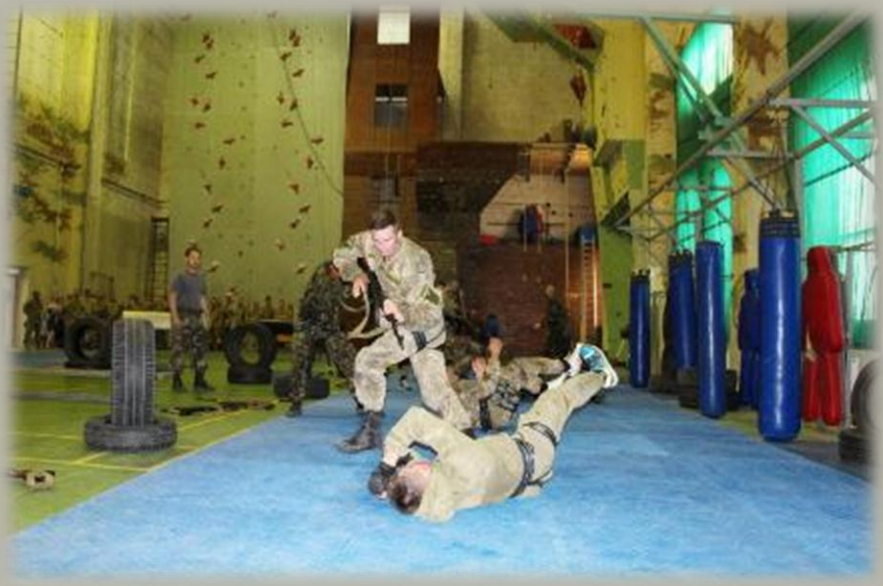
ВП 7-00(72)01.01

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

“З ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ”



ЛЮТИЙ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

ВІЙСЬКОВА АКАДЕМІЯ (м. ОДЕСА) СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯ ДОКТРИН ТА ПІДГОТОВКИ ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ЦЕНТРУ ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Прим. №__

ВП 7-00(72)01.01

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник Генерального штабу
Збройних Сил України
генерал-лейтенант
Сергій КОРНІЙЧУК
"28" 02 2021 року

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

"З ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА БОЙОВОЮ АРМІЙСЬКОЮ СИСТЕМОЮ"

Військова навчально-методична публікація фахівцям з фізичної підготовки, інструкторам БАрС, командирам підрозділів з організації навчання за БАрС.

ЛЮТИЙ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає.

ВІЙСЬКОВА АКАДЕМІЯ (М.ОДЕСА) СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯ ДОКТРИН ТА ПІДГОТОВКИ ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА ЦЕНТРУ ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

До вх. № 4552/С
Адміністративне управління
ГШ ЗС України

ПЕРЕДМОВА

Військова навчально-методична публікація методичні рекомендації “З організації підготовки військовослужбовців за бойовою армійською системою” (далі – Методичні рекомендації) розроблені робочою групою Військової академії (м. Одеса) спільно з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України та Центром оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України.

Склад робочої групи Військової академії (м. Одеса):

кандидат юридичних наук **О.В. Гуляк** (керівник розроблення), **І.Ф. Беловодов**, **А.В. Гончарук**, **О.А. Десятка, С.В. Іванов, І.А. Костюшко, В.М. Ливар, А.О. Набока**, **А.М. Нікітін**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту **І.С. Овчарук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту **О.М. Ольховий,** кандидат психологічних наук **І.І. Павелко,** кандидат наук з фізичного виховання та спорту **К.М. Сидорченко,** кандидат медичних наук **М.В. Тверезовський, С.А. Терентьєв,** кандидат педагогічних наук **В.П. Ягодзінський.**

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати:

до Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України на такі адреси: 03168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України, ТКМ “Дніпро” usvir@ysvr.dod.ua, ТКМ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872)

або до Військової академії (м. Одеса) на адресу: 65009, м. Одеса, вул. Фонтанська дорога 10, Військова академія (м.Одеса), ТКМ “Дніпро” kremniievyi@hexen.dod.ua. (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 063-054-25-75, 063-848-18-31).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	7
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	8
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	9
1	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	10
1.1	Мета, завдання та складові підготовки за БАрС	10
1.2	Порядок оцінювання військовослужбовців за БАрС	13
2	МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА БАрС ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ	14
2.1	Загальні положення щодо застосування елементів БАрС під час проведення занять з вогневої підготовки	14
2.2	Єдині вимоги до вогневих тренувань	15
2.3	Базовий рівень підготовки за БАрС	16
2.3.1	Навчання приготуванню до стрільби лежачи	16
2.3.2	Навчання прийомам стрільби з коліна (присяду, з обох колін)	18
2.3.3	Навчання прийомам стрільби стоячи	20
2.3.4	Навчання прийомам стрільби в русі	21
2.3.5	Навчання прийомам стрільби із-за укриття	23
2.3.6	Навчання прийомам заміни магазину, усунення затримок в бойових умовах	24
2.3.7	Визначення місця цілі та її характеру за звуками і спалахами пострілів	27
2.3.8	Стрільба з перенесенням на слабший бік	28
2.3.9	Прийоми та правила стрільби з пістолета за БАрС	32
2.3.9.1	Загальні положення	32
2.3.9.2	Підготовка до стрільби	33
2.3.9.3	Виконання пострілу	36
2.3.9.4	Стрільба з упору із-за укриття	38
2.3.9.5	Прийняття положення для стрільби у динаміці	39
3	ВИДИ РУХОВИХ ДІЙ І СПОСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ ЗА БАрС НА ЗАНЯТТЯХ З ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	40
3.1	Основні способи пересування та долання перешкод	40
3.2	Відпрацювання переміщень у складі групи	48
4	ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БАрС	55
4.1	Загальні положення	55

4.2	Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС	56
4.3	Особливості проведення основної частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС	58
4.4	Особливості проведення заключної частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС	60
5	ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БАРС	63
5.1	Загальні положення	63
5.2	Головні завдання підготовки військовослужбовців з тактичної медицини за БАрС	64
6	РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОБЛАДНАННЯ (СТВОРЕННЯ) НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗА БАрС	71
6.1	Загальні положення	71
6.2	Особливості обладнання (створення) навчально - матеріальної бази для проведення занять за БАрС	72
6.3	Спеціальний комплекс для занять висотною (гірською) та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС	72
6.4	Навчальний комплекс “Кілхаус”	77
6.5	Типовий варіант тиру в польових умовах для занять БАрС	78
Додатки:		
1	Опис вправ за БАрС, умови та особливості їхнього виконання	79
2	Навчально-матеріальна база для підготовки за БАрС	136
3	Рекомендована екіпіровка та спортивний інвентар для проведення занять за БАрС	141
4	Варіанти методичних матеріалів для підготовки керівників занять за БАрС	152
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	163
	ДЛЯ ЗАМІТОК	164

ВСТУП

Агресія Росії проти України, яка розпочалась в лютому 2014 року з анексії Криму та триває понині на Донбасі, набула глибинного і довгострокового характеру, завдала Україні безпрецедентних людських, територіальних, економічних втрат.

Досвід бойових дій переконливо свідчить, що бойова діяльність військовослужбовців Збройних Сил України відбувається в екстремальних умовах зовнішнього середовища, за наявності значних фізичних і психологічних напружень, наростаючої втоми та інших несприятливих чинників бойової діяльності. В цьому випадку уміння користуватися зброєю і бойовою технікою, знання тактики ведення дій є далеко недостатньою умовою для успішних дій військовослужбовця в бою. Система продуманої фізичної підготовки в значній мірі сприяє підвищенню боєздатності й боєготовності військ, успішності військово-професійного навчання, забезпечує скорочення термінів і поліпшення якості підготовки військовослужбовців при оволодінні різними видами бойової техніки, для забезпечення надійності управління нею в складних умовах. Разом з тим, уміння і навики долати несприятливі чинники, що супроводжують бойову діяльність потрібно формувати ще до початку бойових дій. Актуальним питанням є відповідність фізичних вправ вимогам професійної діяльності військовослужбовців. Але на сьогодні, через недостатню військово-прикладну спрямованість системи класичної фізичної підготовки неможливо якісно підготувати військовослужбовців до професійної діяльності в бойових умовах.

Сучасний військовослужбовець, перш за все, повинен відповідати вимогам, визначеним сучасними особливостями ведення бойових дій в умовах швидкоплинних локальних конфліктів. Характерними та необхідними якостями, якими повинен бути наділений військовослужбовець є: фізична витривалість, сила, швидкість, точність, надійність дій в умовах дефіциту часу та інформаційних обмежень. Все це потребує посиленої уваги до проблем поєднання професійної й фізичної підготовки військовослужбовців для якісного виконання бойових завдань, це в першу чергу пов’язано з потребою розв’язання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених військовослужбовцях, спроможних виконувати бойові завдання, і недостатньою розробленістю комплексних технологій, які формують такий рівень підготовленості. На сьогодні, найбільш ефективний засіб вирішення цього протиріччя є застосування фізичних вправ та видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. Потреби сучасної системи професійної й фізичної підготовки військовослужбовців вимагають удосконалення методів навчань для комплексного розвитку в них професійних і рухових здібностей.

Бойова армійська система (далі – БАрС), яку було започатковано у Військовій академії (м. Одеса) вирішує поставлені завдання. Ефективність зазначеної системи була доведена науковими дослідженнями у 2016 – 2017 роках. Так, педагогічні експерименти підтвердили гіпотезу про можливість розвитку фізичних якостей у військовослужбовців завдяки заміщенню вправ загальної фізичної підготовки

вправами і прийомами спеціалізованої фізичної підготовки. При цьому встановлено, що поряд з покращенням показників фізичної підготовки, створюються умови для оволодіння прикладними руховими навичками й іншими важливими уміннями без витрат додаткового часу.

У результаті проведення професійної й фізичної підготовки військовослужбовців за бойовою армійською системою передбачено розвиток у них знань, умінь і навиків, необхідних для виконання бойових завдань. Результативність підготовки підрозділів за БАрС значно покращується, якщо робота в цьому напрямку проходить комплексно, в ході проведення занять з інших предметів бойової підготовки, з якими вказана система безпосередньо пов'язана.

Наразі є низка об'єктивних чинників, які перешкоджають налагодженню цієї взаємодії. Головним негативним фактором є необізнаність керівників занять, не володіння ними базовим рівнем підготовки з БАрС. Така необізнаність, наприклад, фахівців вогневої підготовки з підходами до стрільби, самими вправами за вказаною системою, призводить до відмови останніх виконувати їх під час занять, або відбувається спотворення технічних елементів основних видів підготовки за БАрС.

За результатами проведення експерименту щодо впровадження Бойової армійської системи в програму загальновійськової базової підготовки було встановлено, що при методично грамотній побудові занять з інших предметів, особовий склад може відпрацьовувати елементи БАрС комплексно. Для цього, як варіант, під час проведення занять з тактичної, вогневої, фізичної підготовки та тактичної медицини організується навчальне місце для опанування прийомами та діями за БАрС, на яких відпрацьовується один з напрямків підготовки. Не змінюється кількість годин на той чи інший предмет, а лише вносяться зміни до тематики занять шляхом опрацювання додаткових питань. Таким чином, опанування навичок за БАрС набуває комплексного характеру.

У цьому виданні відображені основні питання щодо опанування основними елементами складових (напрямків) підготовки за БАрС, що можуть відпрацьовуватися безпосередньо під час занять за БАрС, а також у ході занять з інших предметів бойової підготовки, з якими БАрС має безпосередній взаємозв'язок.

Ці Методичні рекомендації розроблені з метою надання допомоги командирам підрозділів ЗС України, а також усім посадовим особам, які беруть участь в організації та проведенні занять за БАрС.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
	а. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 “Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України”
ВП 7-00(01).01	**б.** Методичні рекомендації “З організації та проведення занять з застосуванням вправ кросвіт (функціональне багатоборство)”, затверджені начальником головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 19.06.2019

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Бойова армійська система – комплекс взаємопов’язаних компонентів (видів) тактичної, вогневої, спеціальної фізичної підготовки та інших складових, який забезпечує ефективну підготовку військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в умовах ближнього бою та рукопашної сутички з противником.

Домедична допомога – невідкладні дії та організаційні заходи, спрямовані на врятування та збереження життя людини у невідкладному стані та мінімізацію наслідків впливу такого стану на її здоров’я, які здійснюють на місці події особи, що не мають медичної освіти, але за своїми службовими обов’язками мають володіти основними практичними навичками з рятування та збереження життя людини, яка перебуває у невідкладному стані, та відповідно до закону зобов’язані здійснювати такі дії та заходи.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
БАрС	Бойова армійська система
БПВ за БАрС	Базові підготовчі вправи за Бойовою армійською системою
КТВ за БАрС	Контрольно-тренувальні вправи за Бойовою армійською системою
ВРП за БАрС	Вправи рукопашної підготовки за Бойовою армійською системою
ВВП за БАрС	Вправи вогневої підготовки за Бойовою армійською системою
ПВВП за БАрС	Підготовчі вправи вогневої підготовки за Бойовою армійською системою
ІВВП за БАрС	Індивідуальні вправи вогневої підготовки за Бойовою армійською системою
ВТП за БАрС	Вправи з транспортування пораненого за Бойовою армійською системою
ТСП за БАрС	Тактико-спеціальна підготовка за Бойовою армійською системою
РП за БАрС	Рукопашна підготовка за Бойовою армійською системою
ССО	Сили спеціальних операцій
UIAA	Міжнародна Федерація Альпінізму і Скелелазіння

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Мета, завдання та складові підготовки за БАрС

Головна мета підготовки за БАрС у ЗС України полягає у забезпеченні готовності військовослужбовців до бойової діяльності, досконалого володіння ними зброєю та ефективним її використанням, набуття стану готовності до перенесення фізичних навантажень та нервово-психічних напружень в бойових умовах (посилання **а**).

1.1.1. Основними завданнями підготовки за БАрС є:

оволодіння військовослужбовцями військово-прикладними навичками спеціалізованої фізичної підготовки відповідного рівня для забезпечення фізичної і психологічної готовності особового складу підрозділу до виконання бойових завдань;

формування знань, практичних навичок та методичних умінь інструкторів БАрС з планування та проведення навчально-тренувальних занять за видами підготовки.

Предметом БАрС виступають два основні види спеціалізованої фізичної підготовки: тактико-спеціальна і рукопашна (див. рис. 1.1).

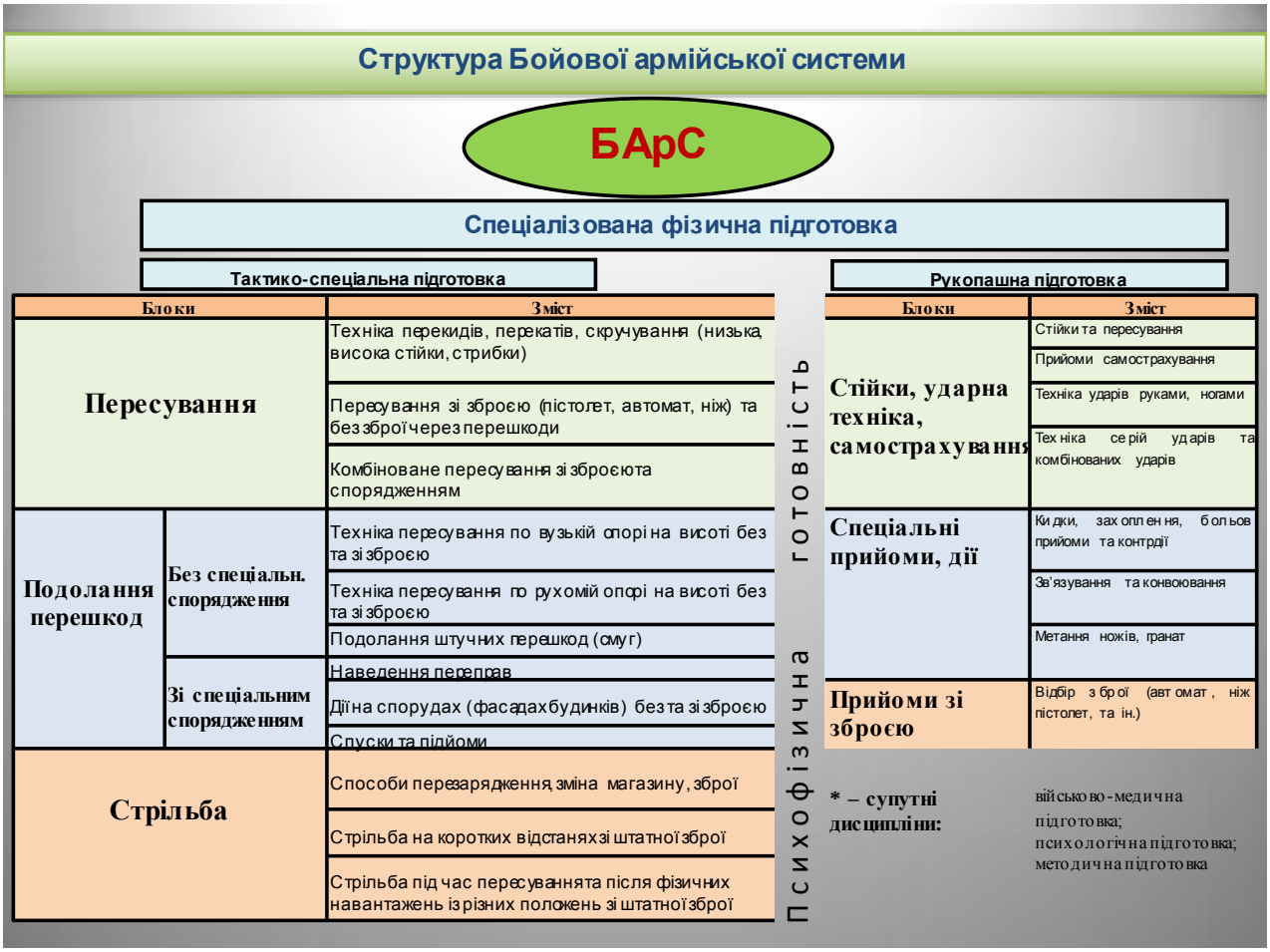


Рисунок 1.1 – зміст підготовки за БАрС.

1.1.2. Тактико-спеціальна підготовка за БАрС передбачає опанування:

різноманітними видами пересувань (без зброї, зі зброєю, комбінованих пересувань зі зброєю та спорядженням, перекиди, перекати, скрутки, тощо);

доланню перешкод без спеціального спорядження (пересування по вузької опорі на висоті, подолання штучних перешкод (спеціальних смуг));

доланню перешкод зі спеціальним спорядженням (дії на спорудах (фасадах будинків) без зброї та зі зброєю, спуски та підйоми, наведення переправ);

стрільбою (способи перезаряджання та зміни магазину, стрільба на коротких відстанях, стрільба під час пересування після фізичних навантажень із різних положень).

1.1.3. Рукопашна підготовка за БАрС передбачає опанування:

компонентами ударної техніки та самострахування (стійки та пересування, прийоми самострахування, техніка ударів руками та ногами, техніка серій ударів та комбінованих ударів);

спеціальними прийомами та діями (кидки, захоплення, больові прийоми та контр дії, зв'язування та конвоювання, метання ножів та гранат);

прийомами зі зброєю (відбір автомату, пістолету та інших засобів нападу).

1.1.4. Додатковими складовими компонентами підготовки за БАрС є:

опанування спеціальними навичками тактичної медицини (оволодіння прийомами наближення до пораненого (із застосуванням техніки пересування), транспортування пораненого у сектор укриття різними способами);

виховання психологічної готовності до дій в умовах бойових обставинах;

формування методичних навичок і умінь з організації й проведення навчально-тренувальних занять за БАрС з особовим складом.

1.1.5. Рівень підготовленості військовослужбовцями у володінні навичками за БАрС передбачає отримання кваліфікації на 2-х рівнях індивідуальної підготовленості військовослужбовців (перший та другий) та 3-х рівнях підготовленості інструкторського складу (базовий, підвищений, академічний).

Присвоєння відповідної кваліфікації за БАрС здійснюється за окремим положенням, що передбачає виконання комплексу тестових вправ (стандартів) підготовки за БАрС.

Прийняття рішення щодо набуття посадовими особами кваліфікації за БАрС в рамках навчального процесу, приймають керівники органу військового управління, якому вони підпорядковані. При цьому, враховується специфіка військових спеціальностей, завдання, що покладені на підрозділи, а також наявність і можливості інструкторського складу.

1.1.6. Оволодіння навичками БАрС здійснюється в рамках окремої навчальної дисципліни – “Спеціалізована фізична підготовка”, а також комплексно під час занять з предметів бойової підготовки, з якими БАрС має безпосередній зв’язок – тактичної, фізичної, вогневої, військово-медичної підготовки (тактичної медицини). Під час проведення занять із зазначених дисципліни пропонується відпрацьовувати нижченаведені питання (напрямки підготовки за БАрС):

1.1.6.1. Під час занять з тактичної підготовки – оволодіння руховими діями та способами пересування, що включає:

відпрацювання, основних способів пересування та долання перешкод, переповзання;

відпрацювання тактичних дій у складі групи (переміщення у складі “двійок”, “трійок”, групові відходи та обходи).

1.1.6.2. Під час занять з вогневої підготовки:

оволодіння навичками зайняття вигідних положень для стрільби;

навчання прийомам стрільби лежачи, з коліна (присяду, з колін);

навчання прийомам стрільби стоячи, в русі, із-за укриття;

навчання способам тактичної заміни магазину та зброї, усуненню затримок в бойових умовах, стрільбі з перенесенням на слабший бік;

навчання поводженню зі зброєю в екстремальних умовах;

виконання підготовчих та контрольних вправ вогневої підготовки за БАрС

1.1.6.3. Під час занять з фізичної підготовки – оволодіння вправами за БАрС, зокрема:

базовими підготовчими вправами з елементами пересувань та технічних дій;

контрольно-тренувальними вправами;

вправами рукопашної підготовки.

1.1.6.4. Під час занять з тактичної медицини – набуття знань, формування основного фонду вмінь та навичок із засвоєння дій, завдяки яким здійснюються заходи домедичної допомоги під час різних видів поранень (ушкоджень), що включають:

оволодіння прийомами наближення до пораненого (із застосуванням техніки пересування);

накладання тих чи інших засобів тимчасового зупинення кровотечі; переміщення пораненого в сектор укриття, переведення пораненого в безпечне положення;

виконання вправ з транспортування пораненого.

1.1.7. Питання щодо обсягу, змісту та строків опанування складовими за БАрС відображаються у відповідних програмах та плануючих документах.

Під час занять зі спеціалізованої фізичної підготовки, а також занять з інших предметів бойової підготовки, що мають безпосередній зв'язок з цією системою навчання здійснюється за наступними вправами:

базові підготовчі вправи (далі – БПВ за БАрС);

контрольно-тренувальні вправи за БАрС (далі – КТВ за БАрС);

вправи рукопашної підготовки за БАрС (далі – ВРП за БАрС);

вправи вогневої підготовки за БАрС (підготовчі вправи вогневої підготовки за БАрС (далі – ППВП за БАрС) та індивідуальні вправи вогневої підготовки за БАрС (далі – ІВВП за БАрС);

вправи з транспортування пораненого за БАрС (далі – ВТП за БАрС).

Зміст та опис вправ за БАрС наведені у додатку 1 до цих Методичних рекомендацій.

1.2. Порядок оцінювання військовослужбовців за БАрС

1.2.1. Оцінювання військовослужбовців за БАрС здійснюється протягом навчального року (періоду навчання, навчального семестру) та під час проходження ними курсів підготовки інструкторів. Строки контролю виконання вправ за БАрС для відповідної військової спеціальності, категорії, вікової групи передбачається навчальними програмами.

До змісту перевірки військовослужбовців за БАрС обов'язково включаються вправи (прийоми) тактико-спеціальної підготовки (що характеризують прикладні навички різної спрямованості), рукопашної підготовки (за результатом вибіркового контрольного виконання 5 прийомів, що підлягали опануванню у ході навчального року (періоду підготовки, навчального семестру)), вправ вогневої підготовки, а також одна з вправ з транспортування пораненого.

Якщо перевірка здійснюється протягом одного дня вправи за БАрС виконуються в такій послідовності: вправи вогневої підготовки, вправи на переважний розвиток спритності та координації рухів (КТВ за БАрС № 6 та № 9), вправи рукопашної підготовки, вправи з долання перешкод (КТВ за БАрС № 2, № 4, № 5, № 7, № 8), вправи на переважний розвиток сили та силової витривалості (КТВ за БАрС №1, №3), наприкінці – вправи на переважний розвиток силової та загальної витривалості (ВТП за БАрС №№ 1 – 4).

Вправи (прийоми) підлягають оцінюванню відповідно до критеріїв та показників що наведені у відповідному описі вправ. При цьому вправи КТВ за БАрС та ВВП за БАрС оцінюються за 5-и бальною шкалою, а вправи ВРП за БАрС та ВТП за БАрС оцінюються як "виконано" або "не виконано".

1.1.2.1. Загальна оцінка за рукопашну підготовку за БАрС визначається:

"відмінно" – якщо виконано 5 прийомів, що призначені для перевірки;

"добре" – якщо виконано 4 прийоми;

"задовільно" – якщо виконано 3 прийоми;

"незадовільно" – як що виконано менше 3 прийомів.

