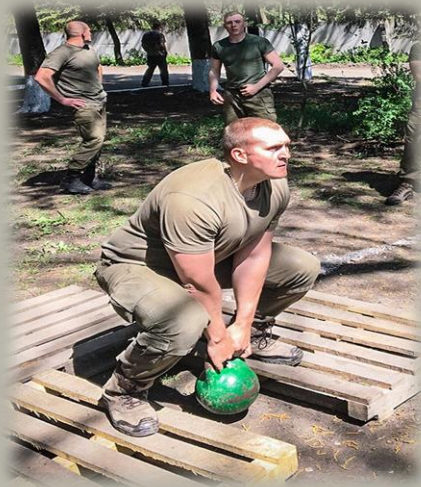




# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

## “ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ”

(за досвідом проведення ООС  
(раніше АТО))



**ЧЕРВЕНЬ 2019**

**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ  
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З  
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ**



**ВП 7-00(72)01.01**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Головного управління  
підготовки Збройних Сил України –  
заступник начальника Генерального  
штабу Збройних Сил України  
полковник

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ****“ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В  
ПОЛЬОВИХ УМОВАХ”****(за досвідом проведення ООС  
(раніше АТО))**

Військова навчально-  
методична публікація  
командирам підрозділів  
(військовослужбовцям) з  
організації занять по  
фізичній підготовці

**ЧЕРВЕНЬ 2019****ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І  
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ  
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ  
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

## ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація “Методичні рекомендації “Фізичне тренування в польових умовах” (за досвідом проведення ООС (раніше АТО) (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати на такі адреси:

до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, ТКМ “Дніпро” [usvir@ysvr.dod.ua](mailto:usvir@ysvr.dod.ua), ТКМ “Седо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872);

або до Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, ТКМ “Дніпро” [standart@kvdv.dod.ua](mailto:standart@kvdv.dod.ua), ТКМ “Седо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

## ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	9
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	11
1	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ ЗА ДОСВІДОМ ПРОВЕДЕННЯ ООС (раніше АТО)	11
1.1	Загальні положення	11
1.2	Порядок проведення тренувань з фізичної підготовки в районі проведення ООС (раніше АТО)	11
2	ОСНОВНІ ЗАГАЛЬНІ, СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА ДОСВІДОМ ПРОВЕДЕННЯ ООС (раніше АТО)	12
2.1	Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання їх під час планування та проведення фізичних тренувань в районі ООС (раніше АТО)	12
2.1.1	Силовий комплекс за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	12
2.1.1.1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12
2.1.1.2	Упор присівши – упор лежачи	13
2.1.1.3	Вистрибування вгору з повного присяду з торканням руками землі	13
2.1.1.4	Однчасне піднімання тулуба і прямих ніг з доторканням руками стоп з положення лежачи на спині	14
2.1.2	Посадка та висадка на бойові машини десантним способом за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	14
2.1.3	Розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	16
2.1.4	Розвантаження вантажу, перенесення його на відстань 100 метрів та завантаження його на автомобіль (стелаж) за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	17
2.1.5	Посадка на автомобіль та висадка з нього в русі за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	18
2.1.6	Комплексна вправа з колодою за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	20
2.1.7	Пересування по місцевості перебіжками та переповзанням за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	21

2.1.8	Розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	23
2.1.9	Комплексна вправ з шиною за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	24
2.1.10	Перетягування, перенесення пораненого різними способами за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	25
2.1.11	Швидкісно-координаційна вправа зі зброєю за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	26
2.1.12	Човникове подолання відрізків 20 м x 10 м (по квадрату) з ящиком вагою 24 кг за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	27
2.1.13	Комплексна військово-спортивна естафета за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	28
2.1.14	Метання навчальних гранат по цілях з різних положень за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	30
2.1.15	Посадка та висадка екіпажу (відділення) на бойові (спеціальні) машини за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	32
2.1.16	Прискорення до бліндажу (окопу, перекритої щілини) та заняття місця в укритті (див. рис. 27) за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	33
2.1.17	Комплекс дій військовослужбовців з автоматом під час пересування по місцевості за досвідом проведення ООС (раніше АТО)	34
2.2	Запобігання травматизму під час проведення фізичних тренувань	36
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	37
	ДЛЯ ЗАМІТОК	38

## ВСТУП

Враховуючи особливості участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка. Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

В Методичних рекомендаціях основну увагу приділено комплексним силовим вправам, які можна виконувати в польових умовах, як на загальновійськових (далі – звп), бригадних полігонах (далі – БрП), тощо так і в районі ООС (раніше АТО). Комплекси дозволяють частково вирішити завдання загальної фізичної підготовки, так як в процесі тренування удосконалюються основні фізичні якості: сила, силова і загальна витривалість, спритність та координація, підвищується рівень фізичної підготовленості та професійної працездатності.

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

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

**Військово-прикладні рухові вміння військовослужбовця** – це спроможність застосовувати сформовані навички для раціонального вирішення поставлених рухових завдань у різних умовах, що змінюються.

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

**Забезпечення фізичної підготовки** – це діяльність органів військового управління та посадових осіб військової частини (підрозділу) щодо вчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки.

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

**Керівництво фізичною підготовкою військовослужбовців** – це діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу), яка спрямована на вироблення та прийняття рішень, постановку завдань виконавцям, координацію та усестороннє забезпечення їхніх дій, контроль та аналіз результатів виконання поставлених завдань та підведення підсумків.

**Контроль фізичної підготовки** – це діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів функціонування фізичної підготовки, яка проводиться відповідно до встановлених вимог і знаходить втілення у визначеній системі перевірки та оцінювання.

**Лікувальна фізична культура (ЛФК)** – це комплекс лікувально-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення боєздатності та функцій організму військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту після перенесених захворювань, а також профілактики можливих ускладнень та загострень патологічних процесів, що відбуваються в їх організмі.

**Облік фізичної підготовки** – це діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу) щодо збирання, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі) і її результатів для вироблення і прийняття обґрунтованих рішень стосовно удосконалення фізичної підготовки.

**Планування фізичної підготовки** – це визначення конкретних строків, шляхів та способів досягнення поставленої мети і цільових завдань, визначення виконавців та їх конкретних (цільових) дій.

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

**Процес фізичного вдосконалення військовослужбовця** – це сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, яка реалізується шляхом застосування визначених функцій навчання, розвитку та виховання, а також злагодження підрозділів.

**Сила (силові здібності)** – це спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

**Система фізичної підготовки у Збройних Силах** – це впорядкована відповідно до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні основи (мету, завдання, принципи), процес фізичного вдосконалення військовослужбовців (засоби, методи, форми) та управління цим процесом (керівництво, організація, забезпечення та проведення).

**Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовця** – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення його спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

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

**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 вмінь.

**Фізичне вдосконалення військовослужбовця** – це процес покращення його фізичного стану, а також формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов.

**Фізичне навантаження** – це ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом).

**Фізичний розвиток військовослужбовця** – це сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями людини.

**Фізичний стан військовослужбовця** – це сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та його фізичну підготовленість.

**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 військовослужбовця** – це властивості (особливості) організму, що забезпечують його рухову діяльність.

**Форми фізичного вдосконалення військовослужбовців** – це специфічні часові та організаційні рамки використання засобів і методів фізичної підготовки, визначені способи існування та фіксування її змісту.

**Швидкість (швидкісні здібності)** – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час. Щільність фізичного навантаження характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Інші терміни, які не наведені в цій Настанові визначені у значеннях, наведених у Законах України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про оборону України”, “Про Збройні Сили України”, “Про військовий обов’язок і військову службу”, “Про вищу освіту”, Статутах Збройних Сил України та інших нормативно-правових актах.

## ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
ВКДП 7-00(03).01	<b>а.</b> Настанова з бойової підготовки Збройних Сил України, затверджений начальником Генерального штабу Збройних Сил України 07.10.2020
ВКП 7-00(01).01	<b>б.</b> Настанова з підготовки персоналу у Збройних Силах України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 25.09.2020
ВКДП 7(5)-00(01).01  ВКП 7-00(03).02	<b>в.</b> “Типовий каталог завдань з підготовки Збройних Сил України” та “Інструкція про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів завдань) з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки ЗС України”, введений в дію наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів завдань) з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки ЗС України”
	<b>г.</b> Інструкція з організації фізичної підготовки в Збройних Силах України, введена в дію наказом Міністерства оборони України
ТКП 7-73(63)03.01	<b>д.</b> Методичні рекомендації “Щодо оцінки рівня фізичної підготовленості громадян України, які бажають заключити контракт із Збройними Силами України”, затверджені начальником Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України 11.01.2021
ВКП 7-00(01).01	<b>е.</b> Доктрина “З вивчення та впровадження досвіду у Збройних Силах України”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 30.06.2020 (Вих. № 1928/НВГШ від 03.07.2020)
ВКДП 7-00(01).01	<b>ж.</b> Тимчасова інструкція “Вивчення та впровадження досвіду у Збройних Силах України”, введена в дію наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 15.07.2020 № 56

## ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочується
1	2
АТО	Антитерористична операція
БТ	Базовий табір
БрП	Бригадний полігон
звп	Загальновійськовий полігон
ЗСУ	Збройні Сили України
ЗРВ	Загальнорозвиваючі вправи
ЛФК	Лікувально фізична культура
НБД	Навчально-бойова діяльність
ООС	Операції Об'єднаних сил
ПТС	Посттравматичний синдром
РФЗ	Ранкова фізична зарядка
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
СТК	Стандарт колективної підготовки
ССО	Сили спеціальних операцій
СКВСП	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод
СМР	Спортивно-масова робота
ФВ	Фізичне виховання
NATO (НАТО)	North Atlantic Treaty Organization (Організація Північноатлантичного договору)

## **1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ ЗА ДОСВІДОМ ПРОВЕДЕННЯ ООС (раніше АТО)**

### **1.1. Загальні положення**

З метою якісного підтримання у військовослужбовців та підрозділів високого рівня фізичної підготовленості під час перебування в польових умовах в районі операції Об'єднаних сил (раніше Антитерористичної операції) (далі – ООС (раніше АТО) основними завданнями вважати:

забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності;

набуття згуртованості та злагоджених дій в складі підрозділів;

підвищення рівня фізичної витривалості військовослужбовців;

удосконалення спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

1.1.1. З метою якісної підготовки військовослужбовців планувати та проводити навчально-тренувальні заняття.

Заняття з фізичної підготовки проводити в формі практичних занять та спрямувати на набуття та закріплення у військовослужбовців професійно-прикладних навичок за військовою спеціальністю, шляхом застосування у навчальному процесі військово-прикладних вправ та дій. Широко застосовувати імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів, кров та запахи.

Відпрацювання проводити в реальних умовах, незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Вправи та дії відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації, максимально наближених до реально бойових.

Заняття проводити в базових таборах, в парках бойових машин, аеродромах, ділянках місцевості з різним рельєфом та покриттям.

### **1.2. Порядок проведення тренувань з фізичної підготовки в районі проведення ООС (раніше АТО)**

Підготовку військовослужбовців за вправами фізичної підготовки під час фізичних тренувань виконувати:

*з тими, які виконують завдання у визначених районах на 2-му оборонному рубежі (базових таборах)* – в ході занять з основних предметів бойової підготовки з метою підвищення та недопущення зниження боєздатності та рівня спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок та вмінь, необхідних для успішного виконання визначених завдань у конкретних видах бойових дій.

Підготовка навчально-матеріальної бази та інвентарю на заняття з фізичного тренування не потребує додаткових затрат часу та фінансів та готується силами військовослужбовців в межах розташування свого підрозділу.

1.2.1. Під час відпрацювання вправ за мету ставиться:

розвиток у військовослужбовців таких фізичні якості як сила, швидкість, силова витривалість, а також набуття вольових та спеціальних фізичних якостей необхідних для дій у бою, таких як координація рухів, спритність та гнучкість;

формування у військовослужбовців, вміння тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості; розвиток впевненості у власних силах та вміння діяти колективно.

## **2. ОСНОВНІ ЗАГАЛЬНІ, СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА ДОСВІДОМ ПРОВЕДЕННЯ ООС (раніше АТО)**

**2.1. Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання їх під час планування та проведення фізичних тренувань в районі ООС (раніше АТО)**

2.1.1. Силевий комплекс за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Форма одягу: польова, бронежилет.

