди через спину назад, встати та стрибком розвернутись на 180 градусів. Взяти м'яч та виконати кидок в стіну, розвернутися стрибком на 360 градусів і спіймати м'яч після відскоку його від стіни. Спроба зараховується коли військовослужбовець спіймав м'яч. Покласти м'яч, розвернутися стрибком на 180 градусів, пробігти 10 м, виконати два перекиди через голову вперед. Виконати 10 разів згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

друга частина. Вихідне положення стоячи на лінії старту спиною вперед. По команді "РУШ" або за свистком пробігти спиною вперед 10 м, виконати два перекиди через спину назад. Виконати стійку на лопатках 1 – 2 сек, опуститися через спину та піднятися. Пробігти 10 м, виконати два перекиди через голову вперед, залишаючись лежати на спині виконати згинання та розгинання тулуба 10 разів. Піднятися, розвернутись стрибком на 180 градусів, пробігти 10 м, взяти м'яч та влучити ним в квадрат розміром 40 x 40 см з відстані 3 м, спроба зараховується тільки після того як м'яч влучив в ціль, кількість спроб для кидання необмежена. Пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, розвернутися стрибком на 180 градусів, пробігти 10 м до фінішу.

Стрибок з вишки та плавання в авіаційно-рятувальному жилеті.

Виконується індивідуально за 1 хв 30 сек.

Форма одягу № 4 в авіаційно-рятувальному жилеті.

Місце проведення водна станція довжиною 25 м, з трьох метровою вишкою.

Умови виконання вправи. Вихідне положення на краю трьох метрової вишки. За командою "РУШ" зробити енергійний поштовх ногами з одночасним махом руками вгору, зануритись у воду, винирнути та проплисти 25 м будь-яким способом з використанням авіаційно-рятувального жилету, розвернутись і в зворотному напрямку пропливати 25 м до фінішу.

Продовження додатку 4

Затримка дихання під водою.

Вправу виконувати у басейнах, відкритих водоймах.

Виконати три спроби з інтервалом 1 хв. Час на виконання першої спроби 50 сек, другої – 40 сек, третьої – 30 сек. Час рахується після того як військовослужбовець повністю занурився у воду.

Плавання на воді та під водою на 50 метрів.

Виконується індивідуально за 1 хв 10 сек.

Форма одягу № 1.

Місце проведення: водна станція довжиною 25 м, з перешкодою на воді довжиною 5 м.

Умови виконання (рис. 8). Вихідне положення на краю басейну чи на стартовій тумбі. За командою “РУШ” пірнути головою вперед та пропливти 10 м будь-яким способом до перешкоди. Пірнути і проплисти 5 м під перешкодою, винирнути та проплисти 10 м до бортика басейну. Вискочити з води на бортик басейну. З краю басейну пірнути головою вперед та проплисти 10 м до перешкоди. Пірнути і проплисти 5 м під перешкодою, винирнути та пропливати 10 м до бортика басейну (фініш).