При здійсненні перевірки перелік контрольних прийомів рукопашної підготовки, а також контрольну вправу з транспортування пораненого визначає особа, яка здійснює перевірку.

1.1.2.2. Загальна оцінка військовослужбовця за БАрС складається з оцінок, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки вправ, а також загальної оцінки за рукопашну підготовку та визначається:

"відмінно" – якщо половина і більше оцінок "відмінно", решта – "добре", виконана вправа з транспортування пораненого;

"добре" – якщо половина і більше оцінок не нижче "добре", решта – "задовільно", виконана вправа з транспортування пораненого;

"задовільно"– якщо більше половини оцінок "задовільно" за відсутності оцінок "незадовільно" , виконана вправа з транспортування пораненого;

"незадовільно" – якщо хоч одна вправа оцінена "незадовільно", або не виконана вправа з транспортування пораненого.

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗА БАрС ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Загальні положення щодо застосування елементів БАрС під час проведення занять з вогневої підготовки

2.1.1. Внаслідок тривалого застосування застарілої у вогневій підготовці методики навчання, стало актуальним питання щодо необхідності навчати бійця не просто стрільбі, але і готовності його до дій в ході активного вогневого контакту в різних умовах. Дійсно, це не призвело одразу до змін в керівних документах, але в підрозділах, які зіштовхнулися з поняттям бойового контакту, почався інтенсивний пошук сучасних систем бою та покращення підготовки підрозділів для ефективного та швидкого виконання бойового завдання.

Вогнева підготовка має забезпечувати планову підготовку досить великої кількості військовослужбовців до ведення активних бойових дій в конкретні терміни, як індивідуально, так і у складі підрозділу.

2.1.2. Першим кроком до удосконалення методів вогневої підготовки стало повноцінне впровадження практичної стрільби у військову підготовку, але при суцільному переході на практичну стрільбу не враховано зміни технологій ведення бойових дій, як в технічному аспекті (оптика та ПНБ, тепловізори і локації, засоби позиціонування, комунікації та обміну інформації між різними вогневими засобами і учасниками бою), так і в тактичному.

2.1.3. Кінцевою метою впровадження напрямку вогневої підготовки за БАрС є те, що кожен військовослужбовець, потрапляючи в підрозділ, проходить базовий рівень вогневої підготовки, який дає змогу індивідуально та у складі малої групи брати участь в динамічному вогневому контакті. Це індивідуальні навички з “довгою” і “короткою” зброєю (система може тільки змінюватись залежно від роду військ) та основи групових дій.

2.1.4. Курс стрільби за БАрС проходять всі бійці, незалежно від спеціалізації, щоб в подальшому розуміти характер дій всього підрозділу і мати змогу використовувати будь-яку зброю.

В цьому розділі розглянуто такі питання:

1. Єдині вимоги до вогневих тренувань.
2. Методичні рекомендації з індивідуальної підготовки за БАрС.
3. Відпрацювання документів інструктора (керівника) занять (в додатках №№ 1, 2, 3, 4 до цих Методичних рекомендацій).

2.2. Єдині вимоги до вогневих тренувань

Під час вогневих тренувань необхідно виконувати певні вимоги до порядку їхнього проведення.

2.2.1. Алгоритм проведення навчально-тренувальних вправ з пістолетом:
заходи безпеки;
перевірка екіпірування;
стійка;
хват пістолета;
комунікація, єдина система команд;
техніка досилання патрона в патронник, перший постріл;
техніка досилання патрона в патронник, подвійний постріл (дуплет);
техніка роботи з патроном в патроннику;
техніка повороту ніг: ліворуч, праворуч, назад;
техніка заміни магазинів: класична (без збереження магазину) та тактична;
техніка усування проблемних ситуацій (перекошення, утикання тощо);
техніка сходу на коліна під час проблемної ситуації;
техніка стрільби правою, лівою рукою, усунення проблемних ситуацій;
техніка стрільби в русі;
техніка стрільби (ритм) на різних дистанціях, оцінювання дистанції до цілі;
техніка пересування бігом з пістолетом, швидка зупинка, контакт.

2.2.2. Алгоритм проведення навчально-тренувальних стрільб з пістолетом:
заходи безпеки під час проведення навчально-тренувальних стрільб;
швидкість і точність першого пострілу;
два спарених постріли, проблемні ситуації (перекошення, утикання тощо), швидка зміна магазину;
стрільба на різних дистанціях до цілі (оцінювання дистанції та зміна ритму стрільби);
стрільба правою, лівою рукою, усунення проблемних ситуацій;
стрільба з переносом зброї на дві і більше цілі по два спарених постріли;
перехід на коліно, стрільба з коліна.

2.2.3. Алгоритм проведення навчально-тренувальних вправ з автоматом:
заходи безпеки;
перевірка екіпірування;
базова позиція, стійка;
техніка виносу зброї, прицілювання;
комунікація, єдина система команд;
техніка досилання патрона в патронник, перший постріл;
техніка заміни магазинів: класична (без збереження магазину) та тактична;
техніка усунення аварійних ситуацій (перекошення, утикання тощо);
техніка усунення аварійних ситуацій (швидка заміна магазину);
техніка швидкості та точності першого пострілу;
техніка повороту ніг: ліворуч, праворуч, назад;
перенесення автомата з правого плеча на ліве і навпаки, усунення аварійних ситуацій;

ритм стрільби, оцінювання дистанції до цілі;
техніка стрільби у русі з усуненням аварійних ситуацій;
техніка пересування бігом, швидка зупинка, постріл;
техніка швидкісної стрільби;
техніка перенесення зброї на дві і більше цілі;
техніка стрільби у русі по двох і більше цілях в різних напрямках;
техніка стрільби з використанням укриття (стіна, автомобіль);
техніка стрільби в темряві з використанням ліхтаря (ліхтар закріплений на зброї);
техніка стрільби з використанням укриття в темряві з ліхтарем (стіна, автомобіль).

2.2.3. Алгоритм проведення навчально-тренувальних стрільб з автомата:
заходи безпеки;
статистична стрільба на довгі дистанції: лежачи, з коліна, стоячи;
швидкість і точність першого пострілу;
подвійний, потрійний постріли;
проблемні ситуації (перекіс, утикання тощо), швидка зміна магазину;
стрільба на різних дистанціях до цілі (оцінювання дистанції);
стрільба з поворотами корпусу через ліве, праве плече та на 180 градусів;
стрільба в русі з усуненням проблемних ситуацій;
стрільба з переносом зброї на дві та більше цілі.

2.3. Базовий рівень підготовки за БАрС

2.3.1. Навчання приготуванню до стрільби лежачи

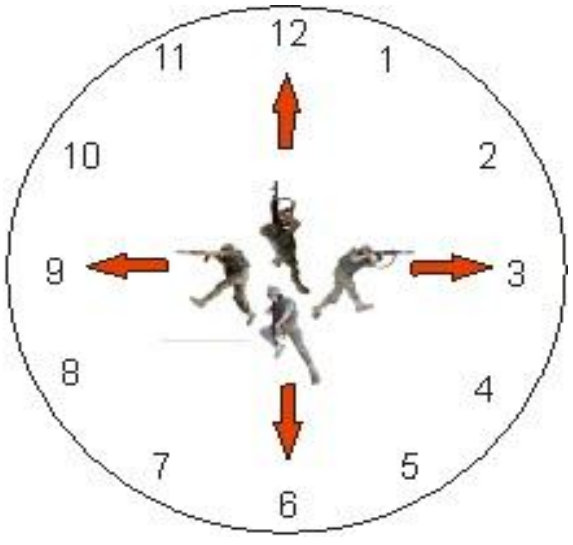


Рисунок 2.1 – напрямки стрільби за годинником в положенні лежачи.

2.3.1.1. Стрільба лежачи є найбільш безпечним, ефективним та основним положенням для оборонного та зустрічного бою. Пропоноване прийняття положення для стрільби лежачи та зміна положень за годинником (див. рис. 2.1).

Для прийняття положення для стрільби лежачи з місця потрібно: взяти зброю за пістолетну рукоятку правою рукою та, спостерігаючи за ціллю, швидко присісти, при цьому ліва рука виноситься вперед та торкається долонею землі. Спираючись на долоню, лягти на живіт, розставити ноги в сторони носками назовні (рис.2.2 *а, б*).

Для прийняття положення для стрільби лежачи з ходу необхідно: взяти автомат правою рукою за ствольну накладку і цівку дульною частиною вперед.

Одночасно з цим зробити повний крок правою ногою вперед і трохи праворуч. Нахиляючись уперед, опуститися на ліве коліно і поставити ліву руку на землю попереду себе, пальцями праворуч, опираючись послідовно на стегно лівої ноги і передпліччя лівої руки, лягти на лівий бік і швидко перевернутися на живіт, розкинувши ноги в сторони носками назовні.

Умовні познаки:

а, б – зайняття положення для стрільби лежачи з опором на ліву руку;
в – утриманням автомата та положення тіла під час стрільби на 12:00 годин;
г – утриманням автомата та положення тіла під час стрільби на 15:00 годин;
д – утриманням автомата та положення тіла під час стрільби на 09:00 годин;
е – утриманням автомата та положення тіла під час стрільби на 06:00 годин.

Рисунок 2.2 – стрільба лежачи.

2.3.1.2. Стрільба на 15:00 годин (рис. 2.1 та рис. 2.2.г), як і стрільба на 09:00 годин здійснюється з основного положення для стрільби лежачи – стрільба на 12:00 годин (рис. 2.1 та рис. 2.2в). Стрільбу за годинником ефективно застосовують під час бойового контакту та орієнтування в екстремальних умовах, коли немає часу визначати сторони світу.

2.3.1.3. Стрільбу на 06.00 годин (рис. 2.1 та рис. 2.2е) здійснюють з бокових положень, вона потребує від керівника найбільшої уваги та забезпечення безпеки під час стрільби.

В ході відпрацювання дій керівник або інструктор подає команду відносно положення того, хто навчається, наприклад: “Положення для стрільби на 06.00 годин зайняти”.

2.3.1.4. Для перевірки правильності прикладання і міцності утримання зброї може бути застосовано низку методичних прийомів. Так, наприклад, після доповіді військовослужбовця про готовність до стрільби керівник вказівним і середнім пальцями бере зброю знизу за ствол і невеликим зусиллям піднімає її догори. За умови правильного прикладання і правильного утримання зброї ствол має залишатися в заданому положенні. Найкращим способом вироблення навичок в утриманні зброї є стрільба холостими патронами. Якщо під час спуску затворної рами з бойового зведення наведення зброї не збивається, можна зробити висновок, що зброя утримується правильно.

2.3.1.5. Навчання прийомам стрільби з положення лежачи (рис. 2.2 в – е) закінчується відпрацьовуванням питань, пов’язаних з тимчасовим і повним припиненням стрільби.

Дії з припинення стрільби певним чином відпрацьовували в ході попереднього навчання. Тому керівникові після особистого показу дій із припинення вогню неважко домогтися від військовослужбовця правильного виконання команд, які він подає для тимчасового і повного припинення стрільби.

2.3.2. Навчання прийомам стрільби з коліна (присяді, з обох колін)

Під час стрільби з коліна стійкість зброї забезпечується насамперед правильною постановкою ніг і розташуванням рук.

2.3.2.1. Навчаючи способам приготування до стрільби з коліна, керівник подає команду “В присяді – заряджай” або “З колін – заряджай”, “З коліна – до бою” і стежить за тим, щоб ті, кого навчають, в присяді (рис. 2.3а) приймали зручне та збалансоване положення або ліву ногу не зрушували з місця, а ступню правої ноги подавали назад приблизно на ширину одного кроку (рис. 2.3 б).

2.3.2.2. Під час перевірки правильності приготування керівник може виявити, що у декого гомілка лівої ноги нахилена назад або вперед. Це означає, що ступня правої ноги подана назад недостатньо, розміщена не прямовисно.

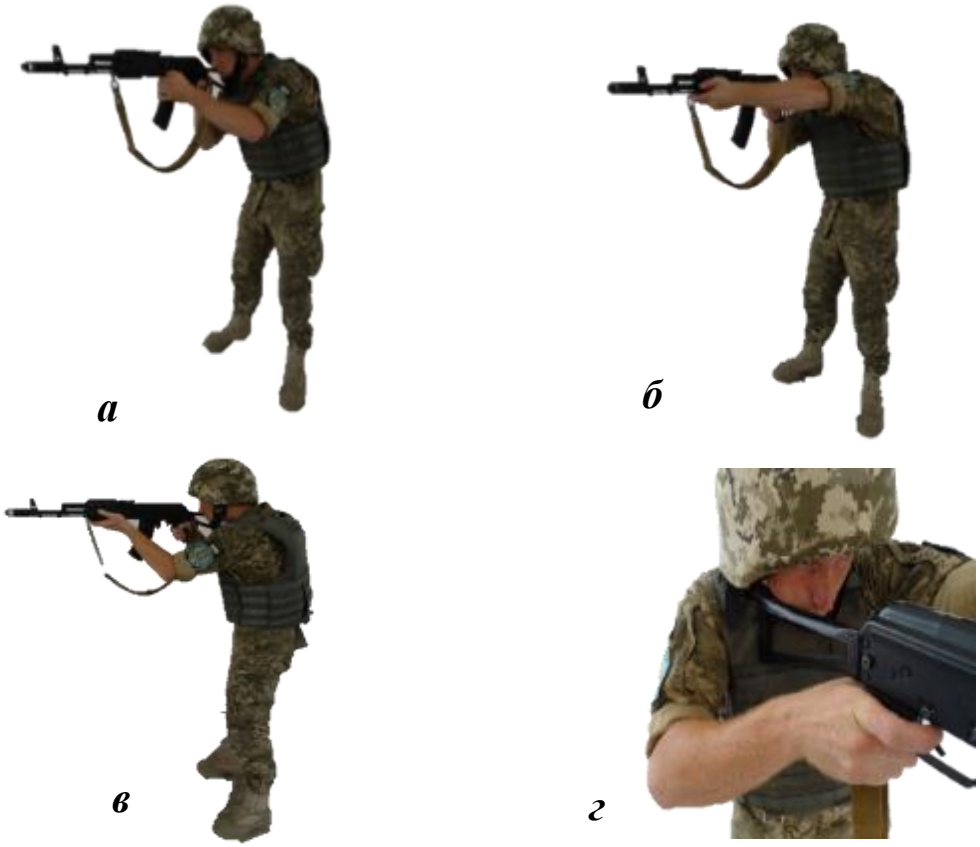
Рисунок 2.3 – положення для стрільби з коліна.

2.3.2.3. Пропонується положення для стрільби з колін (рис. 2.3 в). Це положення не основне, а здебільшого є перехідним положенням для стрільби лежачи на 12.00 годин або стрільби з коліна (лівого або правого). Рисунок 2.3 показує положення стрільби з коліна на 06:00 годин.

2.3.2.4. Переходячи до навчання прикладанню, керівник показує й пояснює, що положення лівої руки залежить від антропометричних показників військовослужбовця. Опорою для ліктя лівої руки може бути стегно (його внутрішня частина) або частина коліна, при цьому лікоть опущений і зміщений праворуч.

Методика навчання прийомам стрільби сидячи приблизно така ж.

2.3.3. Навчання прийомам стрільби стоячи



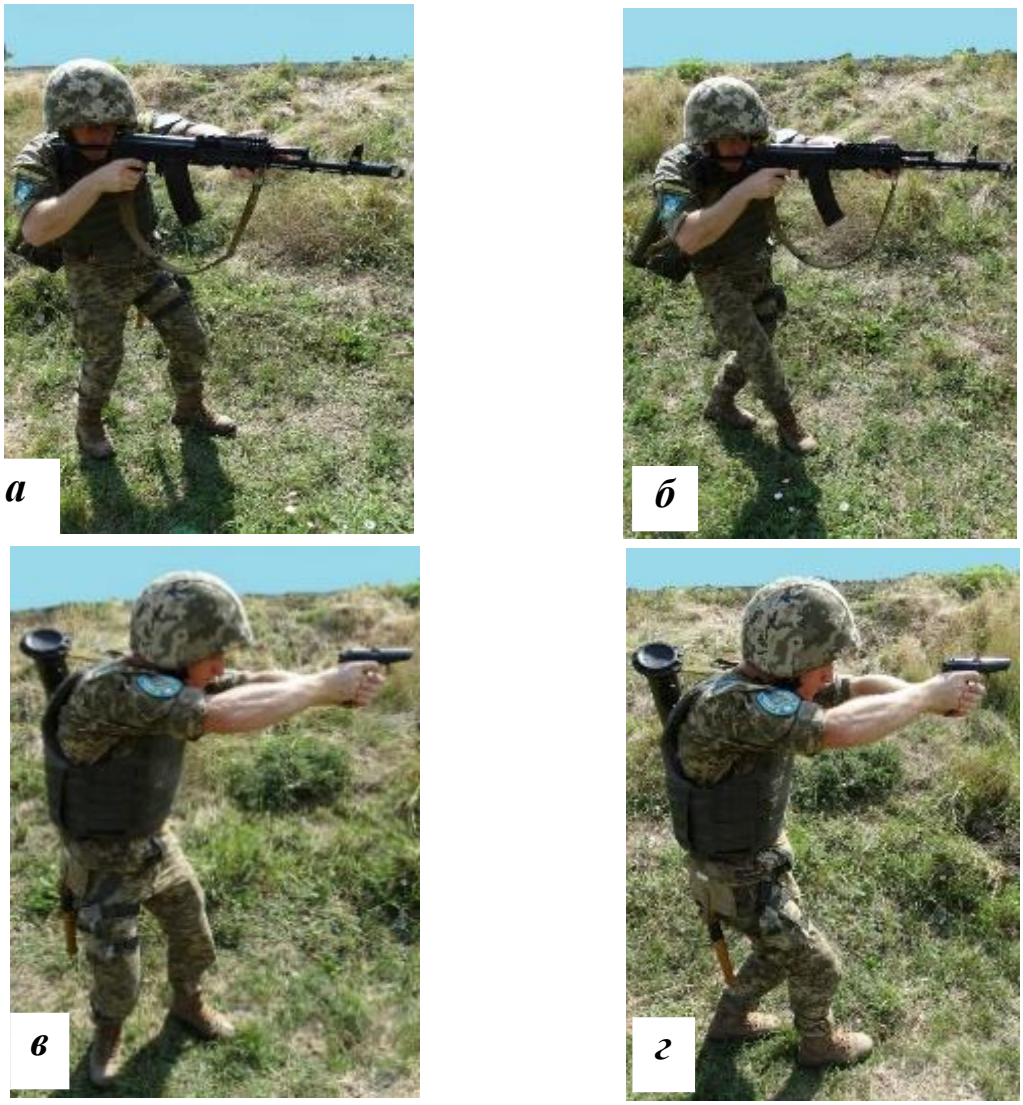
Умовні познаки:
а – стоячи утримання автомата за магазин;
б – стоячи утримання автомата за цівку збоку;
в – стоячи утримання автомата за цівку знизу; ***г*** – положення прикладання.
Рисунок 2.4 – положення для стрільби стоячи.

2.3.3.1. Показавши приготування до стрільби стоячи (рис. 2.4 б), керівник пояснює, що під час прийняття положення для стрільби стоячи, ті, хто навчається, часто подають ліву ногу не тільки ліворуч, але й трохи вперед. У цьому разі під час прицілювання вони змушені розвертати корпус ліворуч, тобто приймати неприродне положення, що призводить до втрати стійкості. Усувати цю помилку треба переміщенням лівої ноги, а не додатковим розвертанням корпусу.

2.3.3.2. Відпрацьовуючи прикладання для стрільби з положення стоячи, треба звертати увагу на виявлення й усунення таких недоліків: виставлення ліктя руки занадто вбік, внаслідок чого площа можливого ураження стільця збільшується (час якісного прицілювання зменшується), зайве підіймання опорного плеча й нахил голови убік. Іншою помилкою може бути нахил корпусу назад. З метою усунення цих недоліків керівник наказує після прикладання піднятися на носки і опуститися на всю ступню, не відхиляючи корпус назад. Тоді корпус буде займати правильне положення, а загальна стійкість покращиться.

2.3.4. Навчання прийомам стрільби в русі

2.3.4.1. Під час руху стрільбу з автоматів і ручних кулеметів ведуть навскид з короткої зупинки і на ходу, а також із прикладом, притиснутим до корпусу з правого (лівого) боку. До початку потрібно пояснити, що зупинка під час руху, є вигідним моментом для ураження противником, тому припиняти рух потрібно лише на дуже короткий час зі зміною рівня пересування. Швидкість ведення вогню з короткої зупинки має досягатися насамперед завдяки відпрацьованим навичкам прицілювання. Після короткого пояснення необхідно зразково показати швидке прикладання зброї до необхідного положення на місці, а потім – темп руху і виконання в цілому прийому стрільби навскид з короткої зупинки. Після цього керівник подає команду “Вперед”. За цією командою ті, хто навчається, починають рух. Як тільки за сигналом керівника буде показано ціль, ті, кого навчають, зупиняються, виконують постріл і продовжують рух.



Умовні познаки:
а, б – в русі з автомата; ***в, г*** – в русі.
Рисунок 2.5 – положення для стрільби в русі.

Оскільки військовослужбовці вже набули деяких навичок у стрільбі стоячи з місця, керівник звертає увагу на нові елементи: темп руху, положення зброї під час руху, швидка зміна положення тіла (зниження, зміна напрямку руху, перекид, перекочування, скрутка тощо) і швидкість приготування до стрільби. При цьому потрібно, щоб військовослужбовці, виявивши ціль, одночасно з постановкою лівої ноги на землю, швидко підкидали зброю до плеча, припиняли рух і, розподіливши вагу тіла на обидві ноги, виконували прицілювання і натискання на спусковий гачок. Після короткої черги необхідно відразу ж продовжувати рух. У ході навчання керівник стежить за положенням ніг під час зупинки військовослужбовців, які мають бути рівномірно збалансованими та трохи зігнутими, а корпус нахилений уперед трохи більше, ніж під час стрільби стоячи з місця. Тривалість зупинки для першого пострілу на початку навчання може бути 2 2 – 4 с, а наприкінці її може не бути. Відповідно до цього, варто розрахувати час показу цілей. На цих же заняттях військовослужбовці удосконалюють навички заряджання і перезаряджання зброї на ходу без припинення спостереження за полем бою.

2.3.4.2. Навчання стрільбі на ходу навскид починається з показу дій по-елементно. Потім військовослужбовці розташовуються з інтервалом один-два кроки і керівник подає команду “ЗАРЯДЖАЙ” і “ВПЕРЕД”. Ті, кого навчають, починають рух повільним кроком, далі керівник під праву (ліву) ногу подає команду “Вогонь”. За цією командою необхідно одночасно з постановкою на землю лівої (правої) ноги швидко переводити зброю до тулуба, в момент перенесення на опору вперед правої (лівої) ноги повільно натиснути на спусковий гачок. При повторній команді “Вогонь” виконують ті ж дії. Керівник стежить за тим, щоб натискання на спусковий гачок проводилося не в момент постановки лівої (правої) ноги на землю, а під час її перенесення вперед, тому що в цей час зброя найменше коливається. Він також вимагає, щоб рух не сповільнювався, та щоб військовослужбовці не робили постріл, стоячи на одній нозі. Крім того, керівник стежить за тим, щоб лікоть правої руки був притиснутий до тулуба, а лікоть лівої руки упирався в бронежилет, завдяки чому зменшується загальна площа тіла військовослужбовця.

Темп руху у процесі навчання доводиться до нормального (110 – 120 кроків за хвилину). Під час подальшого тренування керівник не подає команди на відкриття вогню, а сигналом викликає цілі на короткий час (3 – 5 с). Військовослужбовці ведуть спостереження за полем бою, знаходять цілі та ведуть по них вогонь самостійно. Цілі розташовують розосереджено по фронту й у глибину і демонструють щоразу на новому (неочікуваному для військовослужбовця) місці.

2.3.4.3. Переходячи до навчання стрільбі на ходу із прикладом, притиснутим до корпусу, керівник супроводжує показ приблизно таким поясненням: “Не припиняючи руху, лівою рукою міцно утримувати зброю за цівку або магазин, а передпліччям правої руки щільно притискати приклад до правого боку або впирати затильником в грудну частину праворуч”.

2.3.5. Навчання прийомам стрільби із-за укриття

2.3.5.1. Відпрацьовування прийомів стрільби з-за укриття проводиться після того, як військовослужбовці засвоїли стрільбу з положень лежачи, з коліна (на колінах), сидячи (у присяді) та стоячи.

2.3.5.2. При цьому слухачі мають одержати практику ведення вогню з різних укриттів, наприклад, з окопу, траншеї, кювету, воронки, із-за пенька, насипу, дерев, каменів, бугрів, заборів, з руїн будинків, віконних і дверних прорізів.

2.3.5.3. Варто роз’яснити, що укриття обирають з метою захисту від вогню противника, тому під час приготування до стрільби необхідно корпус розташовувати якнайближче за укриттям. Крім того, за умови правильного використання укриттів, підвищується міцність утримання зброї та влучність стрільби.