*Опис комплексу вправ:*

перша вправа – згинання-розгинання рук в упорі лежачи;

друга вправа – упор присівши-упор лежачи;

третя вправа – вистрибування вгору з повного присяду з торканням руками землі;

четверта вправа – одночасне піднімання тулуба і прямих ніг з доторканням руками стоп з положення лежачи на спині.

*Порядок виконання.*

За командою “СТАРТ” виконати кожену вправу по 10 разів у визначеній послідовності. Повторити комплекс чотири рази без зупинки.

За неякісне виконання вправ учаснику додається штрафний час по 5 секунд на кожному циклі.

З метою запобігання травматизму, тренування слід розпочинати з розминки, на яку відводиться 5 – 7 хв. У ході її проведення організм підготовлюється до подальшого фізичного навантаження, що досягається за рахунок виконання загально розвиваючих вправ на місці та вправ на гнучкість, далі можна приступати до виконання силового комплексу.

2.1.1.1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Вихідне положення – лежачи в упорі на прямих руках, ноги разом, корпус тіла прямий, в спині не прогинатись. За командою “СТАРТ” виконати 10 повторень згинання та розгинання рук в упорі лежачи з торканням грудиною землі (див. рис. 1).



**Рисунок 1** – згинання та розгинання рук в упорі лежачи в районі ООС (раніше АТО) на 2-му оборонному рубежі (БТ).

#### 2.1.1.2. Упор присівши – упор лежачи

Після цього без зупинки прийняти положення упор присівши і виконати 10 повторень вправи упор присівши – упор лежачи. Вправу виконувати з максимальною амплітудою, в положенні упору лежачи максимально прогинатись в спині (див. рис. 2).



**Рисунок 2** – упор присівши – упор лежачи в районі ООС (раніше АТО) на 2-му оборонному рубежі (БТ).

#### 2.1.1.3. Вистрибування вгору з повного присяду з торканням руками землі

Після цього без зупинки з положення упору присівши виконати 10 повторень вправи вистрибування вгору з повного присяду. При виконанні вистрибування вгору положення рук довільне, а в положенні присівши обов'язково торкатись руками землі (див. рис. 3).



**Рисунок 3** – вистрибування вгору з повного присяду з торканням руками землі в районі ООС (раніше АТО) на 2-му оборонному рубежі (БТ).

2.1.1.4. Одночасне піднімання тулуба і прямих ніг з доторканням руками стоп з положення лежачи на спині

Після цього без зупинки прийняти положення лежачи на спині і виконати 10 повторень вправи одночасне піднімання тулуба і прямих ніг з доторканням руками стоп з положення лежачи на спині. Тулуб і ноги при цьому піднімати одночасно, ноги в колінах не згинати, торкатися кистями рук до стоп ніг (див. рис. 4).



**Рисунок 4** – одночасне піднімання тулуба і прямих ніг з доторканням руками стоп з положення лежачи на спині в районі ООС (раніше АТО) на 2-му оборонному рубежі (БТ).

З метою підвищення навантаження виконання силового комплексу можливе в бронезилеті.

2.1.2. Посадка та висадка на бойові машини десантним способом за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Вправу виконати на час (час виконання не більше – 1 хв.), при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

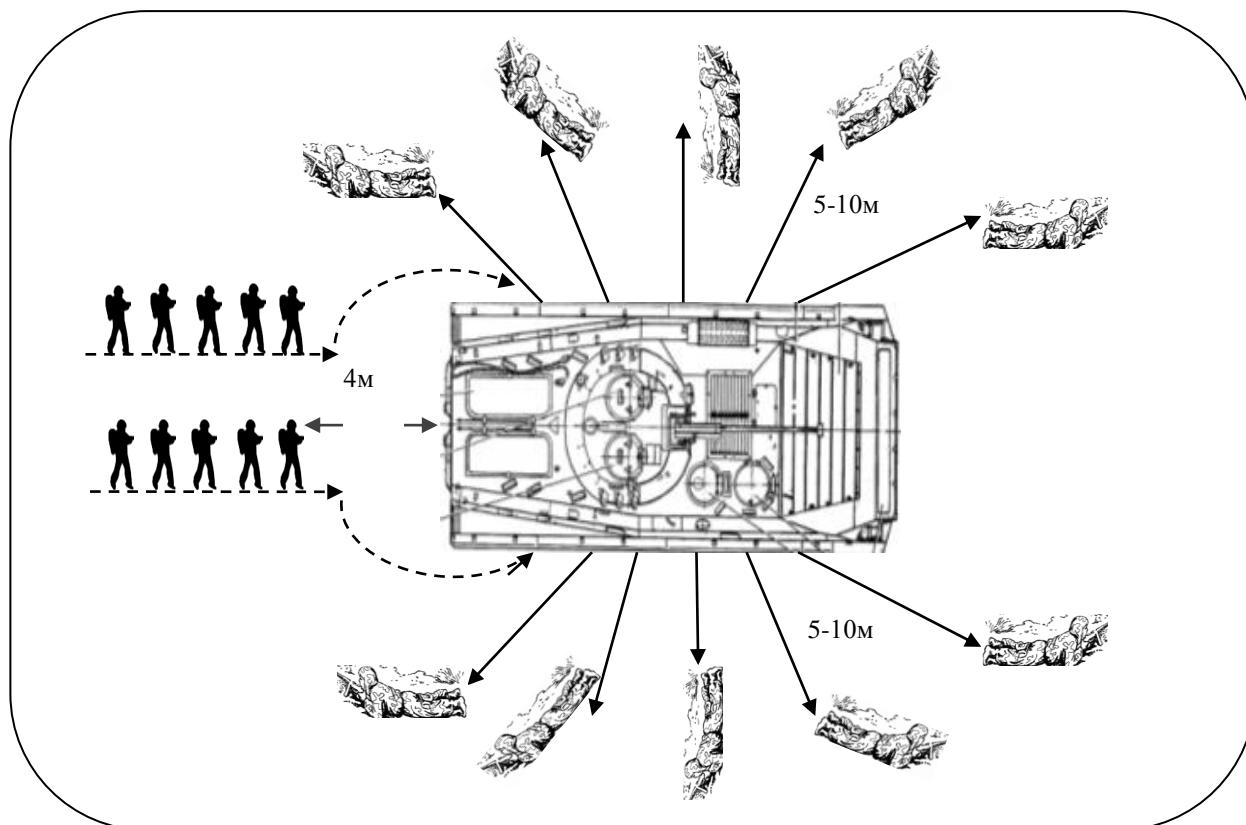
Виконується в складі підрозділу по 10 чоловік.

Під час тренування та удосконалення вправи, командир підрозділу має право скорочувати час для виконання вправи. Місце проведення – ділянка місцевості або парк бойових машин (див. рис. 5).



**Рисунок 5** – посадка та висадка на бойові машини в районі проведення ООС (раніше АТО).

Вихідне положення – особовий склад вишиковується в дві колони за 4 м від бойової машини (див. рис. 6).



**Рисунок 6** – схема посадки та висадки на бойові машини.

По команді “ПО МІСЦЯХ” пригнувшись підбігти до одного із бортів бойової машини та використовуючи колеса, гусениці як упор або підніжки вилізти на бойову машину через бокові борти, зайняти місце. Після заняття своїх місць всіма військовослужбовцями, подається команда “ДО БОЮ”. За командою “До бою” зіскочити з бойової машини, відбігти або відкотитися на 5 – 10 м від машини та приготувитись до стрільби з положення лежачи або з коліна, зайняти кругову оборону навколо бойової машини.

Час визначається від команди “ПО МІСЦЯХ” до прийняття кругової оборони всім особовим складом підрозділу.

2.1.3. Розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Застосовується для тренування силової витривалості, спритності та відпрацювання злагодженості дій військовослужбовців при розвантаженні та перенесенні ящиків з боєприпасами на вогневий рубіж.

Виконувати в складі відділення по 8 чол.

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

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 30 м.

Дистанція визначається лініями старту та повороту між яким 30 м.

Загальна відстань для виконання вправи – 600 м.

Час на проходження всієї дистанції (20 відрізків) не більше ніж за 5 хв.

Ящики розташовані з обох сторін на лініях старту та повороту по 2 ящики з кожної сторони вагою не менше 40 кг кожен, або по 4 ящики з кожної сторони вагою не менше 20 кг кожен, (вага ящиків може змінюватись в залежності від ваги типу боєприпасів даного підрозділу).

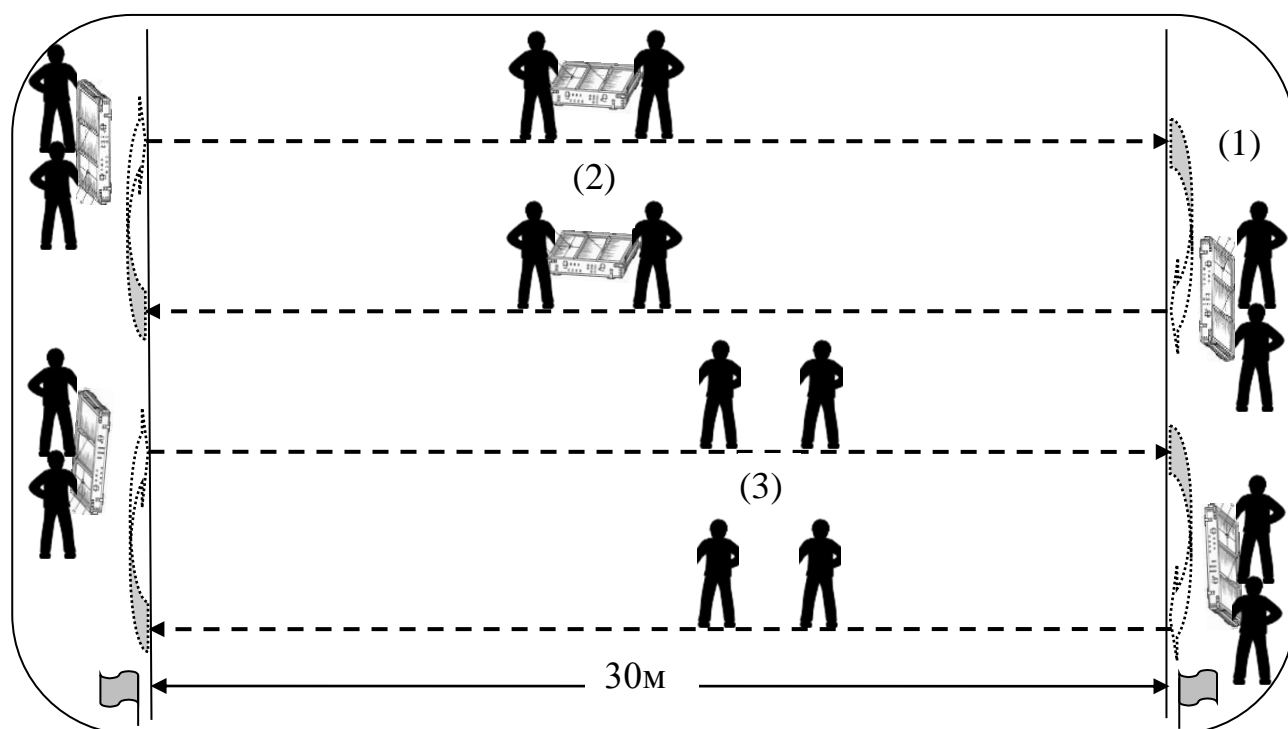
**Варіант 1** (див рис. 7).

Вправа виконується в складі відділення (8 чоловік) по парно.

По 2 ящика вагою не менше 40 кг розташовані по обидва боки дистанції.

Вихідне положення – військовослужбовці (по 4 з кожного боку) стоять поруч з ящиками по парно (1). По команді “ВПЕРЕД” одночасно 4 парам військовослужбовців взяти ящики, (2 чол. на 1 ящик), та почати синхронний рух на зустріч один одному (2), в середньому темпі, подолавши 30 м зупинитися за лінією повороту, залишити ящики та впевнившись що навпроти військовослужбовці також зайняли місця на лінії повороту розпочати рух, у швидкому темпі, у зворотному напрямку (без ящиків), до лінії старту (3), де взяти наступний ящик (який був залишений військовослужбовцями які рухались на зустріч), та повторити перенесення ящиків таким же чином ще 9 разів. Особливу увагу звернути на взаємодію, злагодження та синхронне виконання вправи.