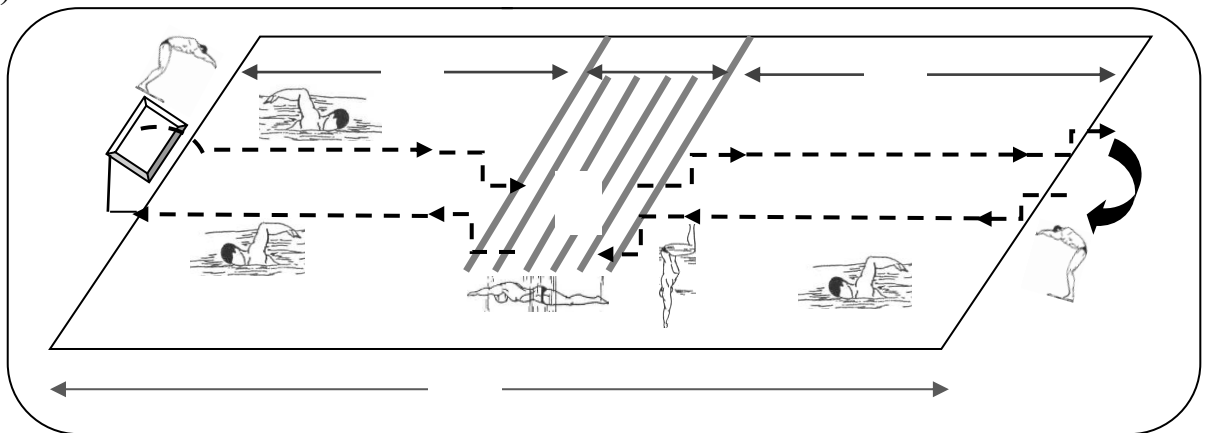


Рисунок 8 – схема плавання з пірнанням.

Час визначати від команди “РУШ” до моменту торкання бортика басейну (фінішу).

Прискорене пересування на 3000 м по пересіченій (лісистій) місцевості з попутним подоланням перешкод.

Виконати в складі підрозділу за 20 хв.

Форма одягу: польова, спорядження, зброя.

Місце проведення: ділянка ліистої, пересіченої місцевості з перешкодами, складається з важко прохідного лісу (чагарників) та відкритої місцевості. Перешкоди долаються в довільному порядку. По команді “РУШ” здійснити в складі підрозділу прискорене пересування на 3000 м, з обов’язковим подоланням перешкод:

подолати перешкоду шириною 3 м (рів, траншея) будь-яким способом;

Продовження додатку 4

виконати стрибок боком з опорою рукою та ногою;
 подолати перешкоду по-пластунські або пластом головою вперед, боком або низько пригнувшись під повалене дерево, завал, паркан;
 подолати дві перешкоди висотою 2 м будь яким способом;
 подолати дві дистанції по 30 м по-пластунські, тримаючи зброю в руках зручним для себе способом;
 подолати завал шириною 10 м, висотою 2 м, довжиною 4 м;
 пробігти по виступаючим камінням або пенькам. Довжина ділянки 20 м, ширина 4 м, висота високих пеньків (каменів) 1 м, середніх 50 – 70 см, низьких 30 см, діаметр пеньків 25 – 30 см, відстань між пеньками 1 м. Подолати перешкоду стрибками з каменя (пенька) на камінь (пеньок), при падінні з одного з них – продовжити біг з цього каменя (пенька).

Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї. Час виконання вправи від команди “РУШ” до перетину останнім військовослужбовцем лінії фінішу.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.06.

Біг та переповзання з мінами по місцевості з застосуванням засобів захисту та встановлення ділянки мінного поля.

Виконати в складі підрозділу за 10 хв.

Форма одягу польова, зброя, бронежилет, шолом та протигаз.

Місце проведення: дистанція на пересіченій місцевості розмічена для бігу, перебіжок, переповзань та ділянкою для встановлення міного поля. Протитанкові міни по одній на кожного військовослужбовця знаходяться на початку другого етапу.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ вишикувати перед лінією старту. По команді “РУШ” пробігти на 1000 м, кожному військовослужбовцю взяти протитанкову міну та здійснити переповзання на 25 м довільним способом. Пробігти з міною в руках 100 м, одягти протигаз та здійснити переповзання з міною в руках по-пластунські 25 м. Пробігти з міною в руках 100 м, зняти протигаз. Після чого приступити до встановлення ділянки мінного поля відповідно до нормативів інженерної підготовки.

Час визначати від команди “РУШ” до перетину лінії фінішу та зняття протигаза останнім військовослужбовцем. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 30 сек.

Подолати загальновійськову смугу перешкод з перенесенням мін в складі підрозділу.

Виконати в складі підрозділу за 6 хв.