Умовні познаки:
а – стоячи на дереві; ***б*** – стоячи з-за перешкоди.
Рисунок 2.6 – стрільба з автомата з-за укриття стоячи.

Умовні познаки:
а – сидячи на дереві; ***б*** – сидячи з-за перешкоди.
Рисунок 2.7 – стрільба з автомата із-за укриття сидячи.

2.3.5.4. В окремих випадках можна вивести військовослужбовців до місця, звідки з'являлася ціль, щоб вони могли подивитися з боку противника, як стрільця видно з його боку і як він застосовував укриття. Різноманітність проведених тренувань досягається шляхом зміни укриттів. Якщо вогневе містечко або стрільбище примикає до лісового масиву, на межі з ним варто обладнати ділянку для занять із навчання стрільбі у лісі. На цій ділянці лісу готують найбільш характерні місця для стрільби (вогневі позиції): на високих деревах (рис. 2.6 *а*, 2.7 *а*), біля повалених і стоячих дерев.

На деревах для стрільби обладнуються кругові майданчики з опорою на гілки. Майданчик найкраще облаштувати на високому, але не на окремо стоячому дереві. На великих гілках стовбура обладнують пристосування для сидіння стрільця. Доцільно місця для стрільби, наявні на високих деревах, дублювати на висоті приблизно 1 м від землі. Це необхідно для показу досліджуваних прийомів, а також для попередньої перевірки тих, хто навчається перед зайняттям ними місць для стрільби на деревах. На місці для стрільби-дублері встановлюється прицільний станок для тренування одноманітності та правильності прицілювання (наведення).

2.3.5.5. Починаючи навчання, варто роз'яснити особливості стрільби у лісі: стрільба у лісі ведеться на невеликі дальності; цілі з'являються на обмежений час і ховаються раптово; у лісі вкрай обмежений огляд і противника виявити важко; широко застосовується стрільба з-за дерева і з дерев; частіше вогонь буде вестися по противнику, схованому за масками, на звук або шляхом "прочісування".

Під час стрільби з-за укриття потрібно дотримуватись таких правил:

не варто виходити з-за укриття більше, ніж цього потребує напрямок проведення пострілу (рис. 2.6*б*, 2.7*б*);

не варто спочатку виходити з-за укриття а потім готувати зброю;

не варто виходити з-за укриття більше, ніж два рази в одному і тому ж місці;

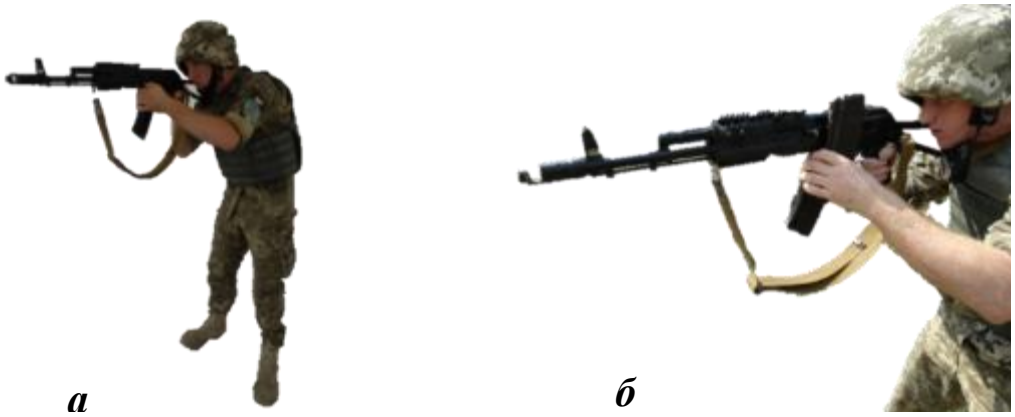
вихід з-за укриття здійснюється не завдяки кроку, а через зміщення центру ваги тіла;

вихід праворуч або ліворуч здійснюється за рахунок коліна, друге коліно виконує роль балансира.

Під час роботи з-за укриття потрібно пам'ятати, що всі дії зі зміною магазина та усунення затримок виконуються за укриттям.

2.3.6. Навчання прийомам заміни магазину, усунення затримок в бойових умовах

2.3.6.1. Тактична заміна. На автоматі (АК-74, АКС-74 та їх модифікаціях) – вільною рукою, що утримує зброю за цівку, стрілець дістає з сумки для перенесення магазинів або з тактичного спорядження запасний магазин та прикладає його до автомата верхнім зрізом магазину на рівні кришки ствольної коробки. Обхопивши два магазини разом, від'єднує (за допомогою великого пальця вільної руки) той, що розміщений в автоматі, приєднує запасний та заряджає зброю (вільною рукою, що тримає замінений магазин відводить затворну раму у крайнє заднє положення та відпускає її) (рис. 2.8 *а, б*).



а ***б***

Умовні познаки:

а – положення для заміни; ***в*** – піднос наступного магазину.

Рисунок 2.8 – тактична заміна магазина.

Магазин після візуального оцінювання вставляє у сумку для перенесення магазинів або скидає у спеціальну сумку для скидання магазинів.

На пістолеті мізинцем, безіменним та середнім пальцями вільної руки той, хто навчається, дістає з кобури запасний магазин та, утримуючи його:

для пістолетів “Форт” – натискає великим пальцем руки, що утримує зброю, кнопку фіксації магазина;

для пістолетів ПМ, АПС – натискає великим пальцем вільної руки фіксатор магазина в основі рукоятки пістолета.

Водночас за допомогою другої фаланги вказівного та великого пальців вільної руки витягує магазин з рукоятки пістолета і поворотом кисті вільної руки навколо себе замінює його на запасний. Після заміни магазину стрілець досилає патрон у патронник (вільною рукою знімає затвор з затворної затримки). Витягнутий магазин після візуального оцінювання вставляє у кобуру або скидає у спеціальну сумку для скидання магазинів.

2.3.6.2. Бойова заміна. На автоматі (АК-74, АКС-74 та їх модифікаціях) – стрілець вільною рукою, що утримує зброю за цівку, дістає з підсумку запасний магазин та його верхнім кінцем поступовим рухом натискає на фіксатор магазину в основі ствольної коробки чим від’єднує та скидає донизу магазин, що потребує заміни.

УВАГА! Після приєднання запасного магазину стрілець досилає патрон у патронник (вільною рукою через низ або верх автомата відводить затвор у крайнє заднє положення та відпускає його).

ЗАПАМЯТАЙТЕ! На пістолеті ПМ, АПС – вільною рукою дістає запасний магазин та, утримуючи його в руці, натискає великим пальцем вільної руки фіксатор магазина в основі рукоятки пістолета, за допомогою вказівного та великого пальців вільної руки витягує магазин з рукоятки пістолета і замінює на запасний магазин.

Для пістолетів “Форт” – стрілець рукою, яка утримує зброю, робить різкий напівоберт за годинниковою стрілкою з одночасним натисканням кнопки фіксації магазину в основі рукоятки пістолета великим пальцем з метою його викидання. Водночас вільною рукою дістає запасний магазин з підсумка та вставляє в основу рукоятки пістолета. Після заміни магазину стрілець досилає патрон у патронник (вільною рукою знімає затвор із затворної затримки).

2.3.6.3. ***Усунення затримок в бойових умовах.*** Візуальна перевірка зброї – це огляд зброї стрільцем на предмет виявлення можливої несправності при подальшому продовженні стрільби. Проводиться миттєво, після ураження цілі. При цьому зброю розвертають навколо осі каналу ствола проти часової стрілки правою площиною доверху для більш зручного огляду положення затвору та вікна екстракції гільз (затворної рами та патронника для автомата).

2.3.6.4. ***Усунення затримки на автоматі з затворною рамою у передньому положенні:*** стрілець виносить автомат на лінію очей у напрямку стрільби, затворну раму відводить в заднє положення та візуально оглядає основу приймача на наявність гільзи чи патрону. За наявності патрону проводить повторне відведення затворної рами та розвертання автомата у правий бік.

2.3.6.5. ***Усунення затримки на пістолеті з затвором у передньому положенні:*** стрілець виносить пістолет на лінію очей у напрямку стрільби, підтримуючою рукою наносить різкий удар знизу по магазину в основі рукоятки, зброю повертає правою площиною доверху, затвор за задню, ребристу частину, за допомогою великого пальця та другої фаланги вказівного пальця вільної руки відводить назад, а правою рукою пістолет різко повертає у вихідне положення. Тобто, стрілець наносить удар по магазину, викидає несправний патрон або гільзу (досилає патрон у патронник) та займає позицію готовності до стрільби.

УВАГА! В різних випадках несправності або затримки під час стрільби стрілець переходить на короткий або довгий “ствол”, цей елемент має бути відпрацьовано до автоматизму на практичних заняттях без стрільби. Стрілець має оцінювати свої дії в бою на інтуїтивному рівні.

2.3.6.6. Основні правила інтуїтивно безпечного поводження зі зброєю в екстремальних умовах:

під час стрільби на дистанціях до 30 м, у разі виникнення будь-якої затримки з автоматичною зброєю, стрілець миттєво переходить на допоміжну короткоствольну зброю та змінює положення тіла;

під час утримання зброї вказівний палець постійно розміщується на запобіжній скобі для пістолетів або на ствольній коробці – для автомата;

перед відкриттям вогню стрілець діє відповідно до чітко визначеного алгоритму:

1. Візуально оцінює мішень, яку необхідно уразити;
2. Виносить зброю вперед на рівень очей для прицілювання;
3. Голосно подає команду “ЦІЛЬ!” і лише потім опускає палець зі спускової скоби (корпусу затвора) на спусковий гачок та відкриває вогонь перед тим, як помістити пістолет у кобуру, курок необхідно зняти з бойового зведення та перевести його у переднє положення;

перший постріл з пістолета виконують самозведенням;

всі дії, пов’язані з усуненням затримок та заміною магазинів (після візуальної перевірки зброї та оцінювання причин), проводять інтуїтивно, без зупинення спостереження за зоною ведення вогню.

Магазини в сумках для перенесення магазинів або тактичному спорядженні має бути розміщено в положенні подавачем донизу, патрони для пістолета розміщують кулями вперед (для автомата – назад).

Всі екстрені дії з усунення затримок та заміни магазинів зброї необхідно відпрацьовувати як правою, так і лівою руками (імітація поранення).

2.3.7. Визначення місця цілі та її характеру за звуками і спалахами пострілів

2.3.7.1. Спалахи від пострілів і від розривів снарядів у темряві можна розрізнити здалека. За спалахом спостерігач може засікти вогневу точку. Він бачить спочатку спалах, а через деякий час до нього доноситься звук пострілу.

2.3.7.2. Відомо, що швидкість поширення звуку у багато разів менша за швидкість поширення світла. Звук поширюється приблизно зі швидкістю 330 м за секунду. Знаючи це, спостерігач завжди може визначити відстань до того місця, де було зроблено постріл. Для цього він має визначити час, що минув з того моменту, як він побачив спалах, до моменту, коли почує звук пострілу.

Зазвичай користуються годинниками, засікаючи час за секундною стрілкою при появі спалаху. Якщо у темряві цього зробити не можна, то час між спалахом і звуком визначають відліком. Помітивши спалах, спостерігач починає вести рахунок, подумки промовляючи: “і раз”, “і два”, “і три” і так далі. Правильності відліку секунд досягають постійним тренуванням. Якщо спостерігач в проміжку між спалахом і появою звуку нарахував до трьох, це означає, що звук пострілу від вогневої точки до нього пройшов приблизно за 3 секунди. Відстань, яку пройшов звук протягом 3 секунд, дорівнюватиме приблизно 1000 м.

Таким чином, спостерігач, застосувавши цей нескладний спосіб, швидко визначить, що до цілі (вогневої точки), яку він помітив за спалахом пострілу, відстань дорівнюватиме приблизно 1000 м.

2.3.7.3. Щоб більш-менш точно визначити місце виявленої цілі, розвідник має помітити напрямок цілі за спалахами віхами або місцевими предметами (орієнтирами), які можливо розрізнити на місцевості в темряві. З настанням світанку місцеві предмети вкажуть розвіднику напрямок цілі, зафіксованої вночі, та допоможуть визначити її місце розташування.

***Примітка*:** Порядок здавання базового рівня вказує інструктор. Під час оцінювання слухачів інструктор звертає увагу на дотримання заходів безпеки під час відпрацювання елементів, оцінює комплекс елементів та дії того, хто навчається, за командою на “залік” або “незалік”.

УВАГУ! звертають не тільки на швидкість виконання комплексу елементів, а і на технічне виконання прийому за базовим рівнем.

Слухачі, які не склали вимоги базового рівня, або допустили порушення заходів безпеки чи травмування особового складу, до стандарту № 1; № 2 не допускаються.

2.3.8. Стрільба з перенесенням на слабший бік

2.3.8.1. Стійка стрільця:

1. Положення ніг:

ліва нога розташована трохи попереду, ноги розставлені нарізно, це необхідно для отримання стійкої опори. Площиною опори є трикутник, який описують ступні, напрямок цілі та центру ваги тіла (рис. 2.9);

якісна стійка дає змогу врівноважити положення під час стрільби та можливість утримувати зброю під час віддачі в плече або в тулуб;

коліна необхідно подати трохи вперед для навантаження передньої частини стопи та трохи напружити їх для того, щоб за необхідності можна було зробити рух вперед або швидко змінити вогневу позицію.

Рисунок 2.9 – положення для стрільби стоячи.

2. Утримання зброї:

зброю утримують двома руками, права рука утримує пістолетну рукоятку (хват максимально щільний). Затильник приклада, якщо стрілець не у бронежилеті, впирається у праве плече всією площиною для кращого контакту, при цьому голову на приклад не завалюють, а нахиляють трохи вперед для якісного прицілювання (рис. 2.10);

Умовні познаки:

а – неправильне положення; **б** – правильне положення.

Рисунок 2.10 – порядок прикладання зброї.

Рисунок 2.11 – прикладання у бронежилеті з лівого боку.

якщо прикладання проводять у бронежилеті, то приклад зброї має притулятися ближче до середини тулуба для кращого упору під час стрільби, кращого перенесення автомата на ліве плече (рис. 2.11).

3. Положення правого плеча:

праве плече є рухомим, завдяки йому ми можемо як підіймати зброю вище, так і опускати її;

загальною помилкою є неправильна прикладка автомата, тобто дуже низько або високо, у такому положенні плече значно підіймається вгору і утримання зброї нещільне, а при повторному пострілі зброю підкидає (рис. 2.12).

Рисунок 2.12 – неправильне прикладання у бронежилеті.

4. Положення лівої руки:

ліва рука тримає зброю за цівку хватом збоку або знизу та за магазин (рис. 2.13);

утримання зброї лівою рукою за магазин є більш ефективним, оскільки можна швидко виконати заміну магазину, однак прицілювання ускладнюється. Постійне тренування правильного приготування дає змогу покращити прицілювання в різних положеннях.

Умовні познаки:

а – утримання автомата за магазин; ***б*** – утримання автомата за цівку збоку; ***в*** – утримання автомата за цівку знизу.

Рисунок 2.13 – положення для стрільби стоячи.

2.3.8.2. Перенесення зброї на слабший бік:

1. Стрільба з лівої руки:

перенесення зброї на слабший бік є основним елементом під час стрільби з-за укриття як стоячи, так і лежачи. Перенесення зброї дає змогу стрільцю зменшити площину тіла, яка виступає під час стрільби з-за укриття;

перенесення зброї може бути як повне (рис. 2.14а), так і неповне (рис. 2.14б), під час стрільби можливо застосовувати обидва способи.

а ***б***

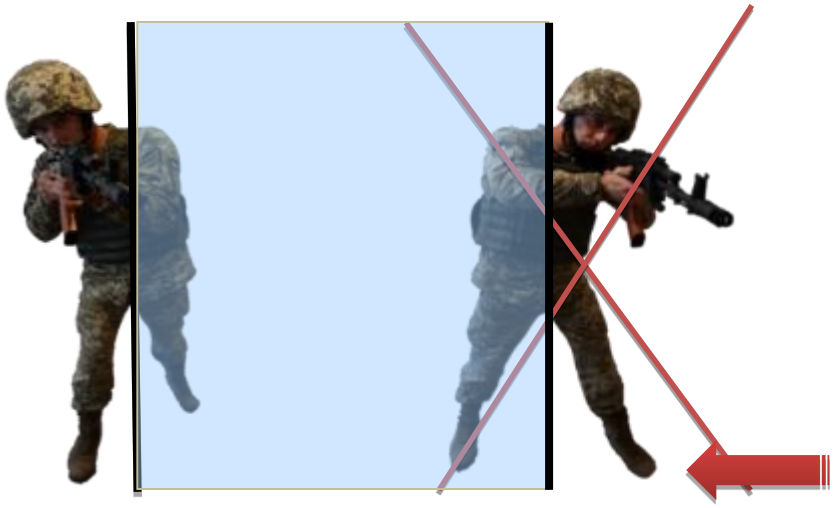
Умовні познаки:

а – повне перенесення зброї; **б** – неповне перенесення зброї.

Рисунок 2.14 – перенесення зброї на лівий бік.

2. Положення корпусу:

вихідне положення тіла стрільця передбачає перенесення ваги тіла на той бік, з якого ведеться стрільба (імітація стрільби з-за укриття). Важливо під час відпрацювання цього елемента імітувати уявне укриття, щоб стрілець тренував рівновагу (рис. 2.15).



а ***б***

Умовні познаки:

а – правильне положення стрільця;

б – неправильне положення (ліва нога розташована небезпечно).

Рисунок 2.15 – положення корпусу під час стрільби.

3. Порядок утримання та перенесення зброї на інший бік:

правою рукою утримують пістолетну рукоятку, лівою рукою утримують цівку, з перенесенням тулуба в лівий бік руки подають зі зброєю вперед, приклад при цьому переносять на ліве плече всією площиною (положення рук не змінюється) – таке положення називається: “неповне перенесення зброї” (рис. 2.16);

а **б**

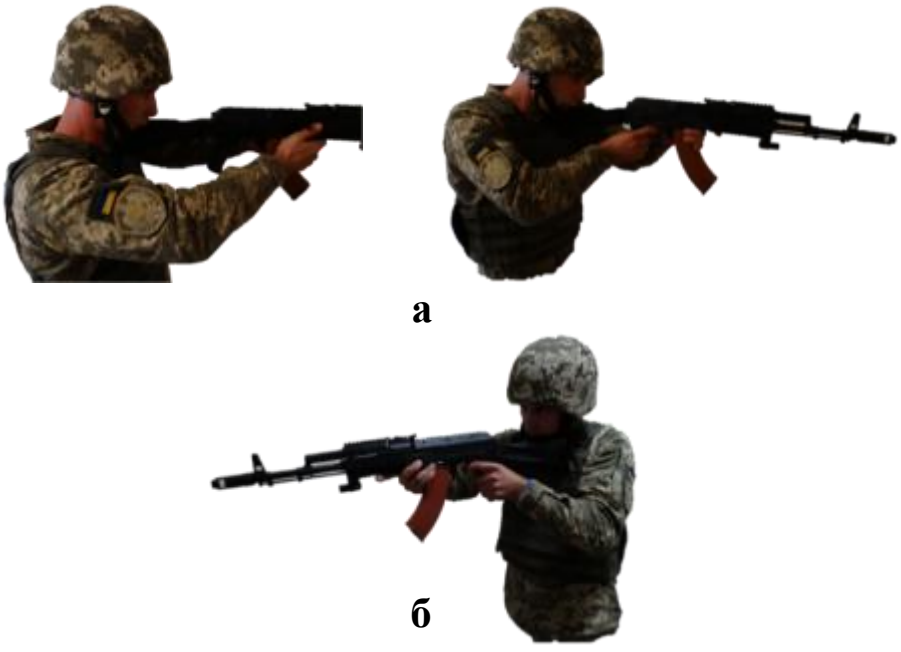
Умовні познаки:

а – руки подаються зі зброєю вперед; **б** – неповне перенесення зброї.

Рисунок 2.16 – неповне перенесення зброї.

для повного перенесення зброї необхідно правою рукою зробити перехват від пістолетної рукоятки до цівки, а лівою зробити перехват від цівки до пістолетної рукоятки (рис. 2.17а). При цьому стрілець починає цілитись лівим оком, не закриваючи праве. Стрільба за допомогою ока, яке не цілиться, дає змогу оглянути місцевість, однак є один важливий факт – стрілець не зможе якісно цілитись лівим оком якщо він на 2 секунди не прикриє праве око (не здійснить “перемикання ока”) (рис. 2.17б);

розряджання зброї тощо.



а

б

Умовні познаки:

а – послідовне перехоплення руками; **б** – повне перенесення зброї.

Рисунок 2.17 – повне перенесення на лівий бік.

повернення зброї на правий бік виконують у зворотній послідовності, починаючи з перенесення тіла в іншу сторону;

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! перенесення зброї на слабший бік має відпрацьовуватись на спеціальному навчальному місті. Інструктор або керівник має стежити за заходами безпеки під час стрільби, а саме:

положення контрольного пальця під час перенесення;

положення зброї під час перенесення;

відсутність особового складу з флангів під час стрільби.

2.3.9. Прийоми та правила стрільби з пістолета за БАрС

2.3.9.1. Загальні положення

Досвід проведення практичних стрільб з пістолету з перемінним складом довів недосконале володіння коротко ствольною зброєю (звичка стріляти лише з положення стоячи з руки або двох рук) решта положень практично не використовуються. Основна мета курсу навчання – вдосконалення навичок стрільби та поводження з пістолетом в різних умовах бою на невеликих відстанях.

Стрільба з пістолета ведеться із положення стоячи, з коліна, присядці, на колінах, лежачи, з двох рук і з упору або під час руху на машині та ін. Всі прийоми стрільби той, хто стріляє виконує швидко, продовжуючи спостерігати за, ціллю. Тренування проводиться шляхом “холощення”.

Стрільба з пістолета складається з виконання наступних прийомів:

підготовка до стрільби (заряджання пістолета, прийняття положення для стрільби);

виконання пострілу (прицілювання, спуск курка);

припинення стрільби (припинення натиснення на хвіст спускового гачка, вмикання запобіжника – переведення його в положення «запобігання», розряджання пістолета).

Під час бою вогонь із пістолета ведеться самостійно.

УВАГА! З метою навчання для стрільби з різних положень подається команда (наприклад) “ПО ТАКІЙ-ТО ЦІЛІ, СТОЯЧИ (З КОЛІНА, ЛЕЖАЧИ) ВОГОНЬ”. За цією командою необхідно прийняти вказане командою положення, вимкнути запобіжник і, прицілившись виконати постріл самозведенням. Постріл за цією командою може бути виконаний і з попереднім взведенням курка на бойовий звід. У цьому випадку після постановки курка на бойовий звід необхідно прицілитися і натиснути на хвіст спускового гачка.

Для виконання прийомів стрільби, які забезпечують найбільшу влучність і зручність для того, хто стріляє, необхідно вибирати найбільш вигідне положення для стрільби при цьому необхідно добиватися одноманітного положення рукоятки в руці і найбільш зручного положення тулуба, рук і ніг.

2.3.9.2. Підготовка до стрільби

УВАГА! Під час підготовки до стрільби за командою “ЗАРЯДЖАЙ” той, хто стріляє повинен:

дістати пістолет із кобури; витягнути магазин із рукоятки пістолета; укласти пістолет до кобури;

спорядити магазин патронами, для чого утримуючи магазин в лівій руці (рис. 2.18) правою рукою спорядити магазин;

дістати пістолет із кобури і вставити магазин у рукоятку пістолета;

Рисунок 2.18 – спорядження магазина патронами.

дослати патрон в патронник ствола, для чого вимкнути запобіжник (опустити прапорець вниз), відвести лівою рукою затвор у крайнє заднє положення і відпустити його;

увімкнути запобіжник (перевести прапорець запобіжника великим пальцем правої руки так, щоб він закрив червоний кружок) і укласти пістолет до кобури.

Примітка 1. В бойових обставинах пістолет повинен бути заряджений завчасно. Під час проведення тренувань за бойовою армійською системою відпрацьовується швидкісне приготування до стрільби в бойових умовах (рис.2.19 а, б, в) та (рис. 2.20).

Для прийняття положення для стрільби, стоячи необхідно:

повернутися обличчям по фронту до цілі, ліва нога знаходиться трохи по переду, ноги розставлені на рівні плечей, це необхідно для отримання доброї стійкої площини опори;

дістати пістолет із кобури;

тримати пістолет дульною частиною вверх проти очей, зберігаючи при цьому положенні кисті рук на висоті підборіддя;

ліва рука повинна підтримувати пістолет та не давати можливості уводити ствол з лінії прицілювання під час стрільби в лівий бік при натисканні спускового гачка;

безпечно тримаючи пістолет, накласти великий палець правої руки на прапорець запобіжника і опустити його вниз (вимкнути запобіжник);

покласти вказівний палець на бік затвору (контрольний палець), не торкаючись спускового гачка.

а **б** **в**

Рисунок 2.19 – приготування до стрільби стоячи на 12:00.

Примітка 2. Під час тренування стрільби дивитися двома очами, тим самим розвивати бінокулярне прицілювання.

Під час стрільбі з попередньо зведеним курком, а не самозведенням, після вимкнення запобіжника необхідно натиснути великим пальцем правої руки на головку курка поставити курок на бойовий звід.