Час визначається від команди “ВПЕРЕД” до перетину останнім військовослужбовцем лінії фінішу після подолання ним 20 відрізків.

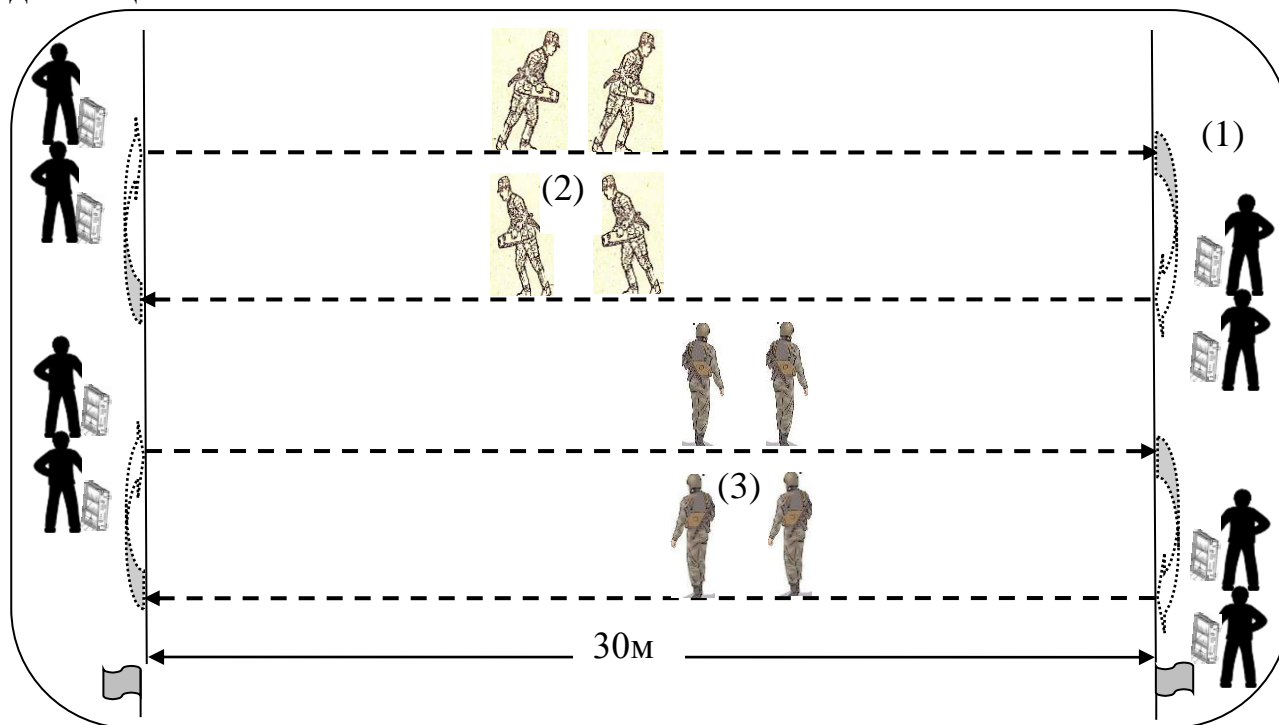


**Рисунок 7** – схема перенесення ящиків вагою не менше 40 кг.

**Варіант 2** (див. рис. 8).

Вправа виконується в складі відділення (4 – 8 чоловік) індивідуально.

По 2 – 4 ящика вагою не менше 20 кг розташовані по обидва боки дистанції.



**Рисунок 8** – схема перенесення ящиків вагою не менше 20 кг.

Вихідне положення – військовослужбовці (по 2 – 4 з кожного боку) стоять поруч кожен зі своїм ящиком (1). По команді “ВПЕРЕД” одночасно всім військовослужбовцям взяти ящики, (1 чол. на 1 ящик), та почати рух на зустріч один одному (2), в швидкому темпі, подолавши 30 м, за лінією повороту залишити ящик та впевнившись що навпроти військовослужбовці також зайняли місця на лінії повороту розпочати рух, у швидкому темпі, у зворотному напрямку (без ящика), до лінії старту (3), де взяти наступний ящик (який був залишений військовослужбовцями які рухались на зустріч), та повторити перенесення ящиків таким же чином ще 9 разів. Особливу увагу звернути на взаємодію, злагодження та синхронне виконання вправи.

Час визначається від команди “ВПЕРЕД” до перетину останнім військовослужбовцем лінії фінішу після подолання ним 20 відрізків.

2.1.4. Розвантаження вантажу, перенесення його на відстань 100 метрів та завантаження його на автомобіль (стелаж) за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Вправу виконати всім особовим складом. Застосовується для тренування силової витривалості та відпрацювання злагодженості дій у військовослужбовців.

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 50 – 55 м.

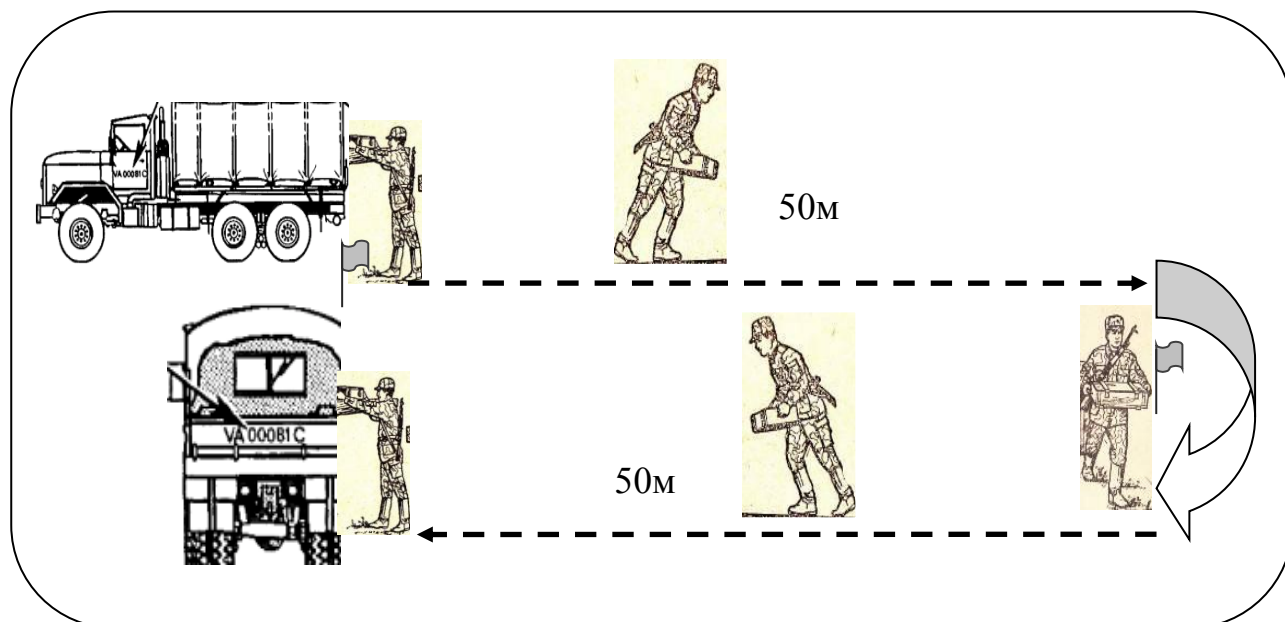
Вправа виконується по 2 чоловіка.

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

Відстань для переноски вантажу визначається лініями старту та повороту через 50 м. Автомобіль (макет автомобіля) з відкритим бортом або стелаж розташовані на лінії старту в якому складені ящики (тюки, мішки, коробки) вагою не менше 30 кг кожен (див. рис. 9).

Вихідне положення – стоячи поруч з ящиками. По команді “ВПЕРЕД” взяти ящик (тюк, мішок, коробку) перенести його на 50 м до лінії повороту та повернутися в зворотному напрямку до лінії старту де завантажити ящик через відкритий борт на автомобіль (макет автомобіля) або стелаж.

Час визначається від команди “ВПЕРЕД” до завантаження ящика на автомобіль.



**Рисунок 9** – схема розвантаження та перенесення вантажу.

Час на проходження дистанції не більше 40 секунд.

Вправа може ускладнюватись попутним подоланням різноманітних перешкод. Вправу можна виконувати естафетним, змагальним методом.

2.1.5. Посадка на автомобіль та висадка з нього в русі за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 4 шт; автомобіль для перевезення особового складу – 1 од.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Виконати в складі підрозділу (взводу, екіпажів, відділень).

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 100 метрів для посадки та висадки особового складу, розмічена позначками старту та фінішу.

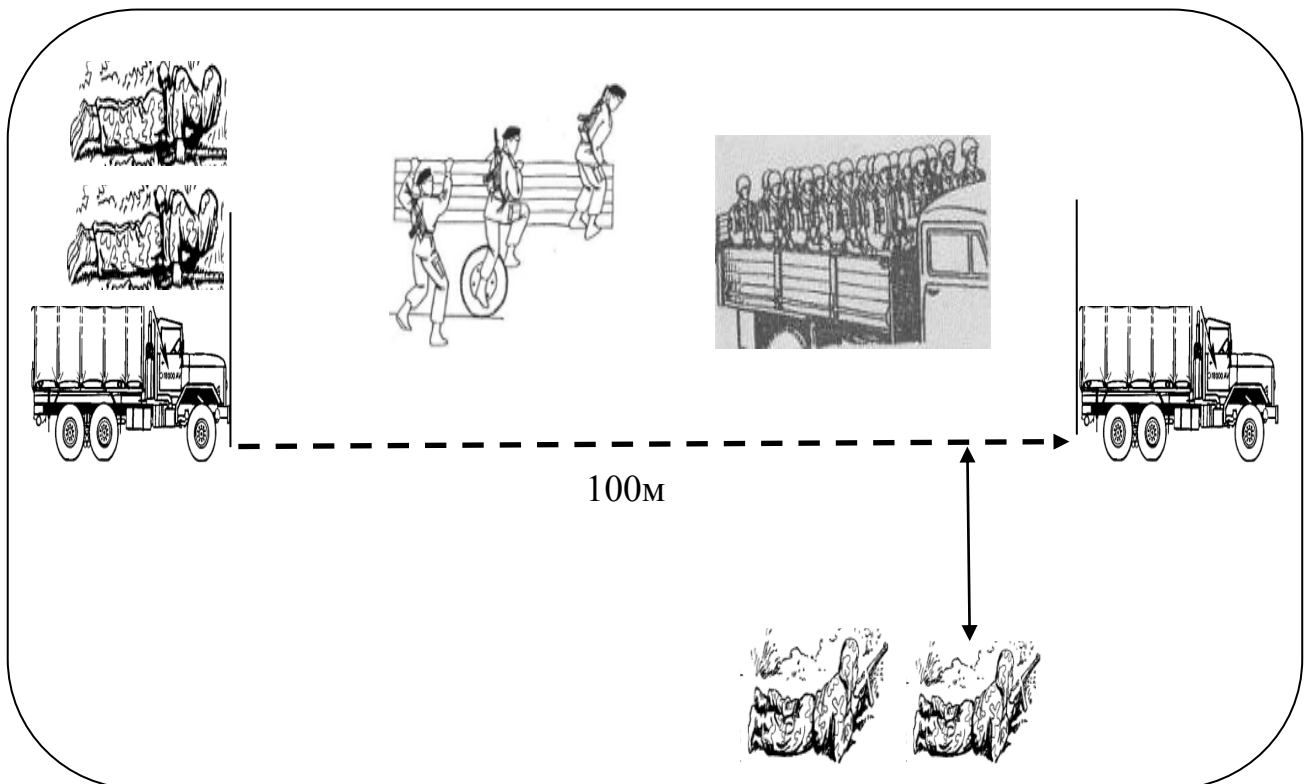
Виконати в складі відділень (не менше 8 чол.).

Автомобіль та особовий склад розташовані перед лінією старту.

Вихідне положення на старті – лежачи на животі, руки під собою, зброя в руках, ноги разом. По сигналу керівника автомобіль розпочинає рух в напрямку до фінішу зі швидкістю 10 км/год.; після того як автомобіль повністю перетне лінію старту особовому складу подається команда “ДО МАШИНИ”, за якою підрозділ має піднятися, наздогнати автомобіль та по команді “ПО МІСЦЯХ” залізти на кузов через задній борт та 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 (див. рис. 10).