Форма одягу польова, зі зброєю, протигазами, підсумками для магазинів, з протитанковими мінами в кількості по одній на кожного військовослужбовця на дистанції в 200 м.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на початку смуги перешкод. За командою “РУШ”, взяти міну в руки та пробігти до рову, подолати рів зістрибнувши в нього. Нахилиючись пробігти під верхніми перекриттями

Продовження додатку 4

лабіринту, долати лабіринт можна в два потоки, зліва та справа від центральних стійок лабіринту. Подолати паркан любим способом, допомагаючи один одному в подоланні та передаванні міни. Покласти міну на зруйнованого мосту та вилізти по вертикальній драбині на міст, пройти по зруйнованому мосту з міною переступаючи через розрив, покласти міну в кінці балки, злізти з мосту по драбині та взяти міну. Подолати першу, другу та третю балки зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між шаблями. Проштовхнути міну в нижній пролом цегляної стінки, подолати стінку в верхній пролом, взявши міну за стінкою. Зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення до колодязя, вискочити з колодязя, надавати допомогу при вискакуванні із колодязя наступним військовослужбовцям. Подолати цегляну стінку зверху. Пробігти під четвертим та третім шаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щабель. Перелізти паркан допомагаючи один одному любим способом, передати через паркан міни. Подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти та пробігти 20 м до фінішу з міною.

Без відпочинку приступити до встановлення ділянки мінного поля відповідно до нормативів інженерної підготовки. Час на виконання вправи визначати від команди “РУШ” до перетину фінішу останнім військовослужбовцем. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 10 секунд.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.07.

Пересування на місцевості в ЗЗК та протигазі з метанням гранат.

Виконується індивідуально за 13 хв 30 сек.

Форма одягу польова, зі зброєю та індивідуальними засобами захисту.

Місце проведення дистанція довжиною 450 м з обладнаними відрізками на 100 м і 400 м для бігу, на 30 м для переповзання по-пластунські, сектор метання гранат на відстань 15 м з габаритом 10 х 2 м.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи на старті. По команді “РУШ” піднятися, пробігти 100 м, на одягнути індивідуальні засоби захисту у вигляді комбінезону. Пробігти в ЗЗК та протигазі, не знімаючи спорядження та зброю 400 м, попутно долаючи найпростіші природні та штучні перешкоди (ями, рви, лежачі дерева, невеликі завали, воронки, окопи). Переповзти по пластунські 30 м та метнути з положення з коліна три учбові гранати по цілі. Зняти та скласти ЗЗК та протигаз, пробігти в зворотному напрямку до лінії фінішу. Час визначати від команди “РУШ” до перетину військовослужбовцем лінії фінішу. Одночасно можуть виконувати вправу від 2 до 8 чоловік.

Вправу виконана, якщо військовослужбовець вклався в час, одягнув ЗЗК відповідно до вимог, влучив однією гранатою в ціль, прибув на фініш без втрати екіпіровки та засобів захисту. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 20 сек.

Продовження додатку 4

Подолати переешкоди в захисному одязі (ЗЗК) та протигазі.

Виконується індивідуально за 8 хв 30 сек.

Форма одягу військова № 4, зі зброєю, протигазом та ЗЗК.

Місце проведення загальновійськова смуга перешкод.

Виконати по парно потоком в засобах захисту зі зброєю та спорядженням на дистанції в 200 м.

Умови виконання вправи. Вихідне положення лежачи в траншеї на початку смуги перешкод. За командою “РУШ”, надіти захисний костюм та протигаз, зброю тримати за спиною, добігти до цегляної стінки, подолати її зверху. Вибігти по похилій драбині на четвертий щабель зруйнованої драбини та збігти по щаблях. Залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пробігти по балці, збігти по нахиленій дошці. Подолати рів зістрибнувши в нього, пробігти 20 м, оббігти прапорець та продовжити рух в зворотному напрямку. Подолати рів зістрибнувши в нього, подолати проходи лабіринту любим зручним способом. Подолати двох метровий паркан через верх, вилізти по драбині на міст, пройти по зруйнованому мосту та зіскочити з його. Подолати першу, другу та третю балки зруйнованої драбини з обов’язковим торканням двома ногами землі між щаблями. Подолати цегляну стінку в верхній пролом, зіскочити в траншею, прийняти положення для стрільби стоячи з траншеї та доповісти про готовність до бою. Час визначати від команди “РУШ” до доповіді “ДО БОЮ ГОТОВИЙ”. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 20 сек.

Стандарт 00(72)15.5(6)01.08.

Комплексна вправа на силу, швидкість та спритність.

Виконується в складі екіпажу чотири чоловіки за 11 хв.