Рисунок 2.20 – положення для стрільби стоячи на 12:00.

Рисунок 2.21 – положення для стрільби з коліна на 03:00(09:00).

Рисунок 2.22 – положення для стрільби у присядці на 12:00.

Рисунок 2.23 – положення для стрільби на колінах (перехідне).

Для прийняття положення для стрільби з коліна (рис. 2.21) необхідно виставити назад ліву ногу, так, щоб носок ступені її був напроти каблука правої ноги. Швидко опуститися на ліве коліно і присісти на каблук. Праву ногу від коліна до ступні держати по можливості відвісно, носок ступні – в напрямку на ціль. Дістати пістолет із кобури, вимкнути запобіжник. Поставити курок на бойовий звід, якщо стрільба буде вестись з попередньо зведеним курком.

Для прийняття положення для стрільби у присядці (рис. 2.22) необхідно максимально присісти на обидві ноги , носки ступні – в напрямку на ціль. Це положення, яке той хто стріляє може виконати максимально швидко, при цьому змінити вогневу позицію.

Для прийняття положення для стрільби на колінах (рис. 2.23) необхідно присісти на обидві ноги та подати тулуб у перед при цьому спостерігати за ціллю. Положення на колінах являється перехідним бойовим положенням, для подальшого прийняття положення для стрільби лежачі.

Для прийняття положення для стрільби лежачи (рис. 2.24*а*) необхідно з положення на колінах, подати тулуб вперед, страхуючись лівою рукою поступово лягти на живіт, розкинути ноги дещо в сторони носками назовні. після вимкнення запобіжника покласти вказівний палець на бік затвору (контрольний палець), не торкаючись спускового гачка.

Інші положення для стрільби лежачі (рис. 2.23*б, в, г*) дають змогу моделювати обставини бойової обстановки під час занять за системою БАрС.

а **б** **в** **г**

Умовні познаки:
а – положення для стрільби лежачі по фронту; **б –** положення для стрільби з лівого або з правого боку на 03:00(09:00); **в –** положення для стрільби на спині на 06:00; **г** – положення для стрільби лежачи з правої руки з упором на ліву руку.
Рисунок 2.24 – положення для стрільби лежачи.

2.3.9.3. Виконання пострілу

Для виконання пострілу із усіх положень для стрільби необхідно:

вибрати точку прицілювання;

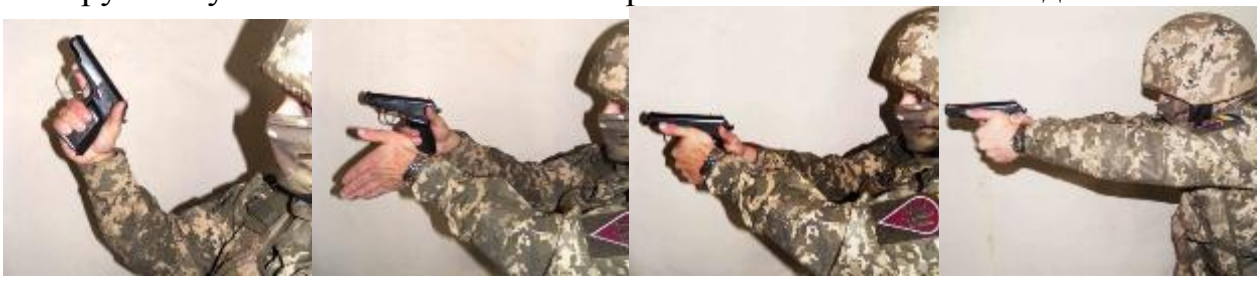
не закінчуючи спостереження за цілю, витягнути праву руку з пістолетом вперед а лівою поступово зробити обхват фаланг правої руки з низу, великий палець лівої руки тримає затвор з лівого боку для кращої фіксації зброї під час стрільби;

накласти вказівний палець правої руки першим суглобом на хвіст спускового гачка;

витягнути по лівій стороні рукоятки великий палець правої руки паралельно напряму ствола (рис. 2.25а-г);

витягнуті руки тримати вільно, без напруги, кисті рук тримати в площині, яка проходить через вісь каналу ствола (рис. 2.26);

рукоятку пістолета не стискати і тримати її по можливості одноманітно.



а **б** **в** **г**

Рисунок 2.25 – утримання пістолета під час стрільби.

Рисунок 2.26 – положення під час стрільби стоячи.

Для прицілювання затримати подих на видиханні, не закриваючи очей дивитися через прорізь цілика на мушку так, щоб мушка була по середині прорізі, а вершина її на рівні з верхніми краями цілика; в такому положенні підвести пістолет під точку прицілювання (не завалюючи його) і одночасно почати натиснення на хвіст спускового гачка.

Примітка 3. Якщо важко прицілюватися з відкритими очима, то дозволяється закрити окремо ліве око.

Для спуску гачка необхідно, утримуючи дихання, плавно натиснути першим суглобом вказівного пальця на хвіст спускового гачка, доки курок непомітно для того, хто стріляє, як би сам собою, не зірветься з бойового зведення, і не відбудеться постріл.

При попередньо зведеному курку, спусковий гачок має деякий вільний хід, при якому постріл не відбувається.

При натисненні на хвіст спускового гачка тиск пальця проводити прямо назад. Той, хто стріляє повинен плавно збільшувати тиск на хвіст спускового гачка протягом того часу, доки вершина рівної мушки співпадає з точкою прицілювання; коли мушка відхиляється від точки прицілювання, той, хто стріляє повинен, не збільшуючи і не зменшуючи тиску, вирівняти наведення і, як тільки рівна мушка знову буде співпадати з точкою прицілювання, знову плавно збільшити натиснення на хвіст спускового гачка. При спуску курка не дивуватися незначним коливанням мушки біля точки прицілювання.

Якщо той, хто стріляє, натискаючи на хвіст спускового гачка, почує, що не може більше не дихати, то не послабляючи і, не збільшуючи натиснення пальця, перевести дихання і, знову затримати його, продовжувати плавно дотискати хвіст спускового гачка.

2.3.9.4. Стрільба з упору із-за укриття

Упор використовують для підвищення дійсності вогню. В залежності від висоти упору той, хто стріляє повинен приймати відповідне положення для стрільби.

Під час стрільби з упору праву руку з пістолетом класти на упор, так щоб кисть була вільною, а рукоятка пістолета не торкалася упору.

Під час стрільби з рук із-за укриття необхідно прийняти відповідне положення для стрільби (стоячи, з коліна, на колінах, лежачи (рис. 2.20 – 2.23) і прикласти праву руку до упору так, щоб кисть руки з пістолетом була вільною (рис. 2.27 та рис.2.28).

Рисунок 2.27 – положення під час стрільби стоячи із-за укриття.

Рисунок 2.28 – положення під час стрільби з коліна із-за укриття.

2.3.9.5. Прийняття положення для стрільби у динаміці

Під час практичних стрільб з пістолету особливу увагу потрібно звертати на динаміку уходу з лінії вогню. Тренування проводиться по розділам за елементами.

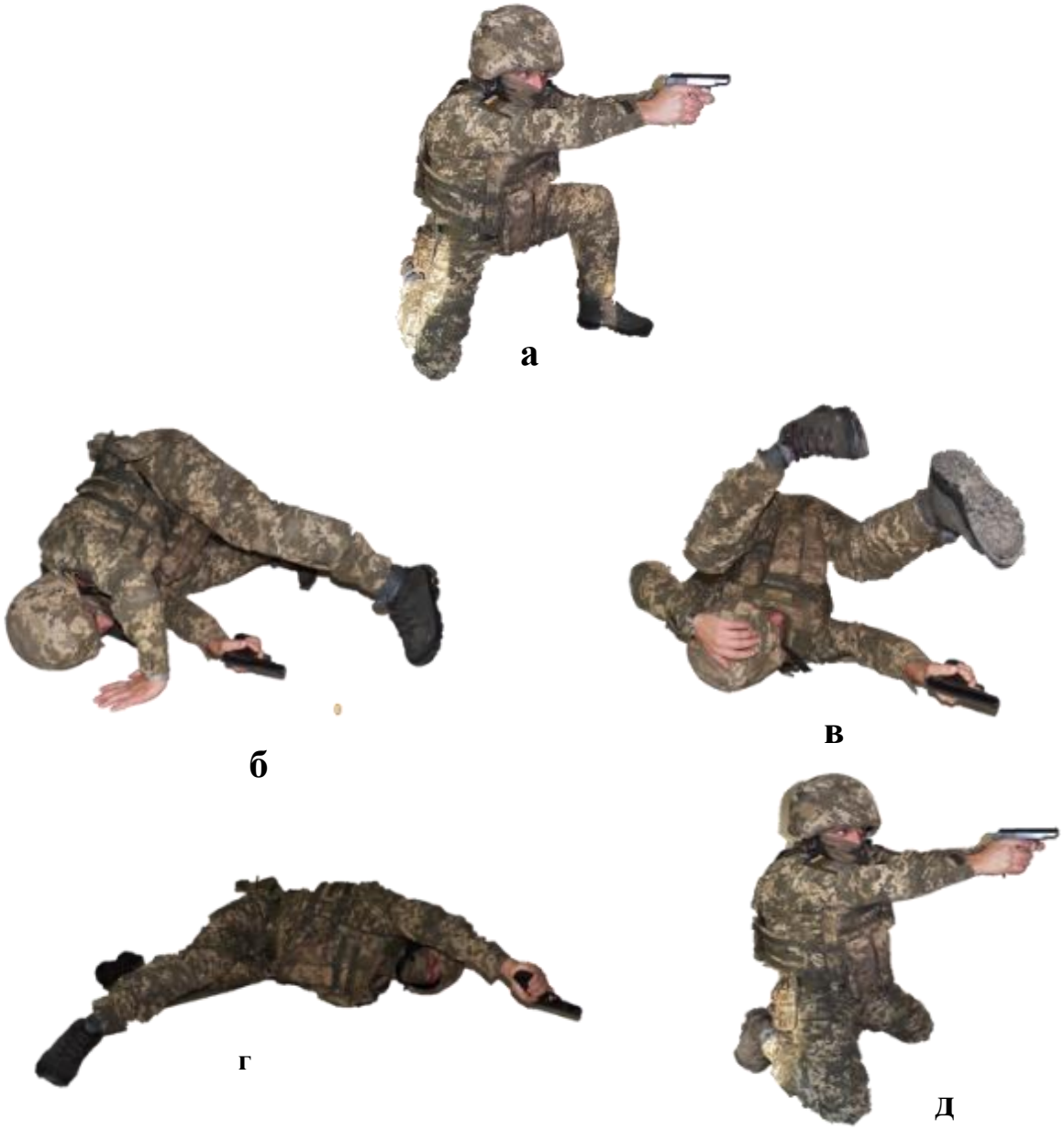


Рисунок 2.29 – положення для стрільби у динаміці.

Вихідне положення (стрільба з коліна на 12:00, рис. 2.29а) робиться накат в право для перевертання тулуба, відходу з лінії вогню (рис. 2.29б, в). Під час перевертання, лінія прицілювання зброї не змінюється. Після перевертання тулуба правою ногою зупинити повертання (рис. 2.29г), ліву ногу зігнути в суглобі та підставити під корпус, ця нога являється опорною, яка також згибається в суглобі для прийняття подальшого (положення для стрільби на колінах, рис. 2.29д).

Примітка 4. Для того щоб якісно тримати зброю на лінії прицілювання, потрібно виконувати підготовчі вправи відходу з лінії вогню з різних положень (Розділ 5 додатку 1 цих Методичних рекомендацій). Дані положення відпрацьовуються шляхом “холощення”, під час бойової стрільби являється **небезпечним**, та потребує многократного повторення без стрільби.

3. ВИДИ РУХОВИХ ДІЙ І СПОСОБІВ ПЕРЕСУВАННЯ ЗА БАрС НА ЗАНЯТТЯХ З ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Використання способів і дій за БАрС на заняттях з тактичної підготовки, також є складовою частиною професійної підготовки військовослужбовця і призначена для забезпечення особового складу спеціальними знаннями, уміннями й навичками, що дозволять не тільки результативно виконувати поставлені перед ним завдання, але й адекватно реагувати на тактичні зміни в бойових і екстремальних ситуаціях при виконанні ними службових обов'язків.

Під час проведення практичних занять з тактики необхідно розуміти, що способи пересувань та інших дій відпрацьовуються особовим складом на тактико-спеціальній підготовці за БАрС, де формуються навички правильної взаємодії малих груп в складі: бойових двійок, четвірок, шісток.

На заняттях з тактики важливо розуміти, що навички БАрС допомагають виконати поставлене тактичне завдання з найменшими витратами часу, меншою уразливістю стрілецької зброї, технічним подоланням можливих перешкод і забезпечують перевагу такого бійця на полі бою. Саме тому, керівник заняття повинен розуміти характер пересувань особового складу, знати базову техніку прийомів і дій за БАрС, вміти вчасно виправити помилки, звертаючи увагу на особливості місцевості під час розбору дій підлеглими.

3.1. Основні способи пересування та долання перешкод

3.1.1. Порядок пересування військовослужбовця на полі бою заздалегідь передбачити практично неможливо. Звичайно, це визначається характером місцевості, діями противника й задачею розв'язуваною кожним із них. Нижче приведені основні способи пересування та долання перешкод, які є актуальними на сучасному етапі та якими, повинен володіти кожний боєць для успішного виконання завдань.

Ділянки місцевості, сховані від спостереження противника, що не прострілюються його вогнем, долаються прискореним кроком або бігом і виконуються звичайним способом.

3.1.2. *Пересування пригнувшись* (рис. 3.1) застосовується в наступних випадках: коли необхідно сховати своє пересування від противника на місцевості, де укриття не прикривають бійців, що йдуть у весь зріст (висока трава, чагарники, канави), і при швидких перебіжках на відкритій місцевості (бігом).

При пересування пригнувшись всі рухи виконуються вільно, плавно, без зайвої напруги, боєць не опускається й не піднімається при кожному кроці. Це дає можливість зберігати сили й краще приховати від ворога своє пересування.

Рисунок 3.1 – пересування пригнувшись.

3.1.3. *Пересування безшумно (крадькома)* (рис. 3.2*)* застосовується при виконанні завдань, пов'язаних з наближенням до противника, при проходженні біля його позицій, або при діях у тилу противника. Пересування може бути безшумним тільки за умови, що боєць не наступить на предмети, які викличуть шум, не зачепить за них тілом, спорядженням, зброєю, тобто буде робити рух з великою обережністю. Зазвичай шум створюється ногами, особливо в “зеленці”, тобто там, де на землі валяються палиці, сучки, камені, скло тощо. Техніка зазначених пересувань представлена у навчально-методичному посібнику.

3.1.4. *Пересуваючись крадькома,* потрібно бути готовим у будь-який момент підтримати рівновагу. Під час пересування прислухатися, уважно дивитися вперед і в бік у те місце, де можливо перебування ворога, при цьому зброю тримати у повній готовності.

а **б**

Умовні познаки:

а – момент постановки ноги на носок;

б – момент постановки ноги на п’ятку.

Рисунок 3.2 – пересування безшумно.

3.1.5. *Пересування по в'язкому ґрунту* викликає додаткову витрату енергії, що витрачається на «витягування» ніг з ґрунту та на збереження рівноваги. У цих випадках рух невеликими кроками чергується зі стрибками і великими кроками.

3.1.6. *Рухаючись по слизькій поверхні* (наприклад, по глинистому ґрунті після дощу) ногу слід ставити на всю ступню. Одна рука обов'язково повинна бути вільна, щоб робити нею короткі різкі рухи для збереження рівноваги.

3.1.7. *При пересуванні по камінню, щебеню, через руїни будівель* в населених пунктах, перш ніж наступити потрібно намацати ногою тверду точку опори і поступово переносити на неї вагу тіла. Наступний крок ногою робити тільки після прийняття стійкого положення на першій.

3.1.8. *При пересуванні по високій траві* рекомендується вище піднімати ноги і ставити їх на землю з носка.

3.1.9. *Під час пересування по мілкій воді,* щоб не створювати шуму, ногу треба опускати поступово з носка, протягуючи її вперед по воді ковзним рухом, як при ходьбі на лижах.

3.1.10. *За низької температури взимку* скрип кроків на снігу чути за 30–40 м. У морозну ніч поширення звуків збільшується. Для звукового маскування свого руху потрібно використовувати шуми, спричинені стрільбою, літаками, що пролітають, увімкненими двигунами, рухом машин та вітром, що дме з боку противника.

3.1.11. *Пересування бігом* застосовують у всіх випадках пересування різною місцевістю, зважаючи на обстановку, що склалася та необхідність прискорити пересування для швидкого зближення із противником.

У бігу на різні відстані застосовують приблизно однакову техніку руху.

При відштовхуванні однією ногою інша робить швидкий і енергійний маховий крок уперед нагору. Під час польоту нога, що перебуває спереду розгинається й опускається вниз, торкаючись землі спочатку п'ятою, потім переходить на всю ступню й далі на носок (перекатом). Тулуб нахилений уперед. Голова тримається прямо. Руки, зігнуті в ліктях приблизно під прямим кутом, із злегка стиснутими кулаками, під час перебіжок рухаються навскіс вперед та назад.

3.1.12. *При бігу по пересіченій і лісистій місцевості* дивитися вперед униз, щоб не потрапити ногою в ямку, вибій, не наткнутися на камінь, а в лісі - на гілки або коріння. Ногу ставити з п'яти на всю ступню.

3.1.13. *При бігу по м'якому, слизькому й свіжому ґрунті* ногу ставити на всю ступню.

3.1.14. *При бігу в гору,* при збіганні на кручі ногу ставити з носка.

3.1.15. *При бігу через неглибоку (до колін) водну перешкоду* бігти невеликими кроками, високо піднімаючи коліна. Перестрибувати через канави, струмки, камені, що зустрічаються під час бігу, легким широким кроком без втрати темпу. На повалені дерева, колоди наступати однією ногою та продовжувати рух. Під час бігу дотримуватися ритму дихання, найбільш зручного для кожного бійця, дихати через ніс і рот одночасно.

3.1.16. *Пересування прискореним кроком у зріст* застосовується в ході атаки на віддалині від противника або на місцевості, де виключене спостереження противником (ліс, високий чагарник, лощина, яр, зворотні скати висот тощо).

3.1.17. *Пересування прискореним кроком пригнувшись* застосовується для прихованого пересування по місцевості з невисокими укриттями (низький чагарник, висока трава, канава), по траншеях і ходам сполучення.

3.1.18. *Біг (повільний, швидкісний і в середньому темпі* може застосовуватися при атаці противника, а також для подолання окремих ділянок місцевості. Швидкісний біг у повний зріст або пригнувшись використовується при перебіжках, при вибіганні з укриттів до бойових і транспортних машин.

Якщо противник веде прицільний вогонь або коли необхідно наблизитися до противника непоміченим, і раптово напасти на нього переповзання.

3.1.19. *Переповзання* виконується звичайними розповсюдженими способами, і залежно від рельєфу місцевості й рослинного покриву переповзати можна по-пластунськи, на напівсидячи або на боці. Як і перед перебіжкою, спочатку необхідно намітити шлях пересування й укриті безпечні місця.

3.1.20. *Переповзання "напівсидячи"* (рис. 3.3) зазвичай застосовується на місцевості, що має невеликі укриття (пні, високу траву, посіви, неглибокі канави то що). Це найлегший, безшумний і вигідний для збереження сил спосіб переповзання.

а

б

Умовні познаки:

а – момент виносу правої ноги; **б –** момент виносу лівої ноги.

Рисунок 3.3 – переповзання "напівсидячи".

3.1.21. *Переповзання "по-пластунському"* (рис.3.4) являє собою найбільш скритий спосіб пересування. Застосовується на відкритій місцевості та на місцевості з укриттями, що не прикривають пересування бійця способом «напівсидячи».

3.1.22. *Переповзання на боці* (рис. 3.5) застосовується на будь-який місцевості. Це найбільш вигідний спосіб переповзання при наявності вантажу, різної важкої зброї та при транспортуванні полоненого, або пораненого.

3.1.23. *Переповзання лежачи "ничком"* (рис. 3.6) здійснюється на відкритій місцевості, або під вогнем ворога. Здійснюється шляхом обережного переставляння рук та ніг та підтягуванням тіла вперед руками і переступанням на носках. При цьому, боєць повинен перевіряти руками землю перед собою та притискатися якомога ближче до землі, опускаючи нижче голову та плечі.

а **б**

Умовні познаки:

а — звичайним способом; **б** — на ліктях.

Рисунок 3.4 – переповзання "по-пластунському".

а **б**

Умовні познаки:

а – положення лежачи на боці й момент згинання правої ноги;

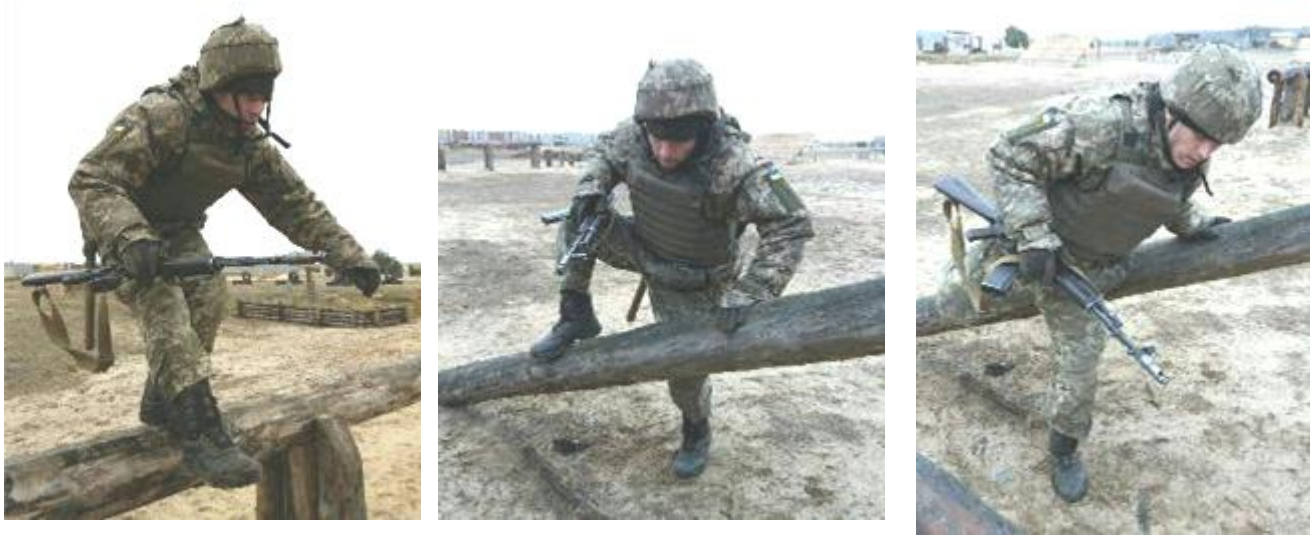
б – момент відштовхування правою ногою.

Рисунок 3.5 – переповзання на боці.

Рисунок 3.6 – переповзання лежачи “ничком”.

Для подолання невеликих перешкод на шляху руху боєць застосовує різні стрибки.

3.1.24. *Стрибки* у залежності від характеру подоланого перешкоди можуть бути в довжину, з приземленням на одну або на обидві ноги (виконуються з розбігу або з місця), з опорою на перешкоду як однією ногою (рис. 3.7а), так і рукою і ногою і перенесенням тіла боком через перешкоду, наприклад, через повалене дерево, низьку огорожу, залізні конструкції та ін. (рис. 3.7 б, в)



а **б** **в**

Умовні познаки:

а – стрибок наступаючи на перешкоду;

б, в – стрибок боком з опорою на руку і ногу (моменти відштовхування від землі та переносу лівої ноги).

Рисунок 3.7 – стрибки через перешкоду.

Вилазити з глибоких перешкод (воронка, траншея, яма) необхідно за допомогою упору коліна об край перешкоди, упору руками і ногами об стінки або край перешкоди.

3.1.25. *Вповзання в укриття* типу воронки проводиться шляхом підповзання до укриття по-пластунськи або на “напівсидячи” з подальшим послідовним опусканням в неї ніг (рис. 3.8).

При *подоланні перешкод з ґрунту* можна в якості опори використовувати лопату або ж з її допомогою зробити невеликі заглиблення та спиратися в них, як у своєрідні сходи.

3.1.26. *Особливості безшумного руху та подолання перешкод вночі.* У нічний час істотно обмежується видимість і дальність виявлення об’єктів спостереження, знижуються можливості з оцінки кольору та конфігурації об’єктів та місцевих предметів, ускладнені пересування та орієнтування, погіршуються організація й управління навіть у рамках одного підрозділу, знижується ефективність застосування більшості видів зброї.

Рисунок 3.8 – спосіб вповзання.

При пересуванні вночі небезпека зробити шум збільшується, тому що під ноги непомітно можуть потрапити дрібні предмети.

При пересуваннях уночі рухатися різними способами: у повний ріст, пригнувшись, напівсидячи та переповзанням.

3.1.27. *Під час пересування в повний ріст і пригнувшись* носком ноги намацувати ґрунт зручніше, але при постановці ноги з п'яти легше й швидше пересуватися. Однак і в одному, і в іншому випадку можна успішно робити безшумний рух. При пересуванні в ріст у незнайомих місцях ліву руку, зігнуту в лікті, тримати перед собою на висоті обличчя для самостраховки, іноді роблячи нею рух зверху вниз.