Вправа рахується виконаною якщо військовослужбовці виконали посадку та висадку з автомобіля в межах 100 метрового відрізка дистанції.

Під час тренування та удосконалення вправа може ускладнюватись скорочуванням відрізка для виконання вправи, збільшуванням кількості військовослужбовців або швидкості автомобіля.



**Рисунок 10** – схема посадки на автомобіль та висадки з нього а русі.

### 2.1.6. Комплексна вправа з колодою за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: колода довжиною 4 метри, діаметром до 30 см, вагою не менше 150 кг – 1 шт, прапорці (фішки) – 4 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом.

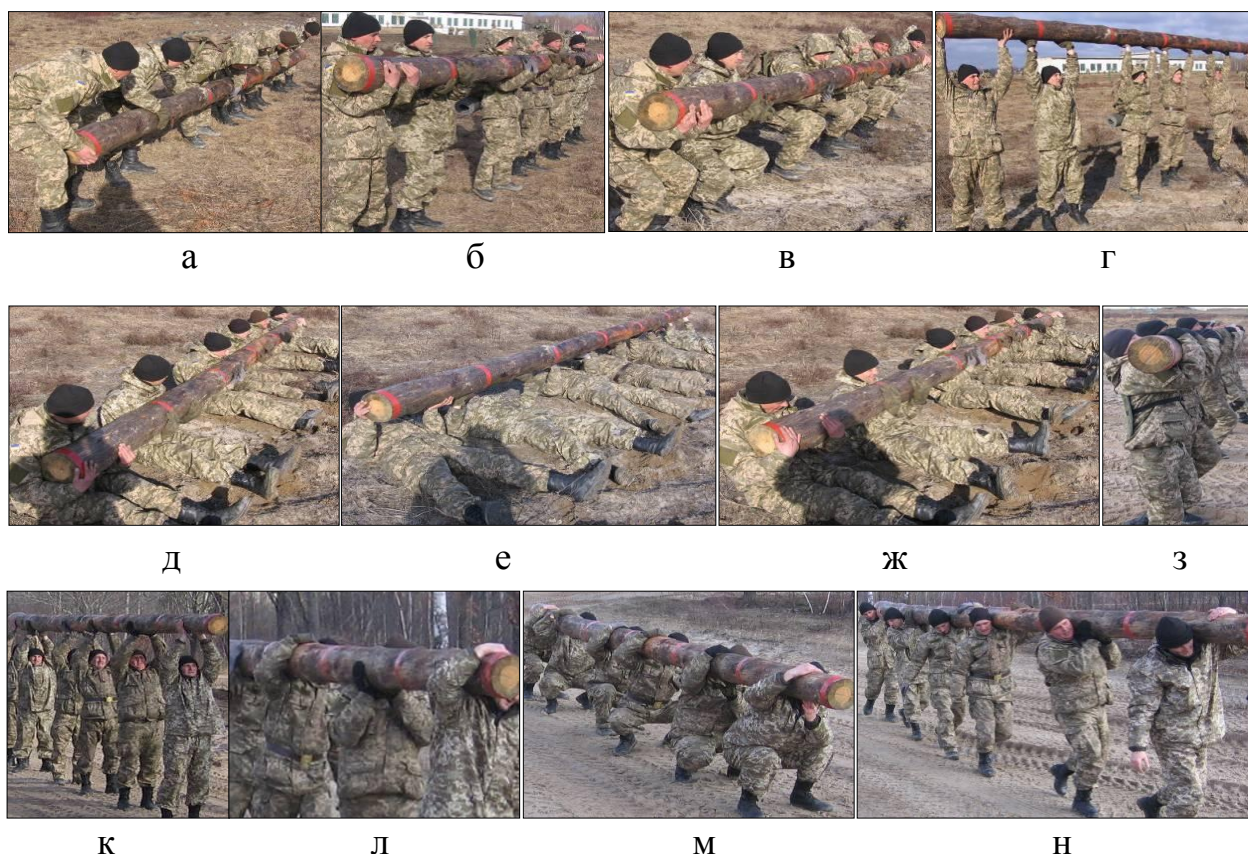
Вправа виконується в складі штатного підрозділу по 6 чоловік.

*Умови виконання вправи* (див. рис. 11):

Підняти колоду з землі, обхватити двома руками знизу, підняти її до рівня грудей та зафіксувати на передпліччях (див. рис. 11 а, б); одночасно всім виконати присідання тримаючи колоду перед собою на передпліччях – не менше 10 разів (див. рис. 11 в), при цьому спину тримати рівно, голову припіднятою; в 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 (див. рис. 11 г); одночасно сісти на землю тримаючи колоду перед собою (див. рис. 11 д), 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 (див. рис. 11 е), 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 (див. рис. 11 ж), при цьому опускаючись до торкання лопатками поверхні; піднятися на ноги разом з колодою тримаючи її перед собою на передпліччях (див. рис. 11 д, б); пройти шеренгою не менше 100 метрів тримаючи колоду перед собою та піднімати її до підборіддя на протязі всієї дистанції не менше 10 разів, фіксуючи колоду у верхньому положенні на 2 – 3 секунди (див. рис. 11 з); з передпліччя підняти колоду на плече (ліве, праве) повернувши тулуб (ліворуч, праворуч), підхопити колоду знизу та підняти її на витягнутих руках над головою (див. рис. 11 л, к), пройти в такому положенні не менше 50 метрів в колону по одному з колодою над головою (див. рис. 11 к); опустити колоду на (ліве, праве) плече (див. рис. 11 л); виконати присідання тримаючи колоду на плечі – не менше 10 разів (див. рис. 11 м); пройти не менше 100 метрів в колону по одному перекладаючи колоду з одного плеча на інше над головою – не менше 20 перекладань (див. рис. 11 н).

Після виконання всіх елементів вправи та пройденої дистанції колоду покласти на землю.

Вправа вважається виконаною якщо виконані всі елементи відповідно до умов виконання вправи на визначених дистанціях та з мінімально визначеною кількістю разів.



**Рисунок 11** – порядок виконання комплексної вправи з колодою.

2.1.7. Пересування по місцевості перебіжками та переповзанням за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці (фішки) – 12 шт.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

Вправу виконати за час не більше ніж за – 2 хвилини, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконати різними способами: спосіб 1 – потоком по одному військовослужбовцю (див. рис. 12); спосіб 2 – шеренгою в складі підрозділу (відділення, взвод) (див. рис. 13).

Місце проведення – відрізок пересіченої місцевості довжиною 70 м обладнаний відрізками по 10 метрів для виконання перебіжок (1, 3, 5, 7), та переповзань по-пластунські (2, 4, 6), як по колу так і по прямій дистанції.

*Умови виконання вправи:*

Вихідне положення – лежачи перед лінією старту. За командою “РУШ” виконати вправу в наступній послідовності: піднятися з положення лежачи, пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію виконавши 2 повних перекочування в правий або лівий бік (1), проповзти 10 метрів по-пластунські (2), встати та пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи змінюючи позицію виконавши 2 повних перекочування в правий або лівий бік (3); проповзти 10 метрів по-пластунські (4), встати та пробігти 10 метрів, прийняти положення для стрільби лежачи

змінюючи позицію виконавши 2 повних перекочування в правий або лівий бік (5); проповзти 10 метрів по-пластунські (6); встати та пробігти 10 метрів до фінішу та приготуватися до стрільби в положенні лежачи (7).

### Варіант 1

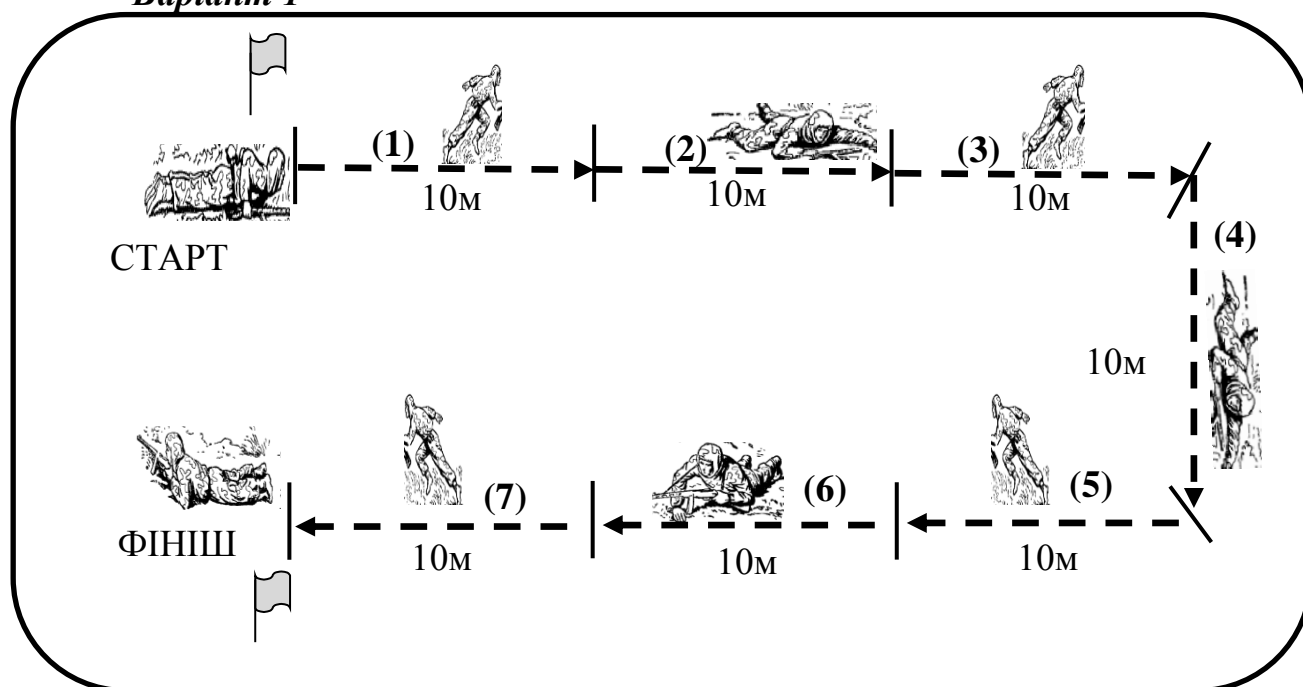


Рисунок 12 - порядок та виконання вправи по першому варіанту.

### Варіант 2

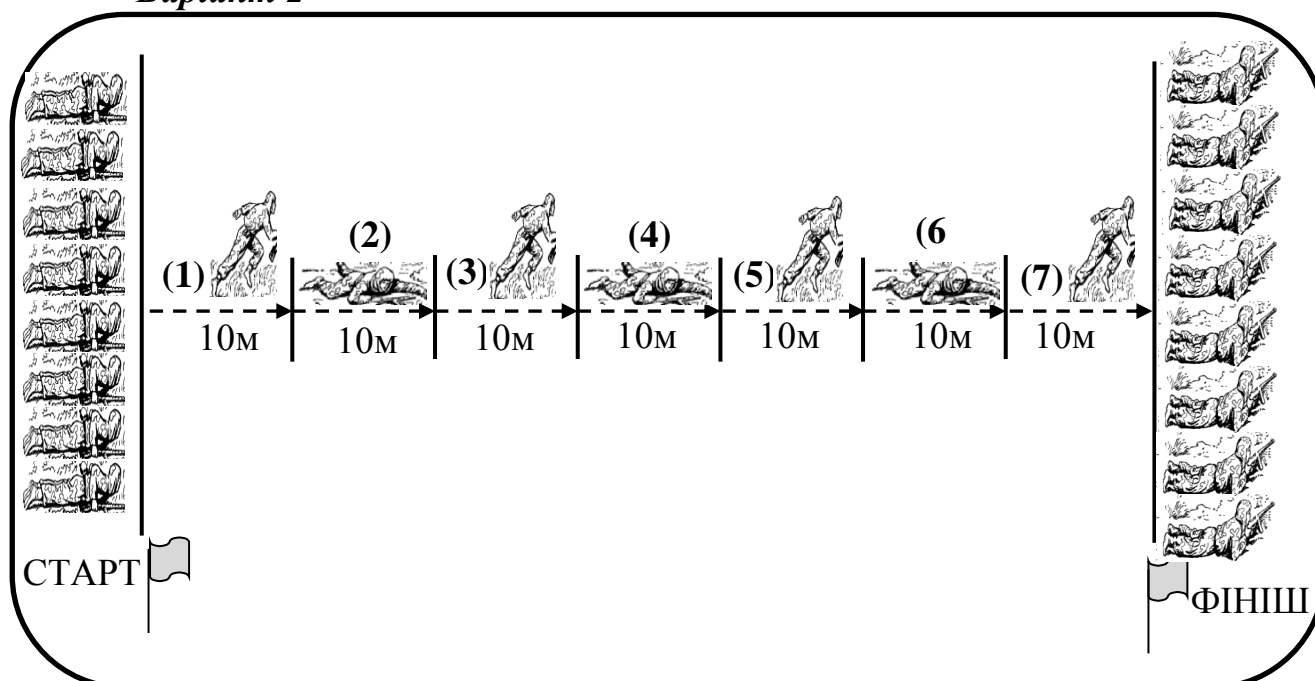


Рисунок 13 - порядок та виконання вправи по другому варіанту.