Форма одягу польова, шолом, бронежилет, зброя, протигаз.

Місце проведення: дистанція місцевості довжиною 60 м, обладнана на 50 м для перенесення або перетягування ящика вагою 100 кг, на 50 м для переповзання по пластунські, на 50 м для розмотування і намотування польового кабелю довжиною 50 м за допомогою катушки та станка, ділянка для розвантаження та завантаження інвентарю, для забивання та витягування чотирьох кілків заземлення довжиною не менше 80 см.

Умови виконання вправи. Вихідне положення підрозділ вишикувати на старті поруч з машиною. По команді “РУШ” розвантажити з машини ящик, польовий кабель з катушкою та станком, кувалду та чотири кілки заземлення. Перенести або перетягнути на 50 м ящик, прийняти положення лежачи та в зворотному напрямку переповзти по пластунські 50 м. Піднятися, розділитися по парно. Першій парі взяти кувалду, кілки заземлення та виконати забивання 4 кілків таким чином щоб кілок на 80 відсотків знаходився в землі, а відстань між кілками була 1 м, витягнути кілки з землі, покласти кувалду та кілки в машину. Другій парі виконати розмотування кабелю на 50 м до ящика з імітувавши підключення, потім в зворотному напрямку виконати намотування кабелю на катушку за допомогою станка на 50 м. Покласти кабель з станком в машину.

Кінець додатку 4

екіпажу прийняти положення лежачи та переповзти по пластунські 50 м до ящика. Перенести або перетягнути ящик на 50 м до фінішу та завантажити на машину. Час визначається від команди “РУШ” до моменту завантаження ящика на машину. Під час виконання вправи в парах, дозволяється здійснювати допомогу та перерозподіл завдань між членами екіпажу. При температурі повітря нижче мінус 15 градусів, вище плюс 30 градусів виконання нормативу збільшити на 2 хв.

Додаток 5
до Настанови з фізичної підготовки у
Сухопутних військах ЗС України
(розділ 3 підпункт 3.4.1)

ВІДОМІСТЬ

Результатів перевірки _____ стандартів фізичної підготовки _____
(підрозділ) (дата перевірки)

Стандарт _____
(номер за номенклатурою та назву стандарту)

№ зп	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагрудний номер	Найменування вправ стандарту та результати виконання								
					Вправа (№ та назва)		Вправа (№ та назва)		Вправа (№ та назва)		Вправа (№ та назва)		
					результат	оцінка +/-	результат	оцінка +/-	результат	оцінка +/-	результат	оцінка +/-	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Примітка:

1. Кількість вправ визначається умовами виконання стандарту.
2. Графа 4 заповнюється, коли вправа стандарту передбачає нормативні показники для військовослужбовців різних вікових груп.
3. Якщо у вправі не передбачений результат, графа "результат" не заповнюється.
4. У графі "оцінка" позначкою "+" позначається виконання вправи (елементу), позначкою "-" невиконання.
5. При виконання вправи у складі підрозділу, в графі "результат" та "оцінка" вписуються однаковий результат та оцінка всьому особовому складу, що виконував вправу.

Зворотній бік відомості

Найменування вправ	за списком	перевірено	% позитивних оцінок	Загальна оцінка підрозділу
Вправа (№ та назва)				виконана/невиконана
Вправа (№ та назва)				виконана/невиконана
Вправа (№ та назва)				виконана/невиконана

Загальна оцінка підрозділу _____
(“підрозділ готовий” “підрозділ не готовий”)

Перевірив _____
(військове звання, підпис, прізвище)

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Методичний посібник ВП 7-00 (01).01 “Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів у Збройних Силах України”, 2019 рік.

2. Методичні рекомендації ВП 7-00 (01).01 “Організація та методика проведення заняття з супутнього фізичного тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки ”, 2019 рік.

3. Методичні рекомендації ВП 7-00 (01).01 “Фізичне тренування в польових умовах ”, 2019 рік.

4. Методичні рекомендації ВП 7-00 (72)01.01 “Особливості фізичної військовослужбовців до дій на гірській місцевості ”, 2019 рік.