3.1.28. *При пересуванні в темряві в місцях, де можуть бути пастки та “сюрпризи”*, які підготовлені ворогом, пересуватися низько пригнувшись або рачки (щоб не натрапити на дріт, мотузку тощо), і робити повільні обережні рухи руками перед собою, лівою рукою – “поглажуючі”, а правою – кругові (рис. 3.9 а, б).

У цих випадках ногу ставити на ґрунт після того, як місце прощупане рукою.

а **б**

Умовні познаки:
а – вид прямо**; б –** вид збоку.
Рисунок 3.9 – положення рук для самостраховки при пересування вночі.

3.1.29. *Біг уночі* при гарній видимості нічим не відрізняється від звичайного бігу, тільки кроки повинні бути коротші. При поганій видимості, під час бігу в нічний час, необхідно ноги піднімати вище, як би наступаючи на щось.

3.1.30. *Під час подолання перешкод* завжди попередньо оглянути (обмацати рукою або ногою) місце постановки ноги, руки та тулуба.

3.1.31. *Під час переповзання* обмацувати руками ґрунт, рослинність, насадження й навколишні предмети, особливо в тих місцях, де противник застосовує різні пастки - дріт, брязкітки, тощо.

3.1.32. *У приміщенні* рухатися навпомацки уздовж стін, обмацуючи перед собою простір і предмети руками й ногами.

3.1.33. *У лісі* завжди остерігатися наступати на сухий хмиз.

3.1.34. *Болота* переходити по шляхам, які намічені днем, або пересуватися по ним дуже обережно, обмацуючи ціпком місце для постановки ноги.

3.1.35. *У дощ і вітер* користуватися шумом для більш швидкого пересування. У непогоду надягати головний убір глибше, оберігаючи очі, але маючи можливість завжди бачити необхідне.

3.1.36. *Якщо ворог* висвітлює місцевість ракетами, потрібно швидко присісти або лягти й “завмерти”, не ворушитися. На розвіданій місцевості після падіння ракети на землю робити кидок уперед бігом.

3.2. Відпрацювання переміщень у складі групи

3.2.1. Методика переміщення групи в бою ґрунтується на одному принципі або методі: спочатку створити загороджувальний вогонь, а потім бігти або “один прикриває – інший біжить”. Цей спосіб нагадує ходьбу, при якій одна нога фіксується на ґрунті, а інша переміщується. Тому цей метод іноді називають “методом однієї ноги на землі”.

3.2.1.1. Переміщення в “двійці” (рис. 3.10). Порядок пересування у двійках методом “одна нога на землі” самоочевидний. Потрібно лише відзначити, що при роботі в “двійці” військовослужбовець, який відкриває вогонь, повинен голосом, наприклад, “тримаю” або “крию”, або іншим способом повідомити про готовність прикрити вогнем пересування напарника. Це необхідно робити, оскільки не завжди, навіть усередині “двійки”, може підтримуватися візуальний контакт, а в гуркоті бою не завжди можливо відрізнити вогонь свого напарника від вогню іншого військовослужбовця.

3.2.1.2. Переміщення в “трійці”. Організація переміщення в “трійках” здійснюється за можливими варіантами.

Варіант №1 “Роги” (рис. 3.11). “Трійка” просто розбивається на дві підгрупи, що складаються із двох і одного військовослужбовця, і вони працюють так само, як працюють в “двійці”, - одна група біжить – інша прикриває.

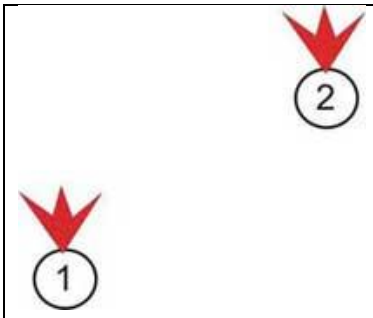
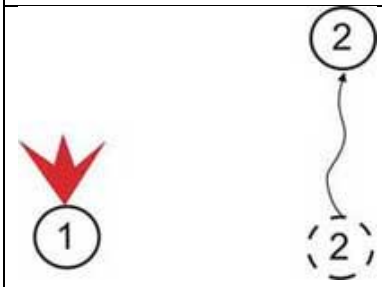
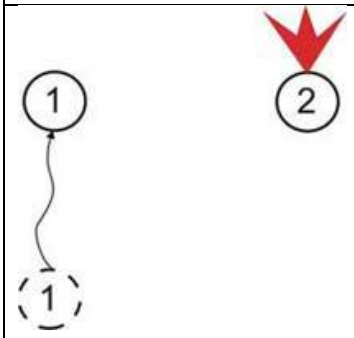
	**Перша фаза** №1 прикриває, №2 пересувається
	**Друга фаза** №2 заліг, зробив прицільний постріл або чергу й крикнув №1 про готовність прикривати його переміщення
	**Третя фаза** №2 прикриває, №1 переміщається

Рисунок 3.10 – порядок переміщення в “двійці”.

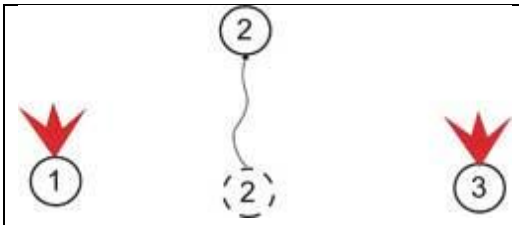
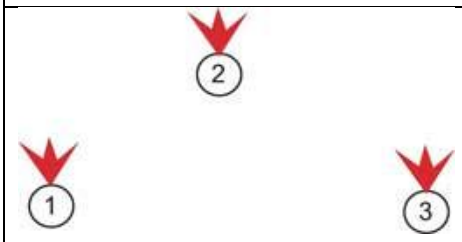
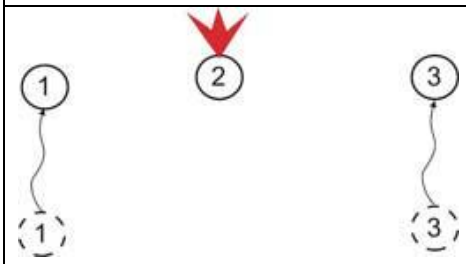
	**Перша фаза** №1 і №3 прикривають, №2 пересувається
	**Друга фаза** №2 заліг, зробив прицільний постріл або чергу й дав напарникам команду про готовність прикривати їхнє пересування
	**Третя фаза** №2 прикриває, №1 і №3 пересуваються

Рисунок 3.11 – порядок переміщення в “трійці” за варіантом №1 “Роги”.

Варіант №2 “Два – один” (рис. 3.12).

Тут можлива наступна рекомендація: уперед завжди висувається один військовослужбовець, а двоє підтягуються до нього. Це робиться для того, щоб двоє, що біжать поперед одного не перекривали йому сектор обстрілу. При цьому, один боєць двом, відразу обидва сектори обстрілу не перекриє, а двоє одному можуть.

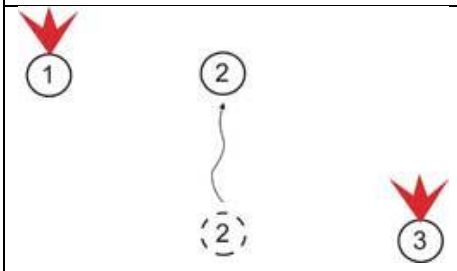
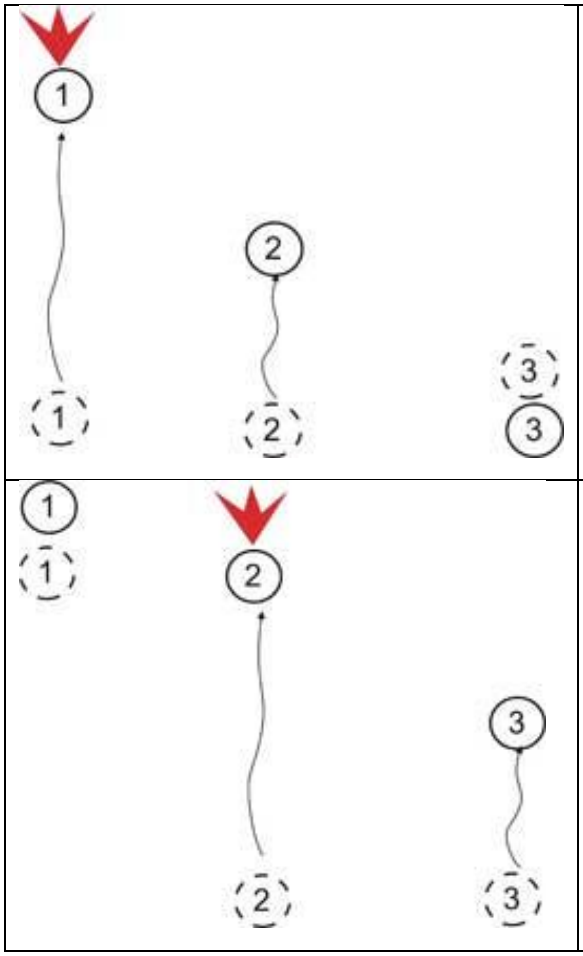
	Перша фаза №2 і №3 прикривають, №1 пересувається
	**Друга фаза** №1 заліг, відкрив вогонь, почав пересування; №2, №3 на місці
	Третя фаза №1 і №2 прикривають, №3 пересувається

Рисунок 3.12 – порядок переміщення в “трійці” за варіантом №2 “Два – один”.

Застосовується послідовне пересування: двоє стріляють – один біжить. Деякі фахівці пропонують переміщатися без строгої послідовності – хто після кого підхоплюється й міняє позицію, для того, щоб у противника не було можливості вгадати, хто з членів “трійки” буде пересуватися наступним. Пропозиція гарна, але велика ймовірність виникнення плутанини, тому більш прийнятний почерговий спосіб, але зі зміною першого, що пересувається.

Варіант №3 “Півходу” (рис. 3.13). Більш складним варіантом організації пересування в трійках є наступний спосіб: один військовослужбовець підхоплюється й починає пересування, долає половину шляху, у цей момент підхоплюється інший військовослужбовець і починає пересування, у цей момент перший військовослужбовець уже заліг і відкриває вогонь, а третій усе ще веде вогонь зі своєї початкової позиції.

Перша фаза – № 1 підхоплюється й починає переміщення, пробляє половину шляху, у цей момент підхоплюється №2 і починає пересування, а третій усе ще веде вогонь зі своєї початкової позиції.



Друга фаза
№1 заліг, відкрив вогонь, №2 пробляє половину шляху, підхоплюється №3

Третя фаза
№2 досягає наміченої ним позиції й залягає, підхоплюється №1, №3 максимально швидко долає половину шляху

Рисунок 3.13 – порядок виконання другої та третій фази переміщення в “трійці” за варіантом №3 “Півходу”.

Як тільки другий військовослужбовець проходить половину шляху, підхоплюється третій військовослужбовець. Після того, як другий військовослужбовець досягає наміченої ним точки й залягає, підхоплюється перший військовослужбовець і так далі.

При цьому способі два військовослужбовців біжать, а один веде вогонь, причому між військовослужбовцями, що пересуваються, зберігається пів ходу.

Цей варіант краще підійде групам, працюючим спільно багато років, тому що він вимагає великої злагодженості усередині "трійки".

Кожний з методів має свої позитивні й негативні сторони.

Перший – найбільш простий і тому надійний спосіб. Його можна використовувати для пересування військовослужбовців, що обслуговують один вид зброї, скажемо, кулеметник і його помічник, але при його виконанні виникає момент, коли один прикриває двох.

Другий спосіб з погляду прикриття краще, тому що в будь-який момент часу двоє прикривають пересування одного, але він самий повільний із трьох.

Третій спосіб найшвидший, але страждає прикриття.

При діях у групах можна заздалегідь установити, хто стріляє одиночними пострілами, а хто веде вогонь чергами. Так можна добитися ведення прицільного вогню хоча б частиною військовослужбовців, при "заспокійливій" дії на них вогню чергами.

За інших рівних умов використання "трійок" краще, тому що витягати пораненого вдвох легше, а якщо це відбувається під вогнем, то один зможе здійснювати прикриття, а інший перетаскування пораненого. Крім того, використання "трійок" дозволяє поєднувати в одній групі ветеранів, військовослужбовців середнього терміну служби й новачків.

ЗАПАМЯТАЙТЕ! Наочною вправою, що дозволяє військовослужбовцям відчути розумну дальність пересування, є навчальна атака однієї групи військовослужбовців іншої. При цьому, ті "що обороняються" повинні за час пересування "атакуючих" встигнути в них прицілитися. Потім ролі змінюються. Щоб вірно вибрати відстань для переміщення треба врахувати наявність укриттів і "прорахувати" час, коли той, що перебігає буде відкритий для вогню противника. Якщо наступне укриття розташоване занадто далеко, то не треба будь-що-будь намагатися добігти до нього, за одну перебіжку.

3.2.1.3. Перебіжки зигзагами можна використовувати при потраплянні під одиночний снайперський вогонь, коли зигзаґи змушують ворожого снайпера помилитися з вибором точки прицілювання для його одиночного пострілу. Звичайний кулеметник і автоматник, щоб уразити мішень, що рухається, випускає чергу з неминучим розкидом куль, і користі від зигзаґів стає небагато, так що найкраще просто скоротити час перебування під вогнем противника шляхом прямолінійної перебіжки.

По можливості, швидкість наближення до противника, та й усієї атаки, повинна бути така, щоб противник не встигнув підвести до атакованих частин свої підкріплення або реорганізовуватися для ведення оборони. Основні способи пересування військовослужбовця в бою залежно від віддаленості противника: прискореним кроком, короткими перебіжками, переповзанням, комплексними діями (перекиди, перекати, скручування).

3.2.1.4. Відхід по стежці. При відході по стежці можливий наступний порядок дій: уздовж тропи солдати займають позиції "один ліворуч, один

праворуч” на віддаленні один від одного. При наближенні противника перший солдат відкриває автоматичний: вогонь і розстрілює весь магазин, потім він припиняє вогонь і відразу починає бігти назад по стежці убік своїх.

Пробігаючи повз наступного за ним солдата, він стукає його по плечу або вдаряє по взуттю, даючи сигнал для відкриття вогню. Раніше відкривати вогонь не можна, тому що існує ризик уразити свого ж. Солдат біжить у кінець свого підрозділу й займає позицію навскоси від останнього солдата. Він перезаряджає зброю, готовить позицію й чекає, поки черга стріляти знову не дійде до нього. Коли повз останнього солдата пробігає солдат, що тільки що відстрілявся, йому потрібно вказати напрямок, у якому здійснюється відхід, щоб не збитися з обраного напрямку відходу.

Відхід у фланг розтягнутого в ланцюг підрозділу, якщо противник веде вогонь по фронту, здійснюється наступним порядком, називаним “Шашки” (рис. 3.14).

УВАГА! Першим починає рух другий за рахунком боєць з того флангу, убік якого здійснюється відхід. Він перебігає (переповзає) за спиною першого по дузі й займає нову позицію в ланцюзі. Уся інша група під час його перебіжки веде вогонь по противнику.

Залишена бійцем, що перебіг, позиція утворює свого роду розрив ланцюга. На його стару позицію перебігає четвертий с боєць у ланцюзі, і так далі, поки не перебіжить останній боєць, який опинився на початку на парній позиції. Після того, як останній “парний” боєць завершить перебіжку, непарні номери починають перебігати - спочатку перший, потім третій, п'ятий тощо.

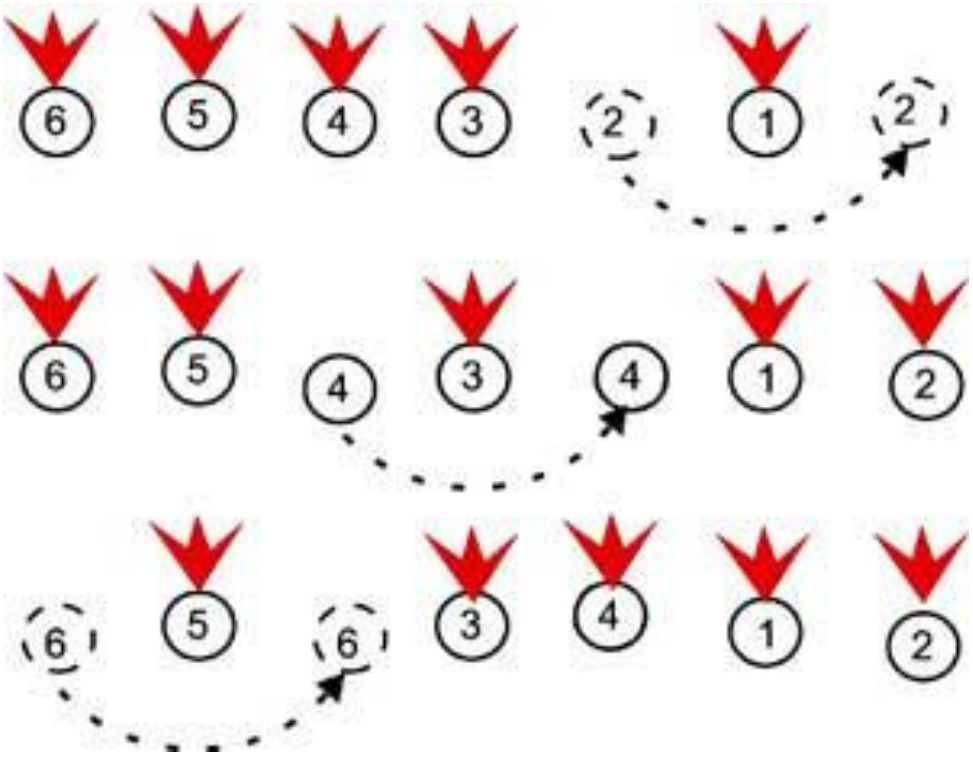


Рисунок 3.14 – порядок відходу у фланг розтягнутого у ланцюг підрозділу способом “Шашки”.

Як бачимо, з приведеного опису, для відходу у фланг утворюються двійки “перший – другий”, “третій – четвертий” (парна – непарна позиція), які пересуваються перекатами.

Відхід у фланг незвичайний, оскільки противник звичайно очікує відходу назад. Таким же порядком можна робити обхід флангу противника.

3.2.1.5. Варіанти відходу у фланг. Переміщення трійки способом “Панчоха”. Відхід групи починається з дальнього бійця, відносно сторони відходу – номера 1 (рис. 3.15). Після того як номер 1 закріпився й відкрив вогонь, починає рух номер 2. Потім, після заняття позиції номером 2, пересувається номер 3, і так далі. Даний спосіб є варіантом пересування вперед за схемою “Два – один”, коли двоє прикривають, а один переміщається, але має деякі особливості. Той хто здійснює перебіжку, коли пройдений крайній солдат, повинен голосом дати сигнал про те, що він закінчує рух і скоро займе позицію.

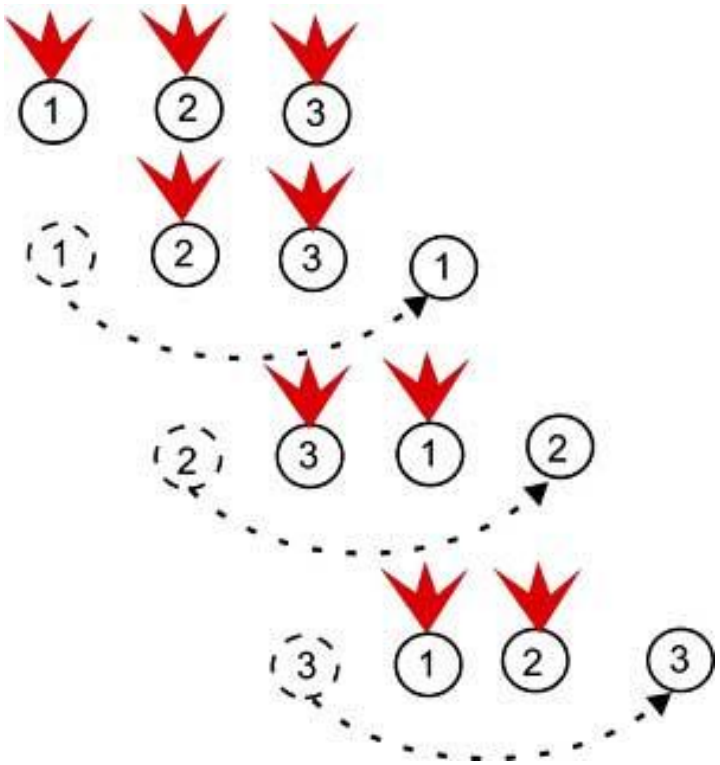


Рисунок 3.15 – порядок відходу у фланг при пересуванні трійки способом “Панчоха”.

3.2.1.6. Відхід четвіркою способом “Подвійна панчоха” або “Коротка панчоха”. Принцип переміщення залишається колишнім – “одні прикривають, інші біжать”. При даному способі – двоє пересуваються й двоє прикривають.

Відхід групи так само починається з дальнього бійця, відносно сторони відходу – номера 1(рис. 3.16).

Номер 1, оббігаючи за спиною номер 2, подає команду голосом “Пройшов!” або ударом ноги або руки дає сигнал номеру 2 про те, що той може починати рух. Номер 2, отримавши сигнал, і зробивши два – три постріли, починає рух і, пройшовши за спиною номера 3, дає йому команду на пересування, у цей час номер 1 уже зайняв позицію й веде вогонь, що прикриває, коли пересуваються номер 2 і номер 3 тощо.

Використовуючи такі тактичні пересування, можна змінювати напрямок руху групи, рухаючись як по прямій, так і йдучи в будь-яку сторону, по дузі назад або вперед, роблячи обхід противника у фланг.

Досягається це, заняттям позиції військовослужбовцем, що перебігає, тому що він може зайняти позицію спереду або позад групи, що поступово призводить до переміщення групи в потрібному напрямку (рис 3.17).

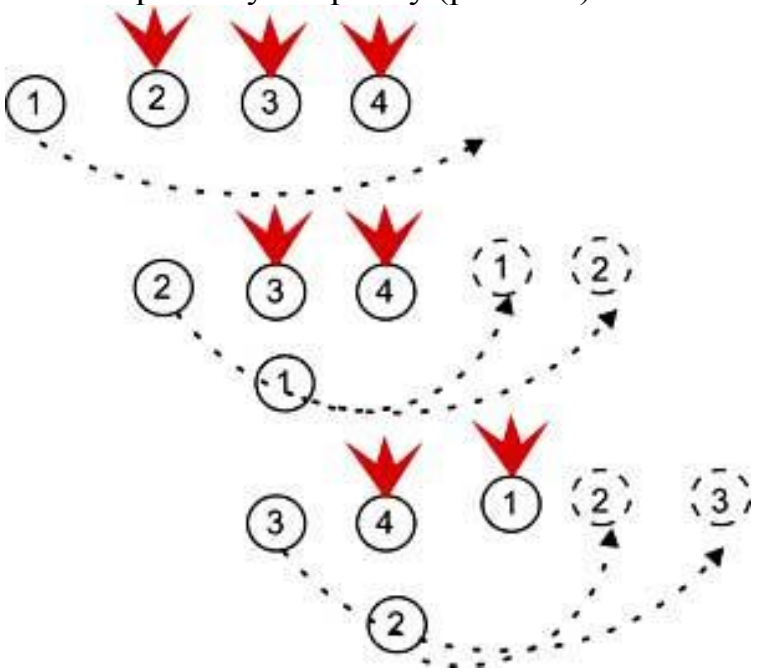
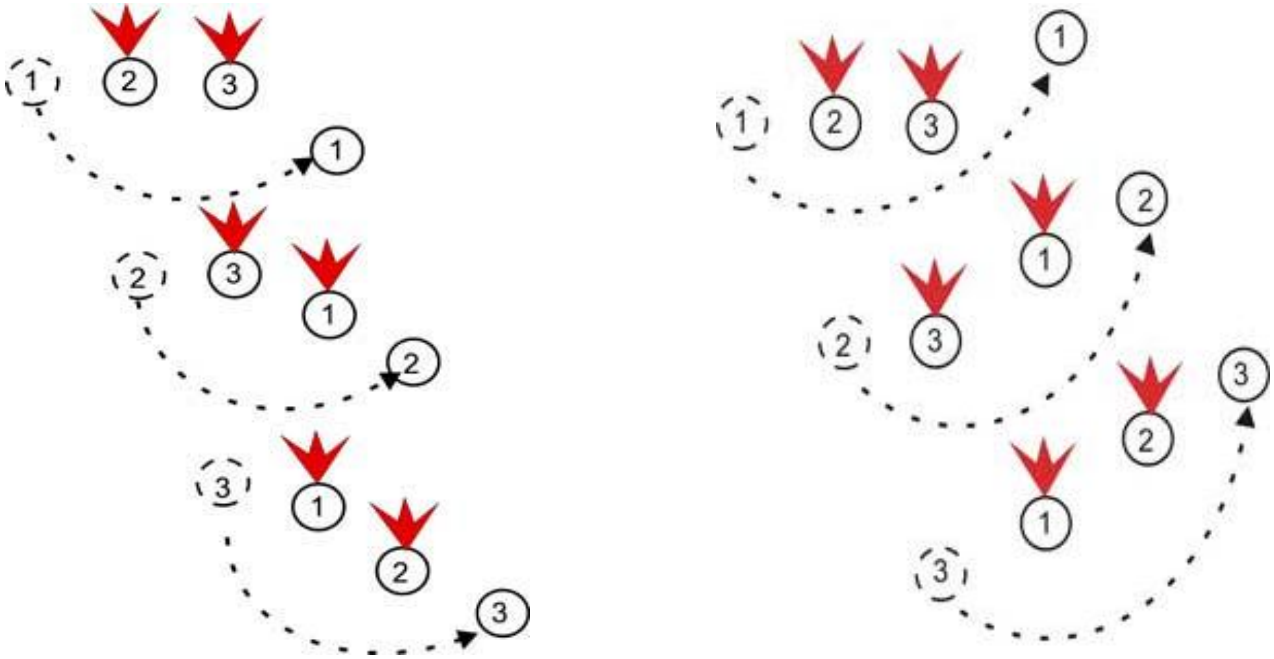


Рисунок 3.16 – порядок відходу четвіркою способом “Подвійна панчоха” або “Коротка панчоха”.