Час зараховувати від команди "РУШ" до повного перетинання військовослужбовцем (в підрозділі останнім військовослужбовцем) лінії фінішу та прийняття положення для стрільби лежачи.

### 2.1.8. Розвантаження ящиків з боєприпасами та перенесення їх на вогневий рубіж за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронезилети; шоломи кевларові; ящики з боєприпасами вагою 24 кг – 8 шт; прапорці (фішки) – 4 шт.

Форма одягу: польова, бронезилет, шолом, автомат.

Вправу виконати проходженням всієї дистанції (20 відрізків) за час не більше ніж за 3 хвилини.

Виконати в складі відділення по 8 чоловік.

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 30 м.

Дистанція визначається лініями старту та повороту між яким 30 м.

Загальна відстань дистанції для виконання вправи складає – 600 м.

Ящики розташовані з обох сторін на лініях старту та повороту по 4 ящика з кожної сторони вагою 24 кг кожен, (вага ящиків може змінюватись в залежності від ваги типу боєприпасів які застосовуються в даному підрозділі).

Вправу виконати в складі відділення (8 чоловік) по парно.

Ящики в кількості 8 шт. вагою 24 кг кожен розташовані порівну по обидва боки дистанції (див. рис. 14).

Вихідне положення – військовослужбовці (по 4 чоловіка) стоять поруч кожен зі своїм ящиком навпроти один одного (1). По команді “РУШ” одночасно всім військовослужбовцям взяти ящики, (1 чол. на 1 ящик), та почати рух 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 (який був залишений військовослужбовцями які рухались на зустріч), та повторити перенесення ящиків таким же чином ще 9 разів.

Особливу увагу звернути на взаємодію, злагодження та синхронне виконання вправи.

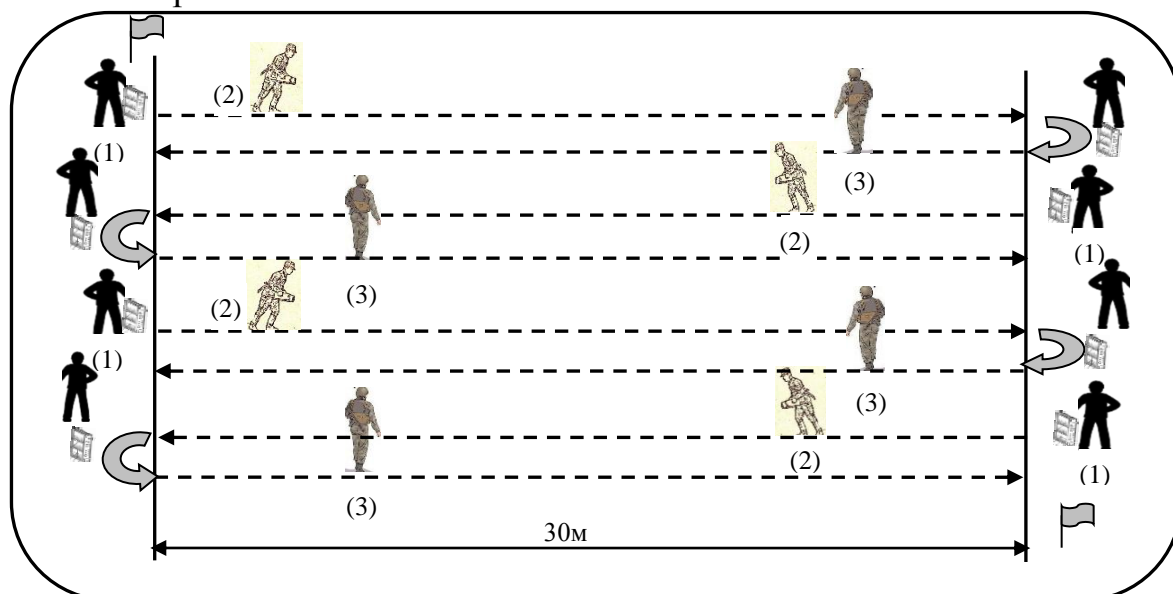


Рисунок 14 – порядок перенесення ящиків.

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

2.1.9. Комплексна вправ з шиною за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: шини від машин (УРАЛ, ГАЗ-66, ЗІЛ, КАМАЗ, бронетранспортера,) для ускладнення вправи використовувати шину від автомобіля (КРАЗ, МАЗ); автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; фішки, прапорці, стійки – 4 шт.

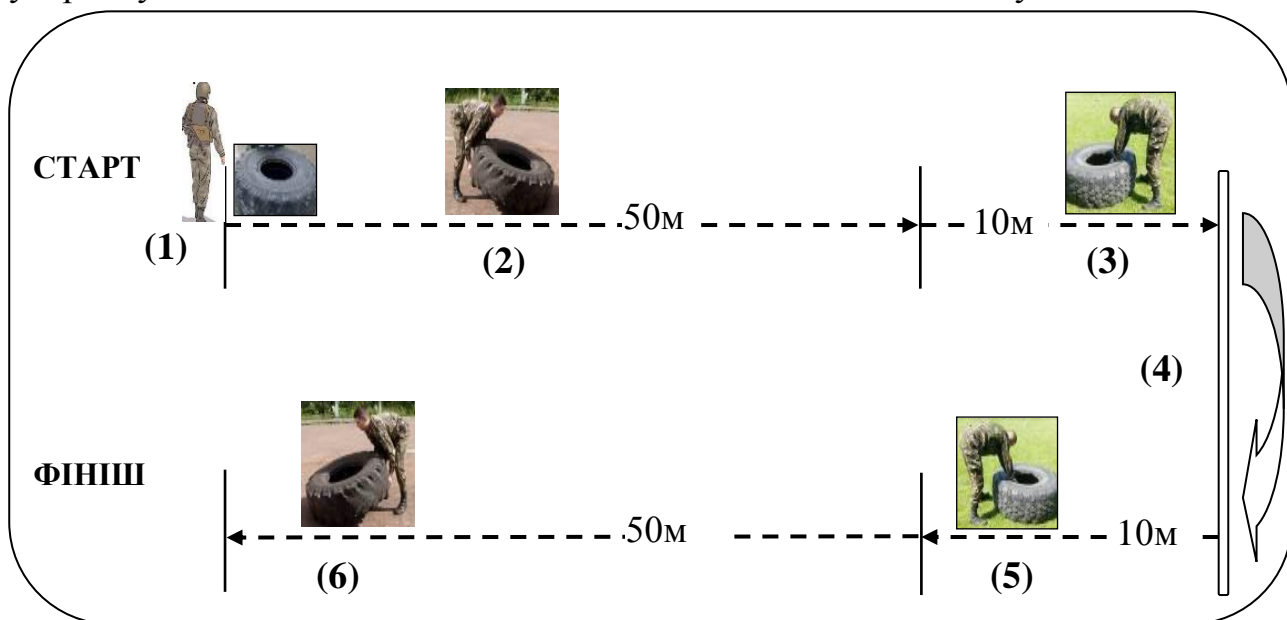
Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

Виконати за час не більше ніж за 5 хвилин, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Місце проведення – ділянка місцевості довжиною 60 м, обладнаний відрізками: на 50 м для перевертання шини (1, 5); на 10 м для перетягування шини (2, 4).

Вихідне положення – стоячи поруч з шиною (1). По команді “РУШ” взяти руками за нижній край шини та здійснити перевертання шини вперед на 50 м до початку ділянки для перетягування шини (2), взяти руками за верхній внутрішній край, рухаючись задки виконати перетягування шини на 10 м до місця розвороту, здійснити перетягування шини на 10 м в зворотному напрямку (5), здійснити перевертання шини на 50 м до лінії фінішу (5) (див. рис. 15).

Під час тренування та удосконалення вправи, командир підрозділу може змінювати форму одягу, збільшувати відстань виконання вправи та кількість ударів кувалдою для більш якісної підготовки особового складу.



**Рисунок 15** – порядок виконання вправи з шиною.

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

### 2.1.10. Перетягування, перенесення пораненого різними способами за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 6 шт.

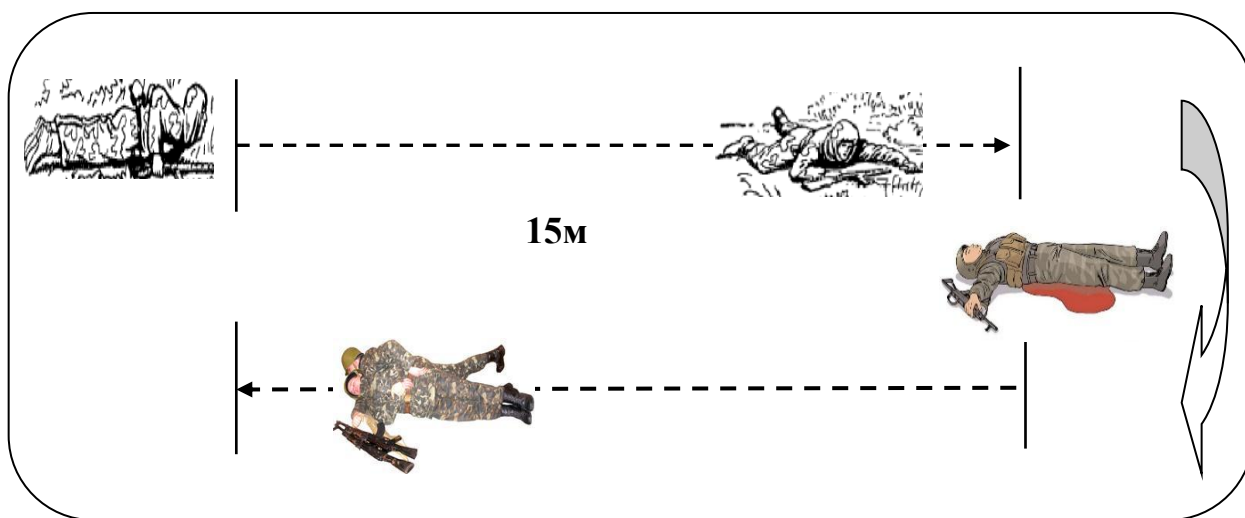
Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат.

#### **Варіант 1.**

Відтягнення пораненого повзком – виконати за час не більше ніж за 2 хвилини.

Місце проведення – відрізок місцевості 15 метрів, для переповзання та перетягування пораненого.

Вихідне положення – лежачи перед лінією старту, або в укритті в 15 метрів від пораненого. Поранений зі зброєю лежить на спині. По команді “РУШ” переповзти по-пластунськи в напрямку пораненого на відстань 15 метрів. Після чого розвернутися у зворотному напрямку та приступити до переміщення (перетягування) в укриття пораненого способом по-пластунськи або на спині. В цьому положенні переповзання здійснювати відштовхуючись від землі вільною ногою та ліктем однієї руки, в той час як іншою рукою підтримувати пораненого та при необхідності вести вогонь по противнику (див. рис. 16).



**Рисунок 16** – порядок виконання вправи по першому варіанту.

**УВАГА!** З метою уникнення швидкої витрати сил, через кожні 5 м слід змінювати руку та ногу на протилежні.

Час відраховується від команди “РУШ” до моменту повної евакуації пораненого в безпечну зону за лінією фінішу.