а **б**

Умовні познаки:

а – відхід назад у право**; б –** обхід флангу противника вперед вправо.

Рисунок 3.17 – тактичні пересування в “трійці” зі зміною напрямок руху групи.

Пропоновані тактичні варіанти можуть використовуватися для різних за чисельністю груп залежно від ситуації.

Відхід може супроводжуватися відступаючим артилерійським валом, що створюється за відступаючими частинами на безпечній відстані. Дими при відході, необхідно використовувати обережно, тому що вони – гарні орієнтири для артилерії противника, вони дуже допомагають пристрілятися по тим, хто відходить.

Щоб не втратити один одного при нічному відході, групі відступаючих першими слід позначати маршрут відходу вішками, мотузками, сипучими речовинами (крейдою, тальком), а відступаючими останніми ці знаки по можливості знищувати.

Для відриву від противника може використовуватись відволікаюча підгрупа, яка, ведучи вогонь, веде противника убік, заводячи переслідувачів на засідку. Уночі для прикриття відходу можуть бути використані світло шумові гранати, які засліплюють противника, змушуючи його зір пройти повторну адаптацію до темряви.

.

4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БАрС

4.1. Загальні положення

Важливе значення для формування та вдосконалення у військовослужбовців навичок використання можливостей бойової техніки і зброї має різноспрямованість фізичної підготовки. Оволодіння військово-прикладними навичками відбувається максимально швидко й ефективно тоді, коли військовослужбовці мають широкий діапазон рухових дій, раніше напрацьованих за допомогою різноманітних фізичних вправ.

Чисельні дослідження, які провели науковці в нашій країні та за кордоном, дають змогу стверджувати, що спеціальна спрямованість фізичної підготовки може бути потужним засобом прискорення попередньої підготовки військовослужбовців до дій у незвичних умовах. Проте необхідно пам’ятати, що вдосконалення функціональних властивостей організму військовослужбовців, до яких у процесі бойової діяльності висуваються особливо високі вимоги, можлива лише на основі загального зміцнення здоров’я і поліпшення діяльності всіх внутрішніх органів і систем організму.

Фізична підготовка як процес є елементом системи вищого порядку − бойової підготовки. Командири, які не вміють використовувати спеціальні засоби фізичної підготовки і оцінювати вплив фізичних вправ на показники професійної діяльності, не зможуть отримати позитивного ефекту під час виконання бойових прийомів та дій. Тому для організації належної підготовки особового складу необхідно враховувати вплив фізичної підготовки на результати військово-професійної діяльності.

Як було зазначено раніше, БАрС становить ефективний комплекс вмінь та навичок з підготовки особового складу для ведення ближнього бою, максимального використання властивостей штатної та холодної зброї, оволодіння специфікою рукопашної, тактико-спеціальної, альпіністської (гірської) підготовки та стрільби.

Тому комплексні навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС будуть найбільш повно відповідає вирішенню завдань фізичної підготовки в особливий період. Це, у свою чергу, значно підвищує навченість особового складу, надає можливість більш ефективно виконувати завдання за призначенням та зменшувати втрати особового складу під час ведення бойових дій.

Розглянемо особливості організації та проведення комплексних занять з фізичної підготовки, де можливо здійснювати навчання за модулями ТСП та рукопашної підготовки БАрС.

Навчальне (практичне) заняття з фізичної підготовки із застосуванням елементів БАрС є основною формою навчання. У кожного заняття має бути своя мета, зміст, особливості в методиці проведення і воно має вирішувати конкретні завдання, залежно від етапу навчання. Його проводять у складі підрозділу протягом 1-го або 2-х навчальних годин та будують так, щоб з максимальною ефективністю використати навчальний час і вирішити завдання заняття.

Основною особливістю методики проведення навчально-тренувальних занять на етапах закріплення та удосконалення навичок у військовослужбовців є безперервність виконання рухових дій різної складності та інтенсивності, а також подвоєння часу занять.

Заняття розпочинається з підготовчої частини, на яку відводиться 10 – 15 хвилин для заняття тривалістю 1 навчальна година та 15 – 25 хвилин для заняття тривалістю 2 навчальних години і більше (рис. 4.1 а – г). Варіант методичного матеріалу (плану) для підготовки керівників занять з фізичної підготовки із застосуванням елементи БАрС наведено у Д4.1 до додатку 4 цих Методичних рекомендацій.

4.2. Особливості проведення підготовчої частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС

4.2.1. У ході проведення підготовчої частини вирішують такі завдання:

організація тих, хто навчається (шикування підрозділу, перевірка наявності особового складу, зброї, спорядження), коротке пояснення змісту та порядку проведення заняття;

підготовка організму особового складу до подальшого фізичного навантаження в основній частині, що досягається виконанням вправ у ходьбі та під час бігу, вправ для окремих груп м’язів, спеціальних підготовчих вправ, елементів акробатики та ударної техніки, а також вправ у парах.

таким чином, після шикування й оголошення змісту заняття, виконання 2 – 3 стройових прийомів, вправ на увагу керівник переходить до вирішення основного завдання підготовчої частини.

4.2.2. У колоні по одному або по двоє (інтервал і дистанція становлять 2 – 3 кроки) в обхід периметру майданчика (залу) за командою керівника заняття військовослужбовці послідовно виконують: ходьбу, ходьбу у швидкому темпі, біг у повільному й середньому темпі, спеціальні вправи в пересуваннях, вправи вдвох, удари рукою й ногою, прийоми самострахування, рукопашного бою, дії за раптовими сигналами і командами.

4.2.3. Під час руху підрозділу по периметру майданчика керівник має увесь час рухатися назустріч строю, бачити тих, хто навчається, своєчасними короткими вказівками та зауваженнями виправляти помилки, стежити за правильним виконанням команд і розпоряджень підлеглими (рис.4.1 а – г).

УВАГА! Для підтримання постійної уваги й вироблення вміння швидко діяти за встановленими керівником сигналами у ході виконання вправ у русі керівник заняття може віддавати розпорядження за допомогою визначених сигналів.

а **б**

в **г**

Рисунок 4.1 – організація підготовчої частини заняття з фізичної підготовки.

4.2.4. Виконавши обумовлену сигналом дію, ті, хто навчається, продовжують рух по периметру майданчика. Після 7 – 8 хвилин, відведених на ходьбу й біг, особовий склад переходить до виконання спеціальних вправ, перекидів, перекочувань, подолання завчасно встановлених перешкод та інших вправ за БАрС (рис. 4.6).

Під час виконання підготовчих вправ можливе і бажане використання зброї, спорядження та засобів захисту (рис. 4.2 а, б). Навантаження збільшують поступово (використання бронежилетів, підвищення інтенсивності вправ тощо).

а

б

Рисунок 4.2 – використання зброї для виконання підготовчих вправ.

4.3. Особливості проведення основної частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС

4.3.1. Основну частину заняття краще розпочинати з вивчення нових прийомів. У подальшому − комбінувати закріплення навичок з удосконаленням їх (рис. 4.3 а – б, 4.4 а – г). До її складу включається відпрацювання вправ за БарС, залежно від рівня підготовленості групи. Це БПВ №№ 1 – 12 за БАрС з елементами нижньої акробатики, ВРП за БАрС та КТВ за БАрС (зміст та опис вправ, наведено у додатку 1 цих Методичних рекомендацій).

а

б

Рисунок 4.3 – закріплення та вдосконалення навичок виконання нових прийомів.

4.3.2. Кількість прийомів, які вивчають залежить від етапу навчання і набору сформованих до цього навичок. Залежно від стану навчально-тренувальної бази й обладнання зміст заняття може змінюватись, але не кардинально, важливо виконати всі заплановані програмою навчання завдання

конкретного заняття. Ефективність тієї чи іншої програми можна перевірити тільки після завершення етапу навчання (семестру, циклу, навчального року). Особливістю проведення основної частини навчального заняття є комплексний підхід в підборі вправ, прийомів і дій. Це може бути поєднання від 2 до 5 вправ з модулів підготовки в одному занятті.

а

б

в

г

Рисунок 4.4 – відпрацювання прийомів в основній частині заняття

4.3.3. Під час проведення практичного заняття пік навантаження на організм військовослужбовців повинен припадати на завершення основної частини. У випадку коли час на проведення заняття збільшено (за умови подвоєного заняття), то високе й максимальне навантаження на особовий склад може переодично досягатися декілька разів. Досягнення максимального навантаження досягається при застосування елементів кросфиту (посилання **б**), а також при відпрацюванні вправ на силову витривалість (наприклад вправи КТВ за БАрС № 1, ВТП за БАрС №№1 – 4) Підвищення емоційності та зацікавленості особового складу досягається застосуванням змагального метода фізичного вдосконалення (проведення естафет, змагань серед відділень на краще виконання той чи іншої вправи тощо).

4.4. Особливості проведення заключної частини навчального заняття з фізичної підготовки з використанням елементів БАрС

4.4.1. Особливістю проведення *заключної частини заняття* є виконання вправ відновлювальної гімнастики з акцентом на дихальні вправи та вправи на розтягування м’язів. Але заключну частину також можна завершити звичайними вправами на відновлення дихання і розслаблення м’язів, після чого підвести підсумки заняття і довести завдання на самостійну підготовку.

4.4.2. Процес навчання вправам і прийомам за БАрС включає три самостійних етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Вони відрізняються один від одного як завданнями, так і способами їхнього досягнення.

4.4.3. *Етап ознайомлення* включає:

називання вправи (прийому, дії);

її зразковий показ;

пояснення основних елементів техніки (повторний показ з попутним поясненням та зі зміною напрямку руху);

доведення до тих, хто навчається, інформації, яка стосується розвитку фізичних якостей та можливості її застосування, а також нормативів або критеріїв оцінювання.

4.4.4. *Етап розучування* спрямований на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від їхньої фізичної підготовленості та складності вправ, застосовують нижченаведені способи розучування.

4.4.4.1. *Розучування в цілому* проводять, якщо вправа (дія) не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе. Цей спосіб прийнятний тим, що під час його використання не порушується загальна структура рухів і зберігається зв’язок між окремими елементами.

а **б**

Рисунок 4.5 – відпрацювання елементів БАрС в основній частині заняття.

При цілісному розучуванні вправи для полегшення самоконтролю за рухами по ходу виконання рухової дії доцільно заздалегідь визначити необхідні вузлові моменти: на який зоровий орієнтир націлюватися, яке положення тіла має бути під контролем у визначений момент дії і так далі. У ході перших спроб увагу звертають тільки на головні, вирішальні стадії рухового акту, розподіл зусиль на багато об'єктів у цей період є особливо важким.

Під час виконання вправ у цілому військовослужбовцю може надавати допомогу партнер. Кількість повторень рухових дій та інтервали відпочинку між ними визначають залежно від можливості тих, кого навчають, покращити якість рухів під час чергової спроби, тобто забезпечити оптимальну готовність до виконання навчального завдання.

а **б**

Рисунок 4.6 – відпрацювання спеціальних вправ, перекидів, перекатів, подолання завчасно встановлених перешкод.

4.4.4.2. Розучування за частинами проводять, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи. Це полегшує діяльність центральної нервової системи, зменшує витрати фізичних сил, сприяє запобіганню істотним помилкам.

Провідним практичним методом у цьому разі буде метод роздільно-конструктивної вправи. Розподіляти прийом (дію) на окремі елементи потрібно на основі кваліфікованого аналізу його техніки так, щоб виокремити відносно самостійні частини, стосовно до яких можна було б опрацювати логічно завершені рухові дії (навчальні завдання). У результаті має вийти система конкретних рухових дій із чіткою послідовністю виконання навчальних завдань.

Виокремленні частини мають з'єднуватися одна з одною у разі сформованості конкретних навичок і можливості їхнього правильного відтворення в поєднанні з іншими рухами.

4.4.4.3. Розучування за розділами використовують якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками. Цей спосіб розучування припускає використання відповідних словесних і наочних методів навчання (особливо показу разом із підрахунком, методів наочно-звукового і пропріоцептивного впливу).

4.4.4.4. Розучування за допомогою підготовчих вправ використовують, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо. Використання підготовчих вправ сприяє розвитку в тих, кого навчають, фізичних якостей, формуванню в них умінь виконувати окремі

елементи, подібні з елементами вправи, яку потрібно розучити. Тому дуже важливо, щоб ці вправи в максимально відповідали характеру дій, які розучуються. Доводити ступінь виконання підготовчих вправ до стадії отримання міцних навичок, як правило, недоцільно, тому що вони є лише засобом, що дає змогу розучити основну рухову дію.

4.4.4.5. Розучування з допомогою використовують, якщо вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Під час розучування фізичних вправ, особливо у початковому періоді формування рухових навичок, військовослужбовці найчастіше допускають помилки, головними причинами яких можуть бути:

неправильне розуміння навчальної техніки виконання вправ унаслідок нечіткого показу і недостатньо зрозумілого пояснення керівника чи неуважного ставлення тих, хто навчається, до наданої їм інформації;

недостатня фізична підготовленість;

страх виконання вправи;

стомлення, що розвивається у процесі виконання рухових дій;

незадовільне матеріальне забезпечення;

несприятливі кліматичні та метеорологічні умови.

Основними методичними прийомами, що забезпечують запобігання помилкам під час навчання, є:

чіткий показ і пояснення техніки виконання вправ;

правильне початкове розучування вправ;

використання підготовчих вправ;

якісна і своєчасна допомога та страхування.

Помилки, що виникають у процесі розучування фізичних вправ, виправляють у такій послідовності:

при груповому навчанні – спочатку загальні, потім часткові;

при індивідуальному навчанні – спочатку значні, потім другорядні.

Особливу увагу під час розучування фізичних вправ приділяють запобіганню й виправленню помилок, що можуть призвести до травм військовослужбовців.

4.4.5. *Етап тренування або вдосконалення* спрямований на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і вмінь. Вдосконалення забезпечують систематичним фізичним тренуванням, і, крім того воно, сприяє:

зміцненню рухових сформованих стереотипів, які лежать в основі навичок;

розширенню діапазону варіативності техніки рухових дій для доцільного виконання їх у різних умовах, у тому числі при максимальних проявах фізичних якостей;

завершенню індивідуалізації техніки вправ відповідно до доступного ступеня розвитку індивідуальних здібностей;

можливості перебудови, в разі потреби, техніки рухових дій і її подальшому удосконаленню;

підвищенню фізичної підготовленості військовослужбовців.

4.4.5.1. Вдосконалення, на відміну від розучування фізичних вправ, здійснюється не тільки на навчальних заняттях, але і під час проведення інших

форм фізичної підготовки. Тому і за обсягом часу в ході навчання, і за значущістю для підвищення фізичної підготовленості військовослужбовців удосконалення виконання рухових дій є основним етапом навчання, що визначає якість вирішення завдань фізичної підготовки.

4.4.5.2. На початку цього етапу навчання фізичним вправам використовують рухові дії переважно стандартного типу з незначною і помірковано вираженою варіативністю. Із зміцненням навичок здійснюють перехід до раціонального сполучення методів стандартного й перемінного навантаження, а потім – до використання відповідних комбінованих методів (повторно-перемінної вправи тощо).

4.4.5.3. У процесі вдосконалення рухової дії збільшення фізичного навантаження й ускладнення умов занять відбувається поступово. Цього можна досягнути, якщо тренування військовослужбовців у виконанні фізичних вправ буде проводитися в такій послідовності:

у звичайних (простих) обставинах, спочатку без зброї і спорядження, а потім зі зброєю та спорядженням;

після інших дій, що створюють значне фізичне та психологічне напруження;

у комплексі з іншими діями як на спеціально підготовлених місцях, так і на різній за характером місцевості;

у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості (у темряві).

4.4.5.4. Як вже було зазначено, на завершальному етапі навчання фізичним вправам особливого значення набуває раціональне застосування змагального методу. Тому, ході тренування доцільно регулярно проводити індивідуальні та командні змагання, що підвищують емоційність занять та прагнення досягти високих результатів, сприяють мобілізації всіх сил на виконання роботи більшої інтенсивності та тривалості.

Для кращого оволодіння тим чи іншим прийомом або дією необхідно виконувати його спочатку з акцентом на точність, а потім – на швидкість, а в подальшому – у комплексі з іншими вправами, діями.

4.4.5.5. Ускладнення умов тренування під час оволодіння військово-прикладними навичками забезпечується виконанням вправ спочатку без зброї та спорядження у спортивному залі, а потім – зі зброєю та спорядженням (бронежилет, шолом, підвісна система, речовий мішок тощо), а в подальшому – після значних фізичних навантажень. На останньому етапі удосконалення навичок заняття проводять на спеціальних тренувальних комплексах та відкритої місцевості.

5. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ТАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БАрС

5.1. Загальні положення

Метою підготовки військовослужбовців з тактичної медицини за БАрС є ефективне реагування на виклики сучасного бою в питаннях надання домедичної допомоги постраждалим внаслідок бойових дій.

На до госпітальному етапі надання домедичної допомоги на полі бою є необхідним, оскільки її надають у перший, найбільш важливий період, коли є шанс максимально допомогти пораненому за будь-якої бойової травми. У попередніх війнах до 90 % бойових смертей наставали до моменту доставки пораненого до лікувального закладу. Це наголошує на важливості її надання пораненому на полі бою та під час евакуації та прибуття до місця лікування.

Для того, щоб військовослужбовець навчився правильно надавати домедичну допомогу, він має знати етапи надання допомоги в секторах обстрілу та укриття.

Основне завдання під час надання домедичної допомоги полягає в тому, щоб шляхом проведення необхідних найпростіших медичних заходів врятувати життя потерпілому, зменшити його страждання і запобігти розвиткові можливих ускладнень.

Ситуації, що потребують надання екстреної домедичної допомоги виникають, як правило, несподівано. Здебільшого це відбувається в умовах дефіциту часу і за відсутності людей зі спеціальною медичною освітою. У цих випадках важливо не піддаватися паніці, діяти швидко й рішуче, тому що в такі моменти важлива кожна секунда. Важливо також у такій ситуації не нашкодити пораненому і максимально дбати про власну безпеку.

Досягнення мети підготовки військовослужбовців з тактичної медицини за БАрС реалізується через вирішення основних завдань підготовки.

При наданні домедичної допомоги пораненому дуже важливо дотримуватися певних правил переміщення постраждалих. Ці знання, заходи особливо важливі та можуть бути критичними для пораненого при відкритих переломах, критичних та масивних кровотечах, хімічних і термальних опіках. У цих випадках треба швидко визначитись в обиранні ділянки тіла для захоплення пораненого (з метою подальшого транспортування та запобігання при цьому посилення болю).

Варіант методичного матеріалу (плану) для підготовки керівників занять з тактичної медицини із застосуванням елементи БАрС наведено у Д4.2 до додатку 4 цих Методичних рекомендацій.

5.2. Головні завдання підготовки військовослужбовців з тактичної медицини за БАрС

5.2.1. Головними завданнями підготовки військовослужбовців з тактичної медицини за БАрС є:

набуття знань і формування основного фонду вмінь та навичок і засвоєння дій, завдяки яким проводиться комплекс заходів при різних видах поранень (ушкоджень);

розвиток і вдосконалення спеціальних якостей та вмінь, що необхідні для надання домедичної допомоги в різних обсягах та проведення успішного безпечного транспортування пораненого;

виховання вольових якостей, необхідних для опанування себе під час надання домедичної допомоги, залежно від ступеня та виду поранення (ураження);

формування психологічної стійкості до впливу несприятливих візуальних та слухових факторів поранення (ураження);

5.2.2. Успішність вирішення завдань підготовки з тактичної медицини за БАрС залежить від наявності певних факторів, основними з яких є:

практична, методична і теоретична готовність керівників занять до навчання особового складу;

наявність і постійне удосконалення навчально-матеріальної бази;

готовність до сприйняття навчального матеріалу особовим складом, його відповідна мотивація, пропорційна засвоєнню навчального матеріалу.

5.2.2.1. *Практична готовність* керівників (командирів, інструкторів) до навчання свої підлеглих потребує відмінного володіння усіма прийомами надання домедичної допомоги, що передбачені Стандартом І-СТ-3. Це дасть їм змогу бути для особового складу підрозділу прикладом, що (як свідчить досвід) значно підвищує мотивацію для навчання, підвищує ефективність застосування основного з наочних методів навчання – методу демонстрації, який передбачає, насамперед, зразковий показ керівником прийомів і дій.

5.2.2.2. *Теоретична готовність* передбачає наявність у керівників (командирів, інструкторів) певних теоретичних знань, передусім, про значення домедичної допомоги для збереження життя військовослужбовця; методів і методичних прийомів, принципів навчання і командних навичок.

Теоретична готовність передбачає наявність у керівників (командирів, інструкторів) певних стандартизованих керівними документами теоретичних знань, передусім про значення домедичної допомоги для забезпечення збереження життя пораненого та практичних навичок демонстрації виконання тих чи інших заходів. Ці знання необхідні для правильної постановки завдань особовому складу з метою підвищення мотивації до навчання. Висока мотивація військовослужбовця до навчання робить його активним і свідомим.

5.2.2.3. *Наявність навчально-матеріальної бази* для занять з тактичної медицини сприяє створенню умов для підвищення ефективності та реальності навчання, усвідомлення поєднаної травми та візуального сприйняття алгоритмів та якості проведення тих чи інших маніпуляцій.

5.2.2.4. *Готовність особового складу* до вирішення завдань підготовки до занять з тактичної медицини полягає у готовності військовослужбовців старанно і наполегливо виконувати прийоми накладання турнікетів, джгутів, пов’язок тощо.

5.2.3. Швидкість і якість оволодіння прийомами безпечного наближення до пораненого, накладання тих чи інших засобів тимчасової зупинки критичної кровотечі, а також переміщення пораненого в сектор укриття залежить від наявності у військовослужбовців-рятувальників попереднього бойового досвіду, а також рухових навичок. Загальновідомо, що транспортування негативно впливає на стан здоров’я поранених. ЇЇ завдання – звести за можливості, до мінімуму витрати часу на транспортування поранених та хворих. Тому кожен військо службовець повинен уміти оцінити і використати ті маскувальні властивості місцевості поля бою, які дозволяють рятувальнику максимально швидко та безпечно наблизитись до пораненого з метою укриття його й надання домедичної допомоги.

5.2.4. Рухові навички кращі у військовослужбовців, які мають бойовий досвід, а також розвинені добре фізично, що принципово під час вивчення елементів тактичної медицини за БАрС. Більш того, військовослужбовці, що володіють навичками системи БАрС скоріше засвоюють прийоми наближення до поранених та їхнього переміщення.

5.2.5. Психологічна готовність військовослужбовців до надання домедичної допомоги є невід'ємною частиною процесу успішного навчання. В її основі лежить мотивація воїнів до занять з тактичної медицини. БАрС формує високий рівень мотивації особового складу до занять з тактичної медицини, де поряд з особистим переконанням в необхідності оволодіння прийомами надання невідкладної допомоги людині, що перебуває у невідкладному стані, сміливість і витривалість, набуті під час занять та тренувань за БАрС, є складовими успішного і ефективного збереження життя пораненого.

5.2.5.1. Зважаючи на основні завдання тактичної медицини, можна сформулювати загальні принципи дій у бою, що полягають в:

порятунку життя;

запобіганні погіршенню стану пораненого;

переміщенні пораненого в сектор укриття;

усвідомленні своїх дій та їхньої послідовності;

при виборі способу відтягування завчасно враховувати також рельєф місцевості та конкретні умови бойової обстановки;

шлях, по якому здійснюються винос і транспортування поранених повинен бути найкоротшім;

якщо поранений без свідомості, укладати на бік (небезпечне положення), щоб уникнути западання язика, бажано на максимально плоскій поверхні

5.2.5.2. Зважаючи на основні завдання тактичної медицини, військовослужбовець (під час самодопомоги) та рятувальник (під час взаємодопомоги) зобов'язані:

зберігати спокій;

діяти швидко і без паніки;

комунікувати з пораненим;

демонструвати потерпілому (пораненому) впевненість у свої діях та в позитивному результаті.

5.2.5.3. Застосування елементів БАрС у тактичній медицині відображається у вивченні прийомів безпечного наближення до поранених, переміщення поранених в сектор укриття різними способами.

5.2.5.4. Загальними принципами переміщень поранених повинні бути:

простота виконання;

переміщення однією особою;

швидкість виконання;

легка повторюваність;

відсутність необхідності додаткових засобів;

наявність вивільнених рук, для можливості ведення вогню, чи просування серед дерев, кущів тощо.

5.2.6. Класичні прийоми наближення до пораненого як елементи індивідуальної техніки пересування – це переповзання по-пластунськи, переповзання навколішки тощо. В той же час БАрС дає змогу виконувати наближення завдяки перекочуванням, що ефективніше та більш безпечно для рятувальника.

5.2.7. Переміщення пораненого з сектору обстрілу в сектор укриття, тобто в безпечну зону повинен здійснюватися з повним дотриманням принципу запобігання додаткових ушкоджень та появі додаткових постраждалих. Під час наближення до пораненого рятувальник повинен скласти умовний план організації порятунку пораненого (постраждалого). Також рятувальник завжди повинен бути готовим перейти від одного способу переміщення до іншого, враховуючи стан пораненого та можливу зміну тактичної обстановки.

5.2.8. Транспортування пораненого за БАрС, залежно від характеру поранення та тактичної обстановки здійснюють різними способами. Їхні особливості лягли в основу під час розробки вправ ВТП за БАрС (ВТП за БАрС №№ 1 – 4 (див. додаток 1 до цих Методичних рекомендацій)), які використовуються під час занять за БАрС, а також занять з тактичної медицини з використанням елементів БАрС.

Кожний вид переміщення має свої переваги та недоліки, тому може застосовуватися в залежності від тактичної обстановки, фізичної підготовленості рятувальника, вміння виконувати той чи інший спосіб переміщення і натренованості.

Техніки переміщення, які використовувалися в минулому, мало чи зовсім неефективні на сьогодні в умовах сучасного бойового зіткнення чи бою. Треба взяти до уваги що екіпірування сучасного солдата заважає швидкому вільному переміщенню, тому запропоновані способи є ефективними.

5.2.8.1. Загальними перевагами переміщення пораненого способами, що наведені у вправах ВТП за БАрС №№ 1 – 4 є:

простота виконання;

швидка навченість через два три повторювання;

відсутність необхідності спеціального приладдя для переміщення пораненого.

5.2.8.2. Під час переміщення пораненого в секторі обстрілу перевагу надають відтягуванню в положенні лежачи (в положенні “на собі”), яка має відображення у вправі ВТП за БАрС № 1. Цей спосіб переміщення пораненого дає змогу одночасно вести неприцільний вогонь в бік ворога за допомогою зброї пораненого. В той же час, під час транспортування військовослужбовець-рятувальник, максимально захищений. Поряд із перевагами, зазначена техніка має недоліки – повільне переміщення пораненого, порівняно з іншими способами. Але за необхідності надання домедичної допомоги в секторі обстрілу це майже єдиний безпечний спосіб переміщення.

5.2.8.3. Основна перевага способу переміщення пораненого на себе по принципу “перенесенні вівці” (вправа ВТП за БАрС № 2) полягає у тому, що він значно мобільніший ніж попередній. З’являється можливість для рятувальника здійснювати значно ширші маніпуляції зі зброєю, що дозволяє (за необхідністю) вести більш прицільний вогонь по противнику в ході транспортування.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ! До недоліків зазначеного способу слідує віднести суттєве підвищення вразливості рятувальника та пораненого вогнем противника. Тому зазначений спосіб доцільно застосовувати у випадках коли нема постійного прицільного вогню противника або е можливість рухатися невеликими відрізками від одного викриття до іншого. Слідує зазначити декілька важливих технічних особливостей для успішного виконання переміщення пораненого на себе по принципу “перенесенні вівці”. По-перше, поранений повинен бути розташований якомога вище на спині пораненого, тим самим буде збалансований центр важкості. Інший важливий момент – при завершенні облаштування пораненого на рятувальнику необхідно зробити правильну фіксацію при захопленні променезап'ясткового суглобу руки пораненого. Великий палець кісті рятувальника повинен захопити суглоб з внутрішньої сторони, а місце захвату бажано звільнити від одягу (див. рис. 5.1).

а **б**

Умовні познаки:
а – не правильно**; б –** правильно.
Рисунок 5.1 – захоплення променезап'ясткового суглобу руки пораненого при перенесенні пораненого.

5.2.8.4. При переміщення за принципом “відай годинник” (вправа ВТП за БАрС №3) у час, коли рятувальник зосереджує увагу на вибір напрямку руху транспортування та обхід перешкод, пораненому надається можливість контролювати тактичну обстановку та вести за необхідністю достатньо прицільний вогонь в бік противника. Зазначене робить процес евакуації більш безпечним для обох. Крім того, цей спосіб потребує менше фізичних зусиль для рятувальника. Нижні кінцівки волочуться по землі та неушкодженою ногою поранений може здійснювати поштовхуючи рухи допомагаючи рятувальнику, що важливо особливо на нерівній місцевості (наприклад при транспортуванні по схилу або сходам вверх.

Зазначене також важливо коли вага пораненого значно відрізняється від ваги рятувальника. Однак слідує зазначити, що виконання транспортування цім способом із зазначеними перевагами (коли поранений буде контролювати тактичну обстановку та вести вогонь) може відбуватися за умови відповідного стану пораненого (перебування його у свідомості, а також характеру поранень, що дозволить тримати зброю та вести вогонь (наприклад коли ураженні тільки нижні кінцівки)).

Переміщення способом "Рюкзак" має суттєві переваги перед усіма наявними способами переміщення поранених в секторі укриття (жовтій та зеленій зонах). Це новий для військових концепт переміщення пораненого, який одночасно і ефективно позитивно вирішує комплексне завдання щодо самого переміщення пораненого на великі відстані в секторі укриття.

Спосіб "Рюкзак" апробований у Військової академії (м. Одеса) щодо переміщення пораненого по лісосмугам, кущам, де під час руху вимагається від рятувальника прокладення собі шляху руками між гілок дерев та кущів, для чого потрібно мати так звані "вільні руки". Зазначений спосіб забезпечує таку можливість. Він дозволяє швидко пересуватись на різноманітній місцевості та долати нескладні перешкоди (див.рис.5.2).

Рисунок 5.2 – переміщення способом "Рюкзак" по кущам.

Принципово важливо, що під час транспортування пораненого, за рахунок вільних рук рятувальника, практично не обмежуються рухи щодо маніпуляції зі зброєю. Це дозволяє не тільки вести прицільний вогонь по противнику, а навіть успішно пройти несподівану рукопашну сутичку з ним. Таким чином, рятувальник, що переміщує пораненого практично не знижує своєї боєздатності. Все вище перелічене сприяє тому, що рятувальник, як бойова одиниця, не виключається зі складу групи, а це позитивно впливає на її боєздатність та швидкість пересування.

Суттєва перевага способу "Рюкзак" полягає у тому, що створюється можливість більш легкого та ергономічного підняття пораненого з землі (вага якого рівна чи більша самого рятувальника). Підйом пораненого відбувається з положення лежачи, як рятувальника так і пораненого. При цьому треба зазначити, що практично не має значення знаходиться поранений у свідомості,

чи ні. Крім того, в процесі пересування, за необхідності відпочинку рятувальника або при зміні у тактичної обстановці, рятувальник з пораненим можуть понизитись та залягти, а потім самостійно піднятись та продовжити рух. Відпочинок з пораненим може здійснюватися, як в положенні лежачи на боку так, і притулившись до стінки, що не вимагає вивільнення від пораненого та втрати часу на підйом.

Зазначені вище переваги надають вагоме підґрунтя для того, щоб переміщення способом “Рюкзак” стало одним із основних базових способів переміщення поранених, що пропонуються додати до професійної підготовки військовослужбовців. У першу чергу, це стосується військовослужбовців розвідувальних підрозділів та ССО.

5.2.8.5. Спосіб не вимагає тривалого навчання, є простим щодо виконання (після двох-трьох разового повторення військовослужбовець готовий його повторити) Поранений на рятувальнику утримується за рахунок звичайної тканинної стрічки шириною 3 – 5 см та довжиною 5 м. Стрічка легко може бути замінена іншим підручним матеріалом – мотузкою або скрученими та зв’язаними кількома простирадлами тощо. В результаті певних маніпуляцій, що наведені у опису ВТП за БАрС№ 4 (див. додаток 1 до цих Методичних рекомендацій) створюється так званий ефект “Рюкзака”, коли поранений знаходиться на спині рятувальника і габарити пораненого не виходять за межі габаритів рятувальника, що принципово при переміщенні в обмеженому просторі (лісосмугах та будівлях, руху по сходах).

Для успішного опанування транспортування способом “Рюкзак” необхідно враховувати ряд важливих технічних особливостей його виконання.

По-перше, перед заведенням (закиданням) стрічки на спину пораненого у положенні (див. рис.5.3а) треба ноги пораненого максимально завести вперед, що значно полегшить їх подальшу фіксацію мотузкою;

а **б** **в**

Рисунок 5.3 – технічні особливості правильної фіксації пораненого на рятувальнику у ході виконання вправи ВТП за БАрС №4

Другий важливий момент стосується безпосередньо проведення правильної фіксації пораненого на рятувальнику стрічкою. Принципово те, що вона повинна здійснюватись виключно у положенні, коли тулуб рятувальника знаходитись паралельно землі, а поранений на спині. Для цього, рятувальнику потрібно перед зав'язуванням стрічки на вузол максимально її натягнути. Потім, міцно тримаючи попередньо натягнуті кінці стрічки зробити перший вузол спереду себе на поясі. Далі, двома-трьома "підкиданнями" необхідно урівноважити на собі пораненого та одночасно підтягнути вузол. Після того, як поранений відчутно приліг до спини рятувальника, зав'язується другий вузол та заправляються вільні кінці стрічки. В результаті зазначених дій, поранений більш щільно прилягає до спини рятувальника. Це принципово і важливо для виключення у подальшому сповзання пораненого при вертикальному (похідному) положенні (див. рис.5.3в)

Останнє – рятувальник не повинен випрямляти своє тіло (див. положення. рис.5.3в) до часу поки поранений не буде надійно зафіксований у попередньому положенні (див. рис.5.3б);

Загальною складовою для успішного опанування усіх зазначених способів переміщення та виконання вправ ВТП за БАрС№ 1 – 4 є певна загальна фізична підготовленість військовослужбовця (рятувальника), зокрема добре розвинута силова витривалість. Тому, зазначені вправи та їх елементи доцільно відпрацьовувати під час планових занять з фізичної підготовки, польових занять з тактики чи інших предметів, де поряд зі спеціальними вправами виконувати переміщення тим чи іншим способом умовного пораненого, з врахуванням рельєфу місцевості та ввідної керівника.

6. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОБЛАДНАННЯ (СТВОРЕННЯ) НАВЧАЛЬНО - МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗА БАрС

6.1. Загальні положення

Навчально-матеріальна база підготовки особового складу за БАрС має відповідати таким вимогам:

забезпечувати високий рівень надійності в умовах, максимально наближених до бойової обстановки, виключати послаблення і спрощення;

давати змогу інструкторам найповніше відтворювати імовірну бойову обстановку, з обов'язковим психологічним впливом на тих, хто навчається;

сприяти засвоєнню матеріалу, що вивчається, і забезпечувати виконання навчально-бойових завдань у короткі терміни з максимальним залученням особового складу;

поєднувати навчання з контролем за діями тих, хто навчається;

бути простою і надійною у використанні.

6.2. Особливості обладнання (створення) навчально - матеріальної бази для проведення занять за БАрС

6.2.1. Для підготовки особового складу за БАрС використовується спортивний зал або інше спеціальне приміщення з достатньої кількості обладнання для відпрацювання ударів, кидків усім особовим складом (боксерські мішки, манекени, спеціальні тренажери, штурмові стінки, гімнастичні мати, татамі (див. рис. 6.1 а, б)).

6.2.2. Зал (приміщення), за можливістю, обладнується стійкими та нестійкими опорами (містки та драбини), канатами та сітками для лазіння, (рис. 6.2 а, б). Як що зал (приміщення) має достатню висоту, він обладнується також спорудами(елементами) для відпрацювання навичок альпіністської та гірської підготовки (рис.6.3 а – д).

6.2.3. У разі неможливості обладнання залу стійкими та нестійкими опорами (містки та драбини) вони обладнуються на відкритій місцевості (рис. 6.4). Для відпрацювання навичок альпіністської та гірської підготовки можна застосовувати модель фасаду будівлі для відпрацювання навичок пожежно-прикладного спорту.

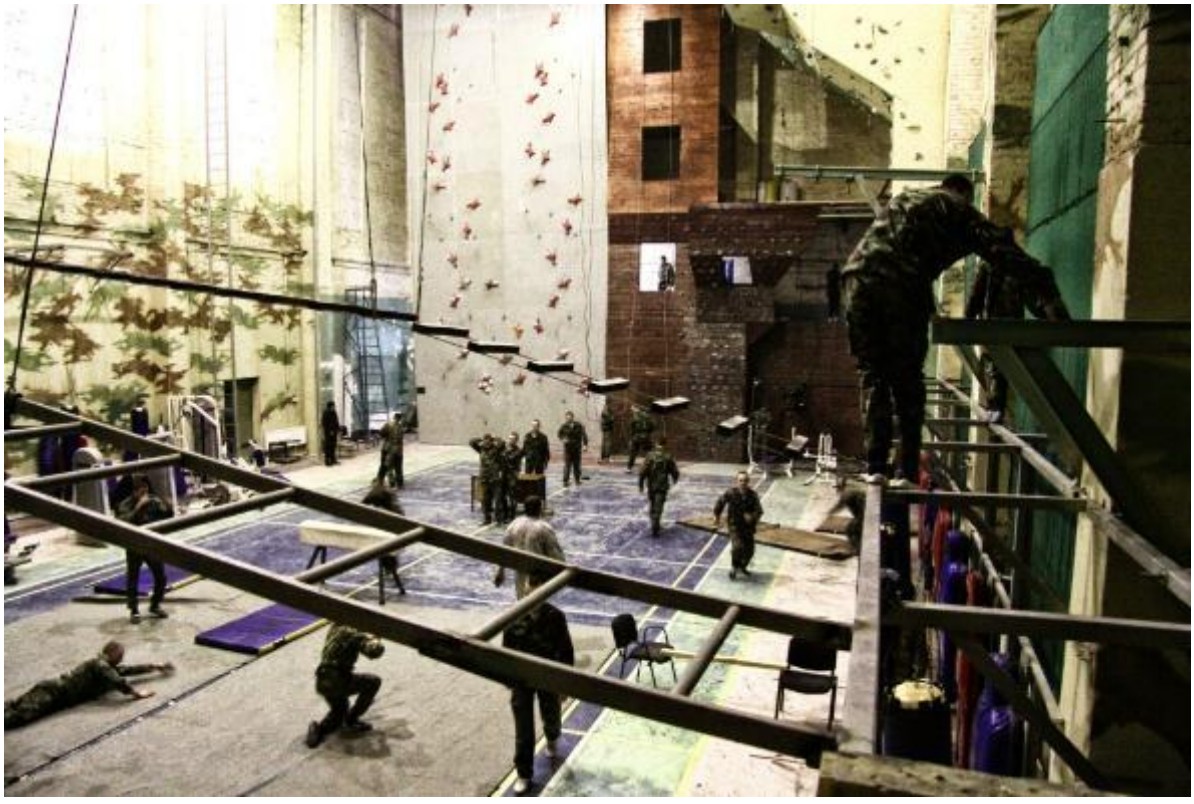
6.2.4. Крім того, у залі або на відкритій місцевості обладнуються макети для імітування природних та штучних перешкод .У процесі підготовки вони потрібні для тренування у долання перешкод та пересування між ними, а також для опанування навичками використання їх для укриття. Найпростіший та найдешевший варіант виготовлення цього обладнання – старі автомобільні шини, з яких можна швидко збудувати будь-яку модель перешкод (рис. 6.1 а, 6.2 б, 6.5 а, б).

6.2.5. При капітальному будівництві споруд для занять з тактико-спеціальної підготовки за БАрС обладнується спеціальні споруди (комплекси) (див. додаток 2 до цих Методичних рекомендацій).

6.3. Спеціальний комплекс для занять висотною (гірською) та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС

6.3.1. Спеціальний комплекс для занять висотною (гірською) та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС (див. рис. Д2.1, Д2.2, Д2.3 додатку 2 цих Методичних рекомендацій) – це спеціальна споруда, що призначена переважно для занять висотною (гірською) та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС та дозволяє проводити тренування та контрольну перевірку у виконанні КТВ за БАрС №№ 2, 4, 5, 7, 8, а при встановленні додаткового обладнання та інвентарю КТВ за БАрС № 3 та прийомі рукопашної підготовки.

а



б

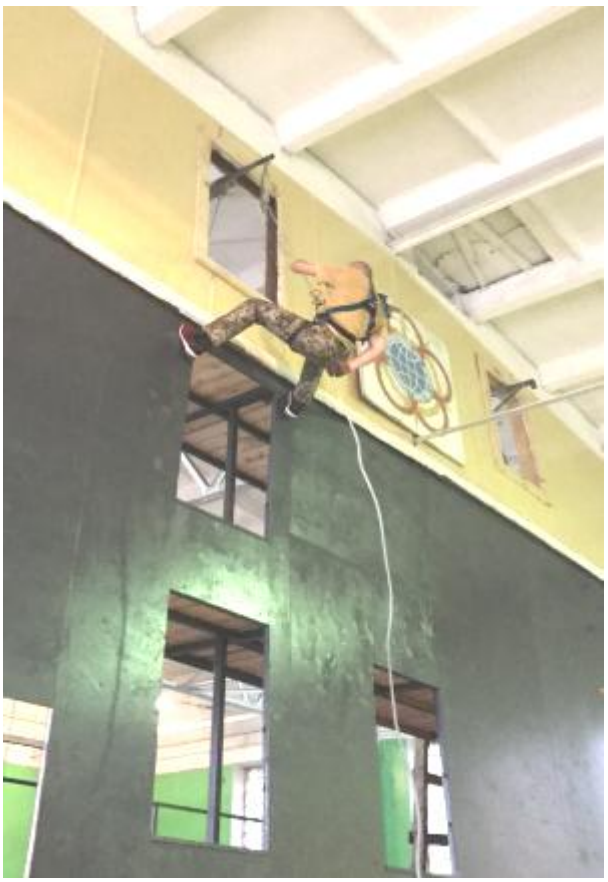
Рисунок 6.1 – загальний вигляд залу та варіанти обладнання споруд для проведення заняття за БАрС.

а

б

Рисунок 6.2 – варіанти обладнання спортивного залу стійкими та нестійкими опорами та макетами штучних перешкод (автомобільні покришки).

а



б

в

г

д

Рисунок 6.3 – варіанти обладнання споруд для відпрацювання навичок гірської підготовки та штурмових дій на висоті.

Рисунок 6.4 – обладнання висотної споруди на відкритій місцевості.

а

б

Рисунок 6.5 – використання автомобільних покришок для імітації природних, або штучних перешкод.

6.4. Навчальний комплекс “Кілхаус”

6.4.1. Навчальний комплекс “Кілхаус” (див.рис. Д2.4 додатку 2 цих Методичних рекомендацій) – це спеціальна будівля без даху для тактичних тренувань, яка призначена для відпрацювання дій та навичок військовослужбовців під час штурму (обшуку) будинку з практичною стрільбою.

На комплексі можуть відпрацьовуватись наступні питання:

6.4.1.1. Дії при штурмі:

проведення розподілу особового складу на бойові групи;

постановка завдання на штурм (обшук) будинку;

скритне висування до будинку;

переміщення всередині будинку, взаємна підтримка вогнем;

дії особового складу при виявленні замінування дверей та проходів (розтяжки);

дії особового складу в темних приміщенні;

порядок ведення вогню із-за укриття (стіна, меблі);

заміна магазину та усунення затримок в бойових умовах;

дії особового складу у разі вогневого контакту з противником;

надання домедичної допомоги пораненим;

6.4.1.2. Дії при обороні:

організація охорони захопленого будинку,

пошук тактично вигідної вогневої позиції;

обладнання та маскування вогневої позиції;

облаштування мінування дверей та проходів, встановлення розтяжок.

6.4.1.3. Для тих, хто навчається *використовується наступне спорядження та матеріальне забезпечення:*

зброя для стрільби кулями з фарбою (маркери);

кулі з фарбою;

комплект захисного спорядження:

- шолом;
- рукавиці;
- окуляри;
- обмундирування;
- взуття;

радіостанції;

мішені різних типів та кольорів для позначення противника (заручника);

імітаційні гранати та розтяжки;

димові шашки (димові гранати);

макети мін-сюрпризів;

комплект апаратури для голосового супроводу;

гучномовець;

сигнальний свисток;

секундомір.

6.5. Типовий варіант тиру в польових умовах для занять БАрС

6.5.1. Типовий варіант тиру в польових умовах для занять БАрС (див. рис. Д2.5 та Д2.6 додатку 2 цих Методичних рекомендацій) – це спеціальний комплекс, що призначений для проведення навчальних занять з особовим складом по тактичній стрільбі з розділу тактико-спеціальна підготовка за БАрС. Підбір щитів для проведення стрільби здійснюється з урахуванням тактичних та вогневих завдань. Універсальність даного тиру полягає у можливості моделювати певну тактичну обстановку (робота у середині приміщення тощо), для імпровізованої стрільби за ввідним и командами керівника заняття.

6.5.2. У спрощеному варіанті в польових умовах споруди обладнуються за допомогою старих автомобільних шини, з яких можна швидко збудувати будь-яку модель споруд (див. рис. 6.6).

Рисунок 6.6 – варіант обладнання тиру в польових умовах.

При проведенні занять за видами підготовки БАрС рекомендується до використання екіпіровка та спортивний інвентар, що наведений у додатку 3 цих Методичних рекомендацій.

Начальник Головного управління доктрин та підготовки
Генерального штабу Збройних Сил України
полковник Олексій ТАРАН

Додаток 1
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 1.1 стаття 1.1.7; підрозділ 2.1
стаття 2.1.4; пункт 2.3.9 стаття 2.3.9.5;
підрозділ 4.2. стаття 4.2.1)

ОПИС ВПРАВ ЗА БАрС, УМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНЬОГО ВИКОНАННЯ

1. Базові підготовчі вправи за БАрС

Базові підготовчі вправи за БАрС це спеціальні підготовчі (підвідні) вправі, які складаються переважно з елементів нижньої акробатики та служать для оволодінням базовими руховими діями для подальшого опанування способами переміщення та доланням перешкод за БАрС. Засвоюються на начальному етапі навчання без врахування часових показників.

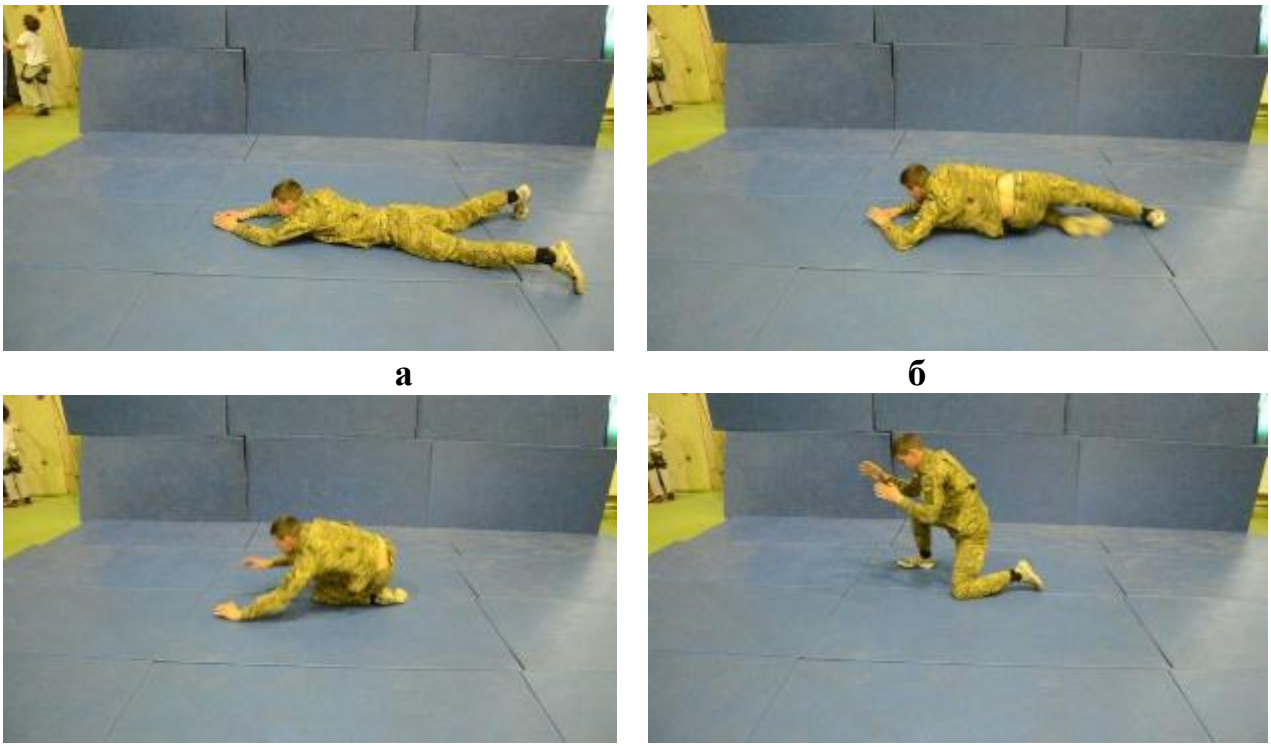
БПВ №1 "Підйому у стійку на праве (ліве) коліно з положення лежачи" (рис.Д1.1а-г) передбачає виконання елементу вправу або ліву сторону. Для цього необхідно: виконати упор на правому боці на передпліччях, зігнути ліву (праву) ногу в колінному суглобі і виконати стійку на лівому коліні. Вага тіла збалансована по центру, руки імітують утримання зброї (ПМ, автомат) перед собою або захист голови і корпусу від ударів.