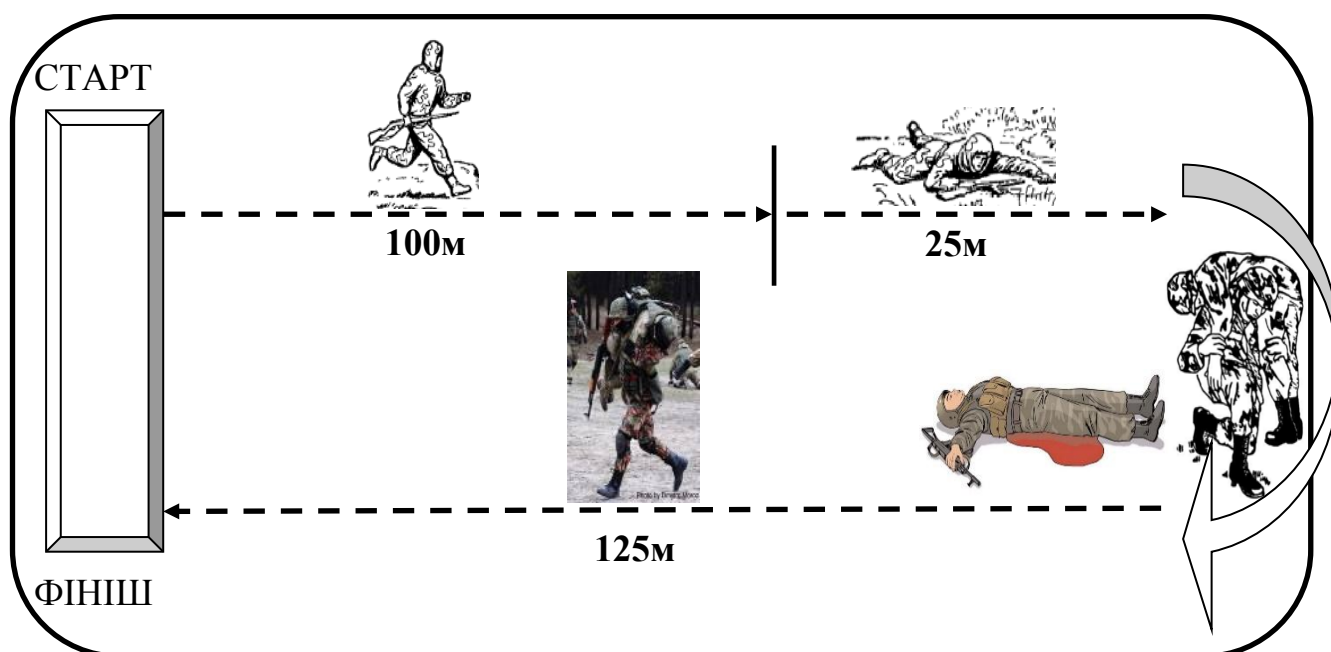
**Варіант 2.**

Перенесення пораненого на плечах – виконати за час не більше ніж за 1 хвилину 30 секунд.

Місце проведення – відрізок місцевості 125 м, для бігу на 100 м, переповзання на 25 м та перенесення пораненого на 125 м.

Вправа виконується індивідуально кожним військовослужбовцем.

Вихідне положення – стоячи (сидячи) в укритті (траншеї) в 125 м від пораненого. Поранений зі зброєю лежить на спині. По команді “РУШ” вилізти із укриття пробігти зигзагоподібно 100 м використовуючи складки місцевості та маскування до лінії початку переповзання, прийняти положення лежачи та переповзти по-пластунські до пораненого 25 м, підняти його на свої плечі та здійснити перенесення в швидкому темпі в зворотному напрямку на відстань 125 метрів до укриття (траншеї) (див. рис. 17).



**Рисунок 17** – порядок виконання вправи по другому варіанту.

Час відраховується від команди “РУШ” до моменту повної евакуації пораненого в безпечну зону (укриття) за лінією фінішу.

2.1.11. Швидкісно-координаційна вправа зі зброєю за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

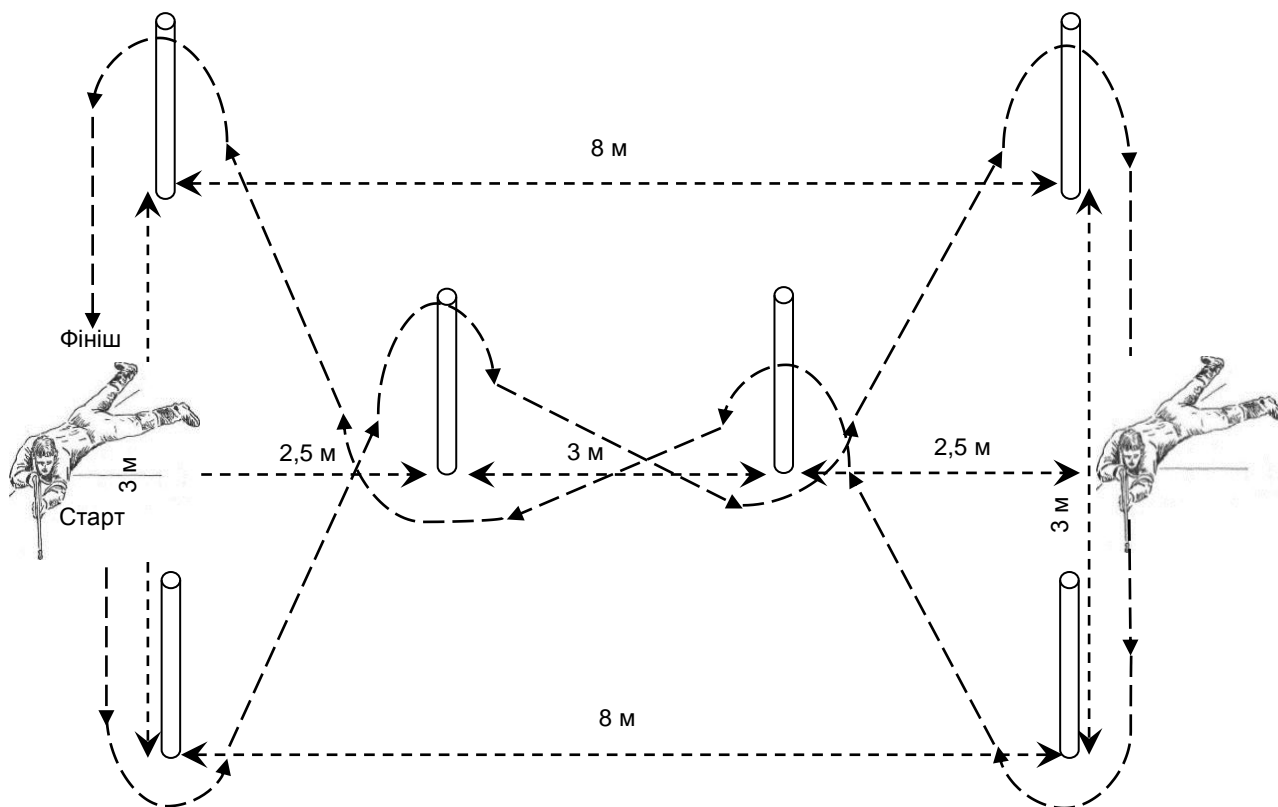
Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) висотою 1,5 м – 6 штук.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

Виконати за час не більше ніж за 15 секунд, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Місце проведення – відрізок пересіченої місцевості, розмічений прямокутником 8 м x 3 м та 6-ма стійками висотою 1,5 м.

Вихідне положення – з позиції для стрільби лежачи за командою “РУШ” пробігти три відрізки по 3 метра зі зміною напрямку руху не торкаючись стійок. Після другого повороту ліворуч зайняти позицію для стрільби з автомату лежачи. Без додаткової команди встати та пробігти наступні три ділянки по 3 метра зі зміною напрямку руху. Після четвертого повороту праворуч зайняти фінішну позицію для стрільби з автомату лежачи (див. рис. 18).



**Рисунок 18** – схема виконання швидкісно-координаційної вправи.

Час визначається від команди “РУШ” до моменту зайняття фінішної позиції для стрільби з автомату лежачи.

2.1.12. Човникове подолання відрізків 20 м x 10 м (по квадрату) з ящиком вагою 24 кг за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: автомати (макети автоматів); бронежилети; шоломи кевларові; прапорці, стійки (фішки) – 4 шт; ящики вагою 24 кг – 3 шт.

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

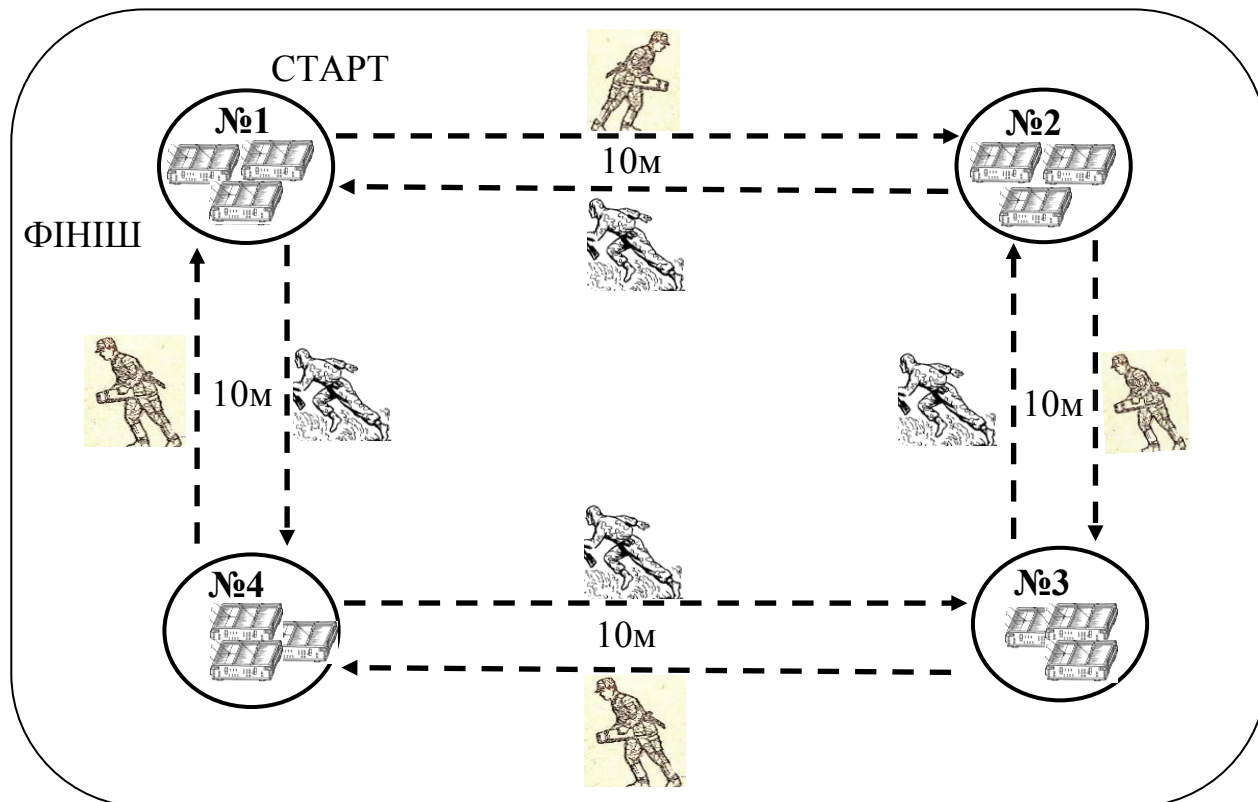
Виконати за час не більше ніж за 2 хвилини.

Загальна дистанція 200 метрів.

На старті знаходяться 3 (три) ящика вагою 24 кг.

За командою “РУШ” виконати подолання відрізка 10 м та перенесення ящика з місця № 1 на місце № 2, повернутися на місце № 1 та здійснити теж

саме з другим та третім ящиком (вагою 24 кг), з місця № 2 виконати перенесення ваги (трьох ящиків по чергово) на місце № 3, з місця № 3 на місце № 4 та з місця № 4 на місце № 1. Перенесення ящиків здійснюється по квадрату. Дистанція між місцями залишення ящиків та повороту 10 метрів (див. рис. 19).



**Рисунок 19** – порядок подолання дистанції 20 м x 10 м з ящиком.

Час зараховується від подачі команди “РУШ” з місця № 1 до фінішування з третім ящиком (вагою) на місці № 1.

2.1.13. Комплексна військово-спортивна естафета за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Необхідна навчально-матеріальна база: бронежилет – 6 шт; шолом – 6 шт; автомат – 6 шт; ящик 24 кг – 1 шт; колода довжиною 4 м – 1 шт; шина від (УРАЛ, бронетранспортера, ГАЗ-66, ЗІЛ) – 1 шт; прапорці (фішки) – 10 шт.

Форма одягу: польова, шолом, бронежилет, зброя.

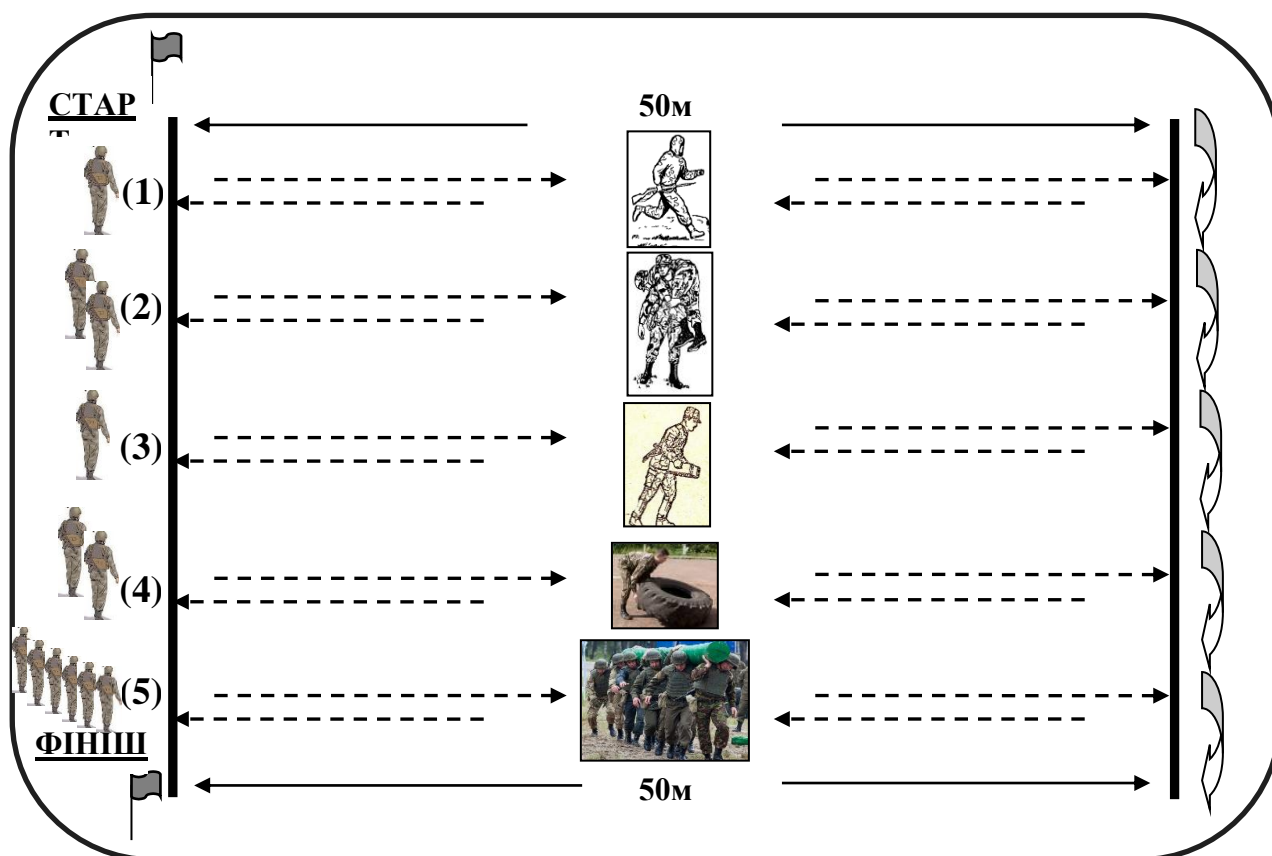
Старт та фініш обладнувати в одному місці.

Виконати за час не більше ніж за 3 хвилини, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконується в складі підрозділу (відділення, груп), по 6 військовослужбовців.

Місце проведення – ділянка місцевості з твердим покриттям довжиною 50 м, шириною 8 – 10 м, розмічений п’ятьма паралельними відрізкам.

Комплексну естафету виконувати без відпочинку (див. рис. 20).



**Рисунок 20** – порядок виконання військово-спортивної естафети.

*Вправу виконати в наступній послідовності:*

Вихідне положення – стоячи на лінії старту (кожен військовослужбовець на своєму напрямку). По команді керівника “РУШ” військовослужбовцю який стоїть на першому напрямку здійснити біг на 100 м (1) з поворотом через 50 м та бігом в зворотному напрямку, до перетину лінії старту; наступний військовослужбовець з другого напрямку, без додаткової команди, виконує перенесення пораненого на відстань 100 м (2) з поворотом через 50 м та перенесенням його в зворотному напрямку до перетину лінії старту; наступний військовослужбовець з третього напрямку, без додаткової команди, виконує перенесення двох ящиків з боєприпасами вагою по 24 кг на відстань 100 м (3) з поворотом через 50 м та перенесенням їх в зворотному напрямку до перетину лінії старту; наступні два військовослужбовця з четвертого напрямку, без додаткової команди, виконують перекидання однієї шини на відстань 100 м (4) з поворотом через 50 м та перекиданням її в зворотному напрямку до перетину лінії старту; далі з п'ятого напрямку всі шість військовослужбовців які до цього виконували інші дії естафети беруть колоду на плечі та здійснюють її перенесення на відстань 100 м з поворотом через 50 м та перенесенням її в зворотному напрямку до перетину лінії фінішу (5).

Час визначається від команди “РУШ” до перетину військовослужбовцями лінії фінішу з колодою після виконання всіх елементів естафети.

### 2.1.14. Метання навчальних гранат по цілях з різних положень за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

еобхідна навчально-матеріальна база: бронежилети; шоломи; автомати; навчальні гранати Ф-1 вагою 600 гр; прапорці (фішки) – 10 шт.

Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат, підсумок для гранат, дві гранати (Ф-1 вагою 600 гр).

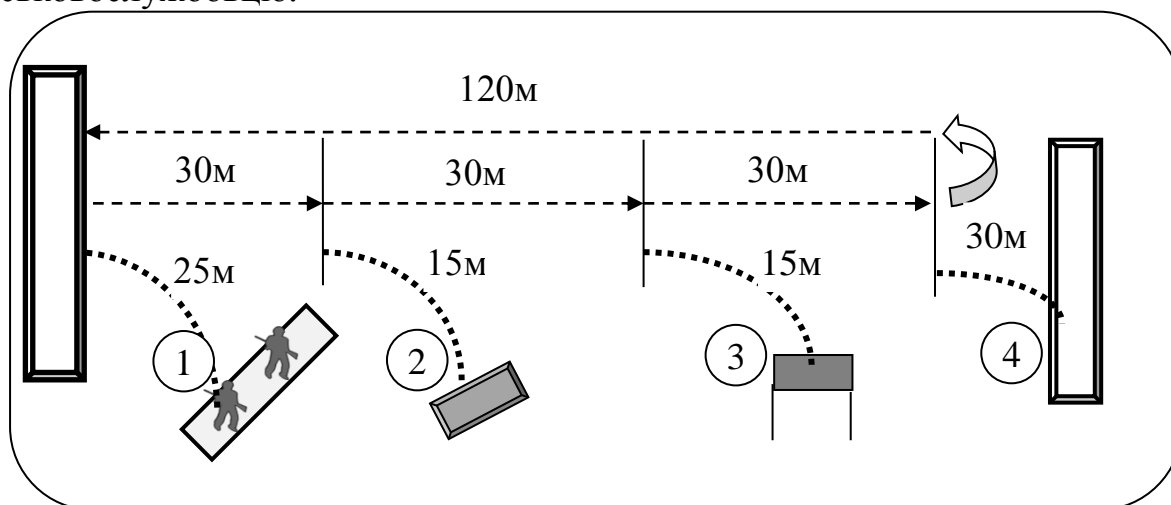
Виконати на час не більше ніж за 3 хвилини, при умові обов'язкового влучання гранатою в три цілі.

Дистанція для бігу в одну сторону складає 90 м, загальна дистанція довжиною 180 м.

Відрізок для виконання вправи довжиною 120 м обладнаний чотирма цілями для метання гранат з різних положень (див. рис. 21).

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 1,5 м); вистрибнути із траншеї, пробігти 30 м, та з положення лежачи метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 2 (кулеметний розрахунок 1,0 м х 0,7 м); піднятися пробігти 30 м та з положення з коліна метнути навчальну гранату на 15 м по цілі № 3 (вікно 1,0 м х 1,5 м); піднятися пробігти 30 м і з положення стоячи метнути навчальну гранату на 30 м по цілі № 4 (траншея 5,0 м х 1,0 м); в зворотному напрямку пробігти 90 м та зіскочити в траншею.

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 по цілях обов'язково виконати рух (“вирвати кільце з гранати”). Гранати для метання по першим трьом цілям знаходяться на лінії метання, а для метання по четвертій цілі при військовослужбовцю.



**Рисунок 21** – схема виконання вправи для метання навчальних гранат.

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

Вправу вважати виконаною якщо військовослужбовець влучив гранатою в три цілі та подолавши дистанцію у визначений умовами вправи час.

Вправа може ускладнюватись попутним подоланням різноманітних перешкод.

2.1.14.1. Метання гранати з траншеї, колодязя або іншого укриття (див. рис. 22)

Для метання гранати з траншеї глибиною до 1,5 м, потрібно покласти зброю на бруствер, висмикнути кільце і, відставляючи праву ногу назад, перенести на неї вагу тіла, прогнутись, виконати замах за дугою вгору-назад, енергійно відштовхуючись правою ногою та розгинаючись, виконати кидок гранати в ціль.



**Рисунок 22** – метання гранати з траншеї.

2.1.14.2. Метання гранати з положення лежачи (див. рис. 23)

Для метання гранати з положення лежачи потрібно прийняти положення для стрільби лежачи, покласти зброю на землю і взяти гранату в праву руку. Лівою рукою висмикнути запобіжну чеку і, спираючись руками об землю, відштовхнутися від неї. Відсовуючи праву ногу трохи назад, встати на ліве коліно (не міняючи його з місця) і одночасно зробити замах. Вирівнюючи праву ногу, повертаючись грудьми до цілі і падаючи вперед, метнути гранату в ціль; взяти зброю та підготуватися до стрільби.



**Рисунок 23** – метання гранати з положення лежачи.

### 2.1.14.3. Метання гранати з коліна із-за укриття (див. рис. 24)

Для метання гранати з коліна потрібно прийняти положення для стрільби з коліна, утримуючи гранату у правій руці, а зброю в лівій, висмикнути запобіжну чеку; зробити замах гранатою, відхиляючи корпус назад і повернувши його вправо; трохи піднятися і метнути гранату, проносячи її над плечем і різко нахилиючись в кінці руху до лівої ноги.



**Рисунок 24** – метання гранати з коліна із-за укриття.

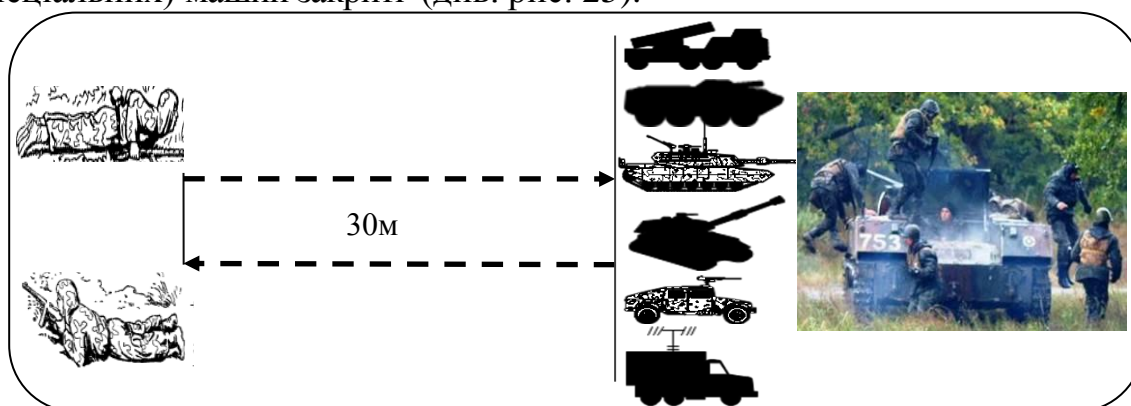
### 2.1.15. Посадка та висадка екіпажу (відділення) на бойові (спеціальні) машини за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Виконати на час не більше ніж за 1 хвилина, при умові правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконання вправи провести на штатній техніці підрозділів, штатними екіпажами.

Форма одягу: польова, зі штатною зброєю.

Місце проведення – відрізок дистанції 30 м, на ділянці місцевості або парку бойових машин. Бойова (спеціальна) машина розміщена в 30 м від лінії старту, старт та фініш обладнуються в одному місці. Кришки люків, дверей, бойових (спеціальних) машин закриті (див. рис. 25).



**Рисунок 25** – схема посадки та висадки на бойові (спеціальні) машини.

Вихідне положення на старті – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях під собою, ноги разом. По команді “ДО МАШИНИ”, піднятися, одночасно та швидко

підбігти до машини; за командою “ПО МІСЦЯХ” використовуючи колеса, гусянки 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 (див. рис. 26), подається команда “ДО МАШИНИ”; за цією командою відкрити люки, двері; швидко вилізти та зіскочити з машини; пробігти до лінії фінішу та прийняти положення для стрільби лежачи.



**Рисунок 26** – зайняття місця в бойовій машині.

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

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

2.1.16. Прискорення до бліндажу (окопу, перекритої щілини) та заняття місця в укритті (див. рис. 27) за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Виконати на час не більше ніж за 15 секунд.

Виконати в складі підрозділу по 8 чоловік.

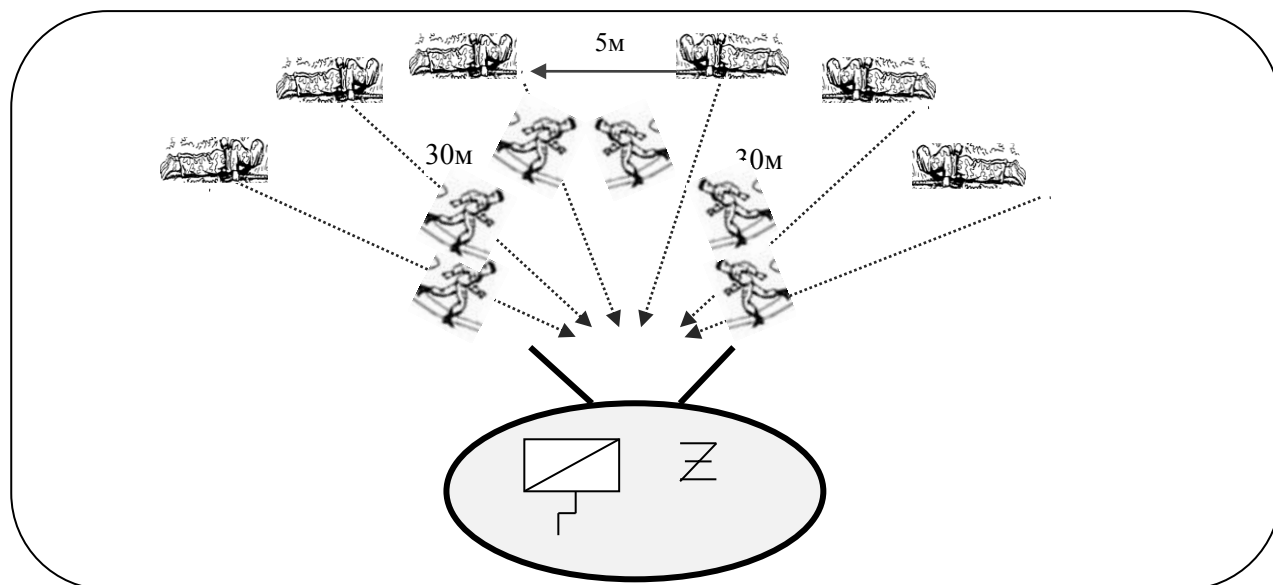
Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, штатна зброя.

Місце проведення – ділянка пересіченої місцевості, обладнана бліндажем або перекритою щілиною.



**Рисунок 27** – зайняття місця в бліндажі.

Вихідне положення – військовослужбовці знаходяться в 30 метрах від бліндажа з інтервалом не менше 5 метрів один від одного (див. рис. 28).



**Рисунок 28** – схема прискорення до бліндажу (окопу, перекритої щілини).

По команді “УВАГА-ПОВІТРЯ”, військовослужбовцям впасти на землю, прийняти упор лежачи; після команди “В УКРИТТЯ” піднятися, пригнувшись пробігти найкоротшим шляхом 30 м, при цьому першими до бліндажу на максимальній швидкості добігають крайні військовослужбовці з лівого та правого боку (флангу) і так один за одним (лівий-правий по черзі), контролюючи дистанцію (2 кроки), останніми вбігають у бліндаж військовослужбовці, які знаходяться в центрі.

Час визначати від команди “В УКРИТТЯ” до моменту коли останній військовослужбовець заховався в бліндажі.

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

2.1.17. Комплекс дій військовослужбовців з автоматом під час пересування по місцевості за досвідом проведення ООС (раніше АТО)

Виконувати не поспішаючи, звертаючи увагу на утримання автомата в горизонтальному положенні та умов правильного виконання всіх елементів вправи.

Виконувати в складі підрозділу по 8 – 10 чоловік.

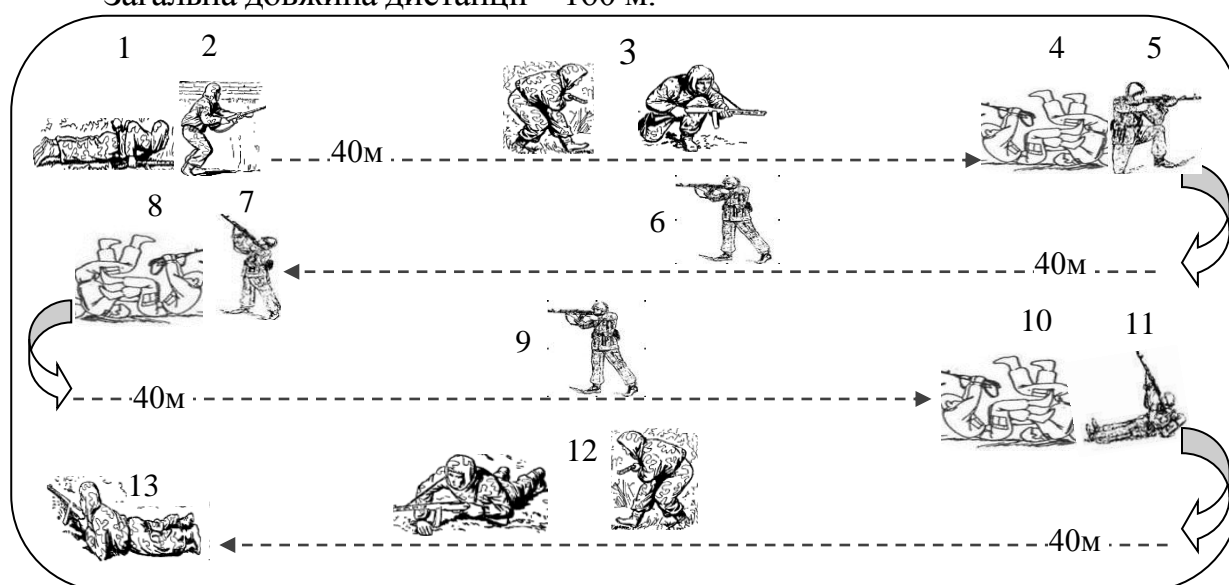
Форма одягу: польова, бронежилет, шолом, автомат, чотири магазина.

При переміщенні військовослужбовець повинен нахилити корпус вперед, зігнути ноги в колінах. Ногу при виносі вперед слід ставити на п’ятку, потім ступати на ступню і носок. Тулуб тримати вільно, не напружуватись. Не потрібно підніматись і опускатись при кожному кроці, це ускладнює рух, забирає більше сил (див. рис. 29).



**Рисунок 29** – положення тіла при переміщенні.

Місце проведення – відрізок місцевості довжиною 40 м (див. рис. 30).  
Загальна довжина дистанції – 160 м.



**Рисунок 30** – схема комплексу дій військовослужбовців з автоматом.

Вихідне положення – упор лежачи біля лінії старту (1), за командою “ВПЕРЕД” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів; піднятися (2) приєднати магазин до автомата та зімітувати досилання патрона в патронник; подолати дистанцію 40 м пригнувшись, автомат прикладом притиснути до тіла збоку (3), дистанцію долати короткими перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), при цьому слід уникати прямолінійного руху (рухатися зигзагами), після кожної перебіжки приймати положення для стрільби з коліна по команді “ДО БОЮ”; через 40 м виконати два перекиди через голову вперед (4); прийняти положення для стрільби з коліна та здійснити перезарядження автомата (заміна магазину) (5); піднятися; автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної цілі; розвернутися в зворотному напрямку; повільно подолати дистанцію 40 м, рухаючись трохи пригнувшись (6), автомат протягом дистанції не опускає та відслідковувати цілі в секторі обстрілу; не припиняючи руху здійснити перезарядження автомата на ходу (7) (заміна магазину); через 40 м виконати два перекиди через голову вперед (8); піднятися; автомат тримати в положенні упором до плеча в напрямку уявної

цілі в зворотному напрямку повільно подолати дистанцію 40 м спиною вперед (9), автомат протягом дистанції не опускати та відслідковувати цілі в секторі обстрілу; через 40 м виконати два перекиди через голову назад (10); здійснити перезаряджання автомата (заміна магазина) лежачи на спині (11); піднятися, розвернутися в зворотному напрямку, подолати дистанцію 40 м пригнувшись автомат прикладом притиснути до тіла збоку (12), дистанцію долати короткими перебіжками по 5 – 8 м (8 – 10 кроків), при цьому слід уникати прямолінійного руху (рухатися зигзагами), 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 (13) від’єднати магазин, звести затворну раму перевірити наявність патрона в патроннику, зробити контрольний спуск.

Вправа вважається виконаною, коли військовослужбовець подолав дистанцію від команди керівника “ВПЕРЕД” до моменту здійснення контрольного спуску, при умові виконання всіх елементів вправи відповідно до умов стандарту.

Вправа може ускладнюватись збільшенням дистанції та попутним подоланням різноманітних перешкод.

## **2.2. Запобігання травматизму під час проведення фізичних тренувань**

### ***Запобігання травматизму забезпечується:***

своєчасною та якісною підготовкою місць, інвентарю та спорядження для виконання вправ;

збільшенням інтервалів і дистанцій під час виконання вправ зі зброєю в темний час доби;

виконанням вправ тільки в складі штатного підрозділу;

дотриманням правил носіння форми одягу, підгонкою засобів індивідуального захисту, носінням зброї;

обов’язковим знанням умов та особливостей виконання вправ;

суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)**

1. Методичний посібник “Подолання перешкод”, затверджений Львівським інститутом Сухопутних військ національного університету “Львівська політехніка” від 2005 р.
2. Анохін Є.Д. “Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО”, навчально-методичний посібник – Львів: Львівський військовий інститут, 2005 р.
3. Методичний посібник “Гімнастика ХАДУ у польових умовах”, Звіад Арабулі – Київ, 2015 р.
4. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року № 35 “Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України”.
5. “Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять з фізичної підготовки”, затверджені начальником Генерального штабу ЗСУ від 03.06.2008 р.
6. “Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах)”, затверджені начальником Генерального штабу ЗСУ від 04.05.2006 р.
7. Утенко В.Н. “Физическая подготовка вооруженных сил стран НАТО” (Методическое пособие) – Ленинград – 1986 г.
8. Утенко В.Н., Щеголев В.А., Лутченко Н.Г, Гаврилов Д.Н., Волков В.Ю. “Физическая подготовка в иностранных армиях” // Учебное пособие – Санкт-Петербург, 1997 г.
9. “Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО” // В.А. Щеголев, В.Н. Утенко, В.П. Сорокин, В.Н. Лукашов, А.А. Горелов // Под редакцией В.Г. Бабкина – Санкт-Петербург, 1999 г.
10. “Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях” – Санкт-Петербург, 1996 г.