БПВ №2 "Повернення у положення лежачи зі стійки на лівому (правому) коліні" (рис. Д1.2) передбачає одночасний нахил корпусу тіла на опорне коліно з відведенням правої ноги в сторону і назад, розгинанням правої ноги у колінному суглобі і пропусканням її під правою ногою та подальшим випрямленням. Тіло переводиться у положення лежачи на животі, голова піднята, а руки імітують утримання зброї у напрямку ймовірної загрози.
Подібним чином (симетрично) такі дії виконуються на ліве коліно.

БПВ №3 "Перекат вправо(вліво)" (рис. Д1.3) із вихідного положення стійки на коліні передбачає виконання елементу вправу або ліву сторону. Для цього необхідно: максимально низько нахилити корпус тіла до правого коліна, одночасно з випрямленням лівої ноги у колінному суглобі, подати її вбік-назад, не зупиняючи; використовуючи інерцію, продовжити рух ногою; виконати перекат на спину, руки при цьому біля грудей, ноги дещо зігнуті у колінних суглобах; не втрачаючи інерцію, закінчити перекат і вийти в упор на коліно, при цьому голова прямо, руки імітують утримання зброї у напрямку ймовірної загрози або захищають корпус і голову.

Перекат вліво (вид збоку) (рис. Д1.4) є ідентичною до зазначеної вище вправи.

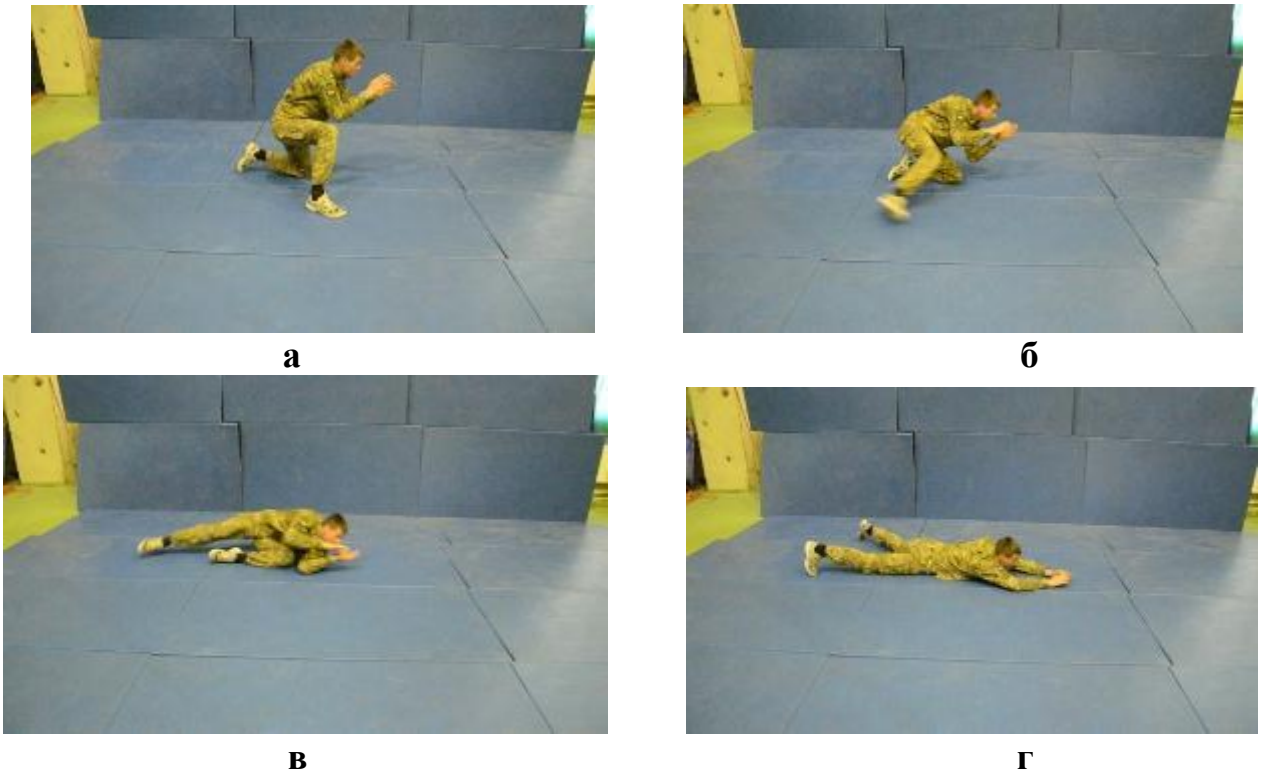
БПВ №4 "Перекид вперед через ліве плече з положення лежачи" (рис. Д1.5). За рахунок одночасного підняття корпусу та пронації лівої руки, повернути голову вправо; незначним поштовхом виконати перекид через ліве плече і вийти у положення на спині. Ноги при цьому, дещо зігнуті в колінних суглобах, руки розведені.



а **б**

в **г**

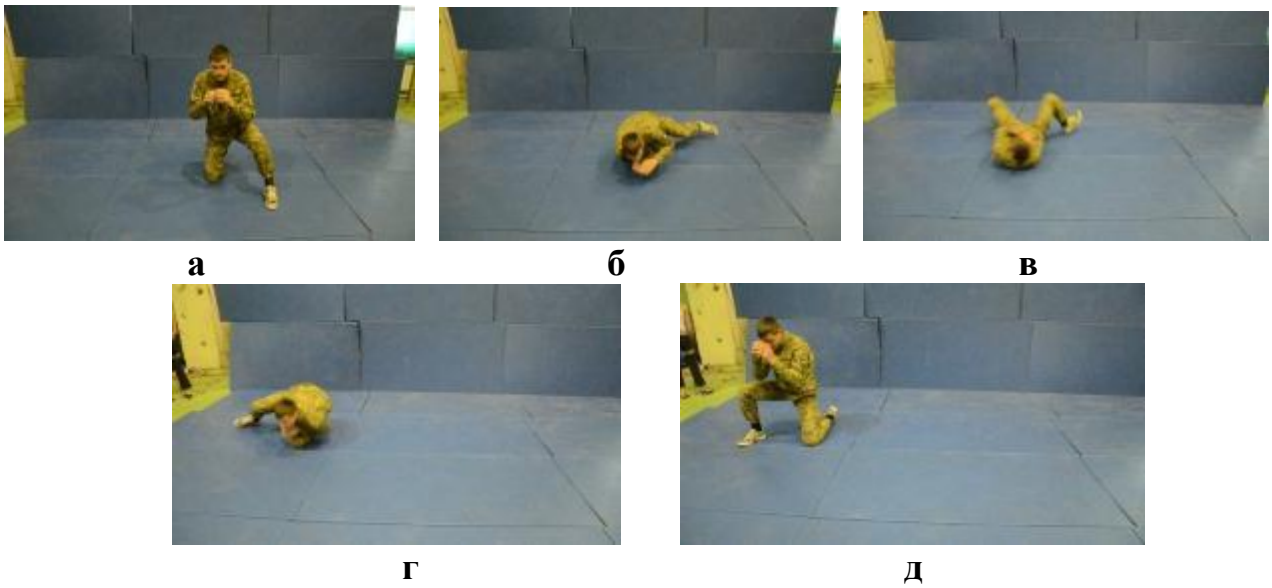
Рисунок Д1.1 – БПВ №1 “Підйом у стійку на праве коліно з положення лежачи”.



а **б**

в **г**

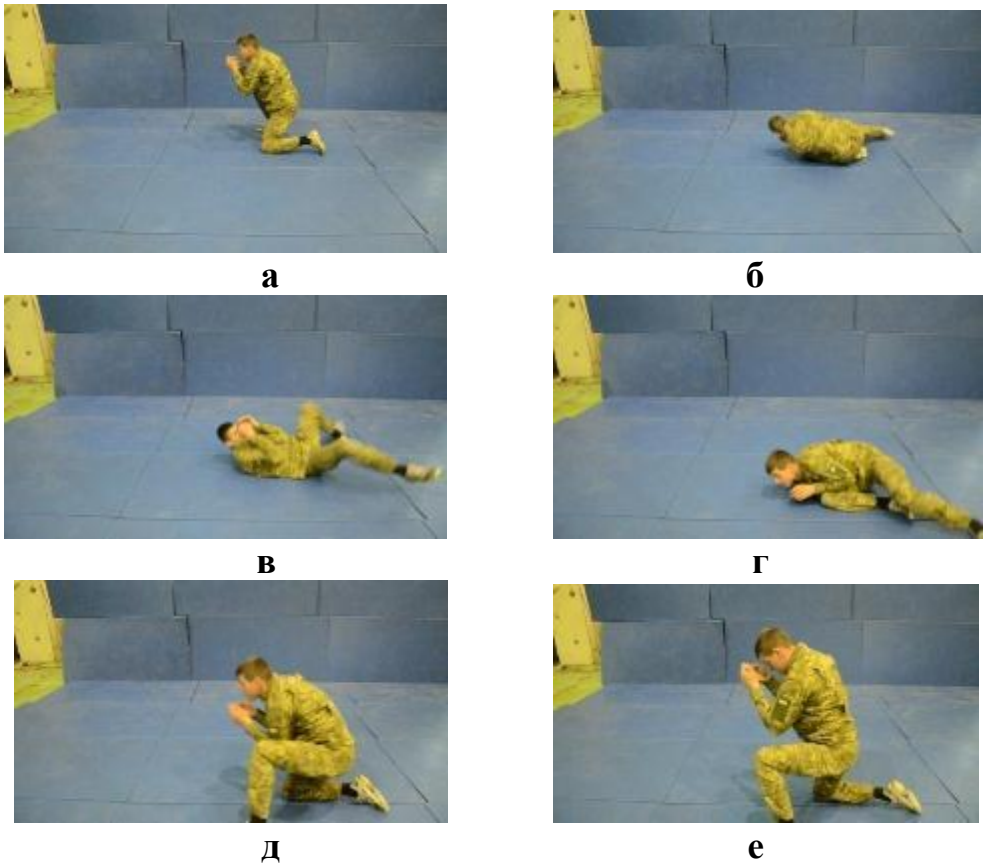
Рисунок Д1.2 – БПВ №2 “Повернення у положення лежачи зі стійки на лівому (правому) коліні”.



а **б** **в**

г **д**

Рисунок Д1.3 – БПВ №3 “Перекат вправо” (вид по фронту спереду).



а **б**

в **г**

д **е**

Рисунок Д1.4 – БПВ №3 “Перекат вліво” (вид збоку).

БПВ №5 "Перехід з положення стоячи в положення лежачи" (рис.Д1.6). Із вихідного положення фронтальної стійки виконати поворот корпусу тіла і правої стопи направо; присісти на правій нозі, ліву ногу подати вперед і випрямити в колінному суглобі; виконати сід на ліве стегно; одночасно нахилити корпус вліво і рух правою ногою назад, випрямляючи її, лягти на живіт, ноги розвести в сторони, руки подати вперед, імітуючи утримання зброї.

БПВ №6 "Боковий перекид через ліве плече"

Техніка виконання елементу (рис.Д1.7, та рис.Д1.8) передбачає перекид у фронтальній площині і рух вперед (скорочення дистанції прямо) при цьому не відбувається. Із вихідного положення – стійки на лівому коліні виконати нахил лівого плеча до лівого коліна; зберігаючи інерцію виконати поштовх правою ногою і перекид по фронту, торкаючись лопатками підлоги. Руки під час руху захищають голову, ноги розведені і зігнуті в колінах, голова нахилена до грудей. За рахунок набраної швидкості вийти в упор на праве коліно.

Техніка виконання елементу *"боковий перекид через праве плече"* (рис.Д1.9) нічим, крім напрямку, не відрізняється від попереднього опису послідовності рухів.

БПВ №7 "Перекид через праве плече"

Техніка виконання елементу (рис.Д1.10) Із вихідного положення – стійки на правому коліні, руки перед собою, виконати нахил правого плеча до правого коліна, руки розвести в сторони; зберігаючи інерцію виконати поштовх лівою ногою і перекид по умовній діагоналі вперед-в сторону, голову нахилити вліво; торкаючись лопатками підлоги, виконати перекид. У момент торкання підлоги ногами, ліва нога згинається у колінному суглобі, а права продовжує рух вперед; піднятись у стійку на лівому коліні, руки перед грудьми імітують утримання зброї у напрямку ймовірної загрози або захищають корпус і голову.

Виконання елементу «*перекид через праве плече*» (рис.Д1.11) можна здійснювати, коли рука спрямовується не в сторону назовні, а в середину біля корпусу тіла, при цьому напрямок руху зберігається вздовж тіла в сторону назад (рис.Д1.12). Техніка виконання інших рухів вказаного елементу та ж сама, що і в попередньому описі (рис.Д1.10).

БПВ №8 "Перекид назад через праве(ліве) плече з положення лежачи"

Із вихідного положення лежачи на спині, руки розведені в сторони виконати згинання корпусу в кульшовому суглобі. Далі виконати перекид назад через праве плече і прийняти положення лежачи руки в сторони» (рис.Д1.13, Д1.14, Д1.15). Даний технічний елемент виконується також через ліве плече.

БПВ №9 "Перекат вліво(вправо) сидячи" (рис.Д1.16, рис.Д1.17).

Із вихідного положення стійки на лівому (правому) коліні виконати поворот вправо (вліво) з одночасним обертанням і відведенням правої (лівої) ноги назад, змінити положення ніг і за рахунок маху лівої (правої) ноги вийти в стійку на правому (лівому) коліні. Руки, під час всієї дії, захищають голову і корпус тіла від можливих ударів або імітують утримання зброї.

а

б

в

г

Рисунок Д1.5 – БПВ №4 “Перекид вперед через ліве плече з положення лежачи” (вид по фронту спереду).

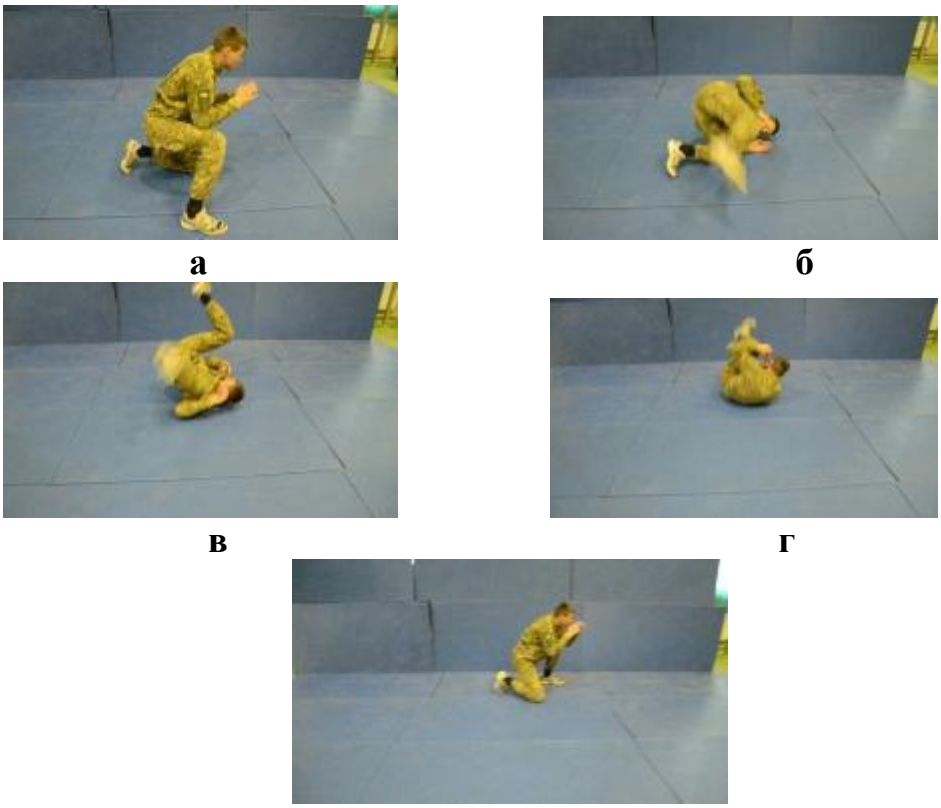
а

б

в

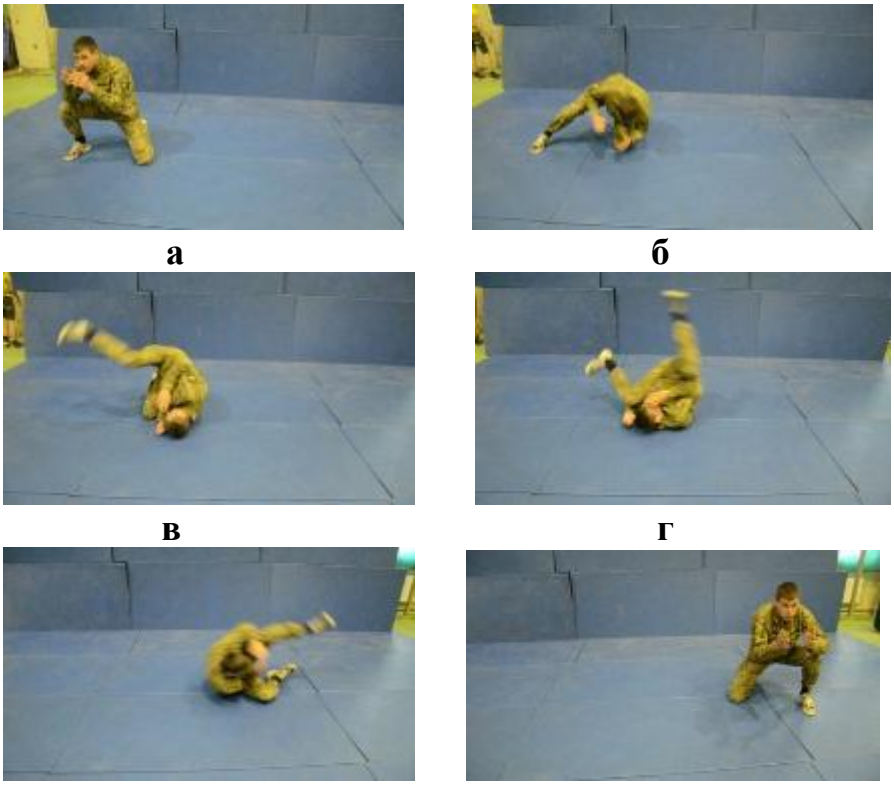
г

Рисунок Д1.6 – БПВ №5 “Перехід з положення стоячи в положення лежачи” (вид по фронту спереду).



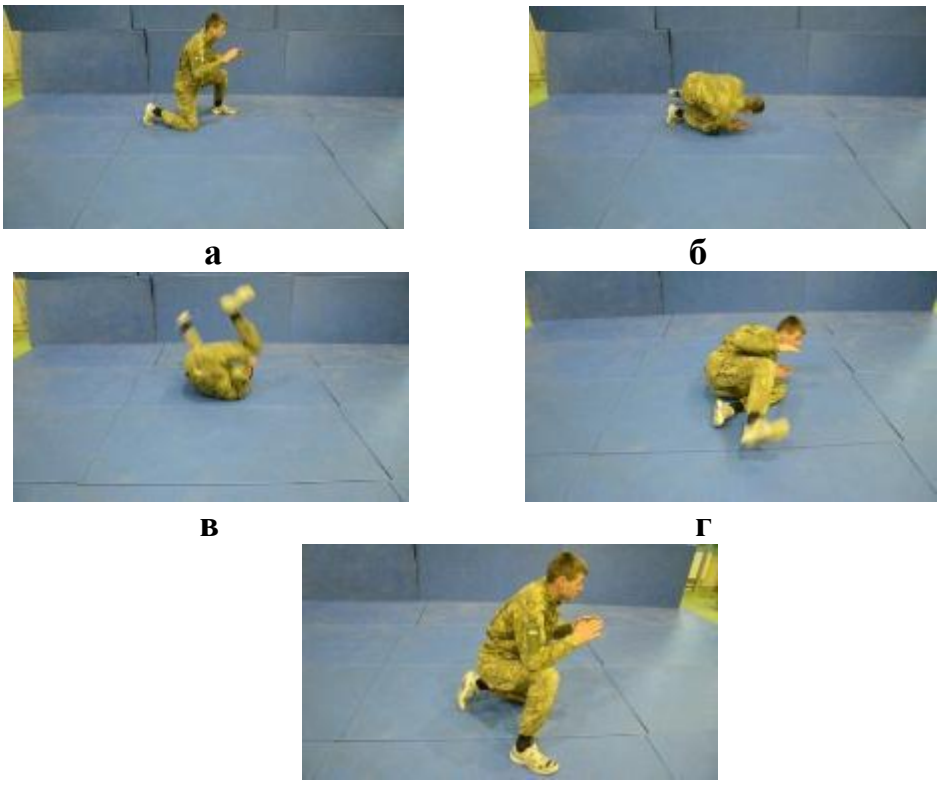
а б в г д

Рисунок Д1.7 – БПВ №6 “Боковий перекид через ліве плече” (вид збоку).



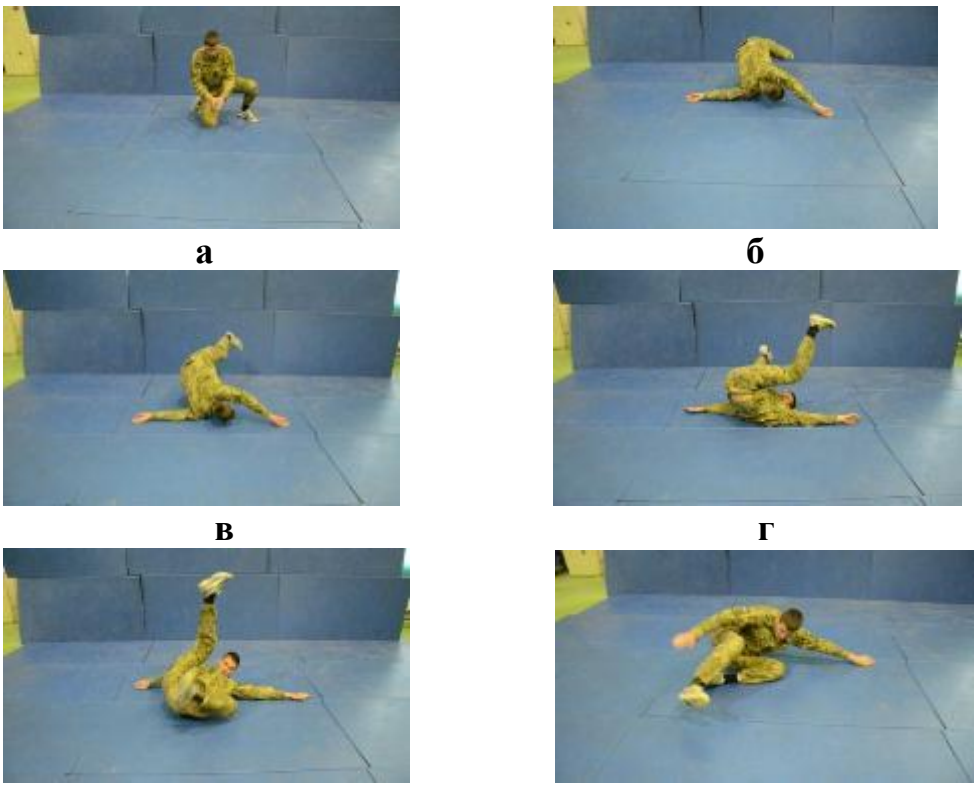
а б в г д е

Рисунок Д1.8 – БПВ №6 “Боковий перекид через ліве плече” (вид по фронту спереду).



а б в г д

Рисунок Д1.9 – БПВ №6 “Боковий перекид через праве плече” (вид збоку).



а б в г д е

Рисунок Д1.10 (а-е) – БПВ №7 “Перекид через праве плече рука в сторону” (вид по фронту спереду).

ж

з

Рисунок Д1.10 аркуш 2 (ж-з) – БПВ №7 “Перекид через праве плече рука в сторону” (вид по фронту спереду).

а

б

в

г

Рисунок Д1.11 – БПВ №7 “Перекид через праве плече рука всередину” (вид збоку).

а

б

в

г

д

е

Рисунок Д1.12 – БПВ №7 “Перекид через праве плече рука всередину” (вид по фронту спереду).

а

б

в

г

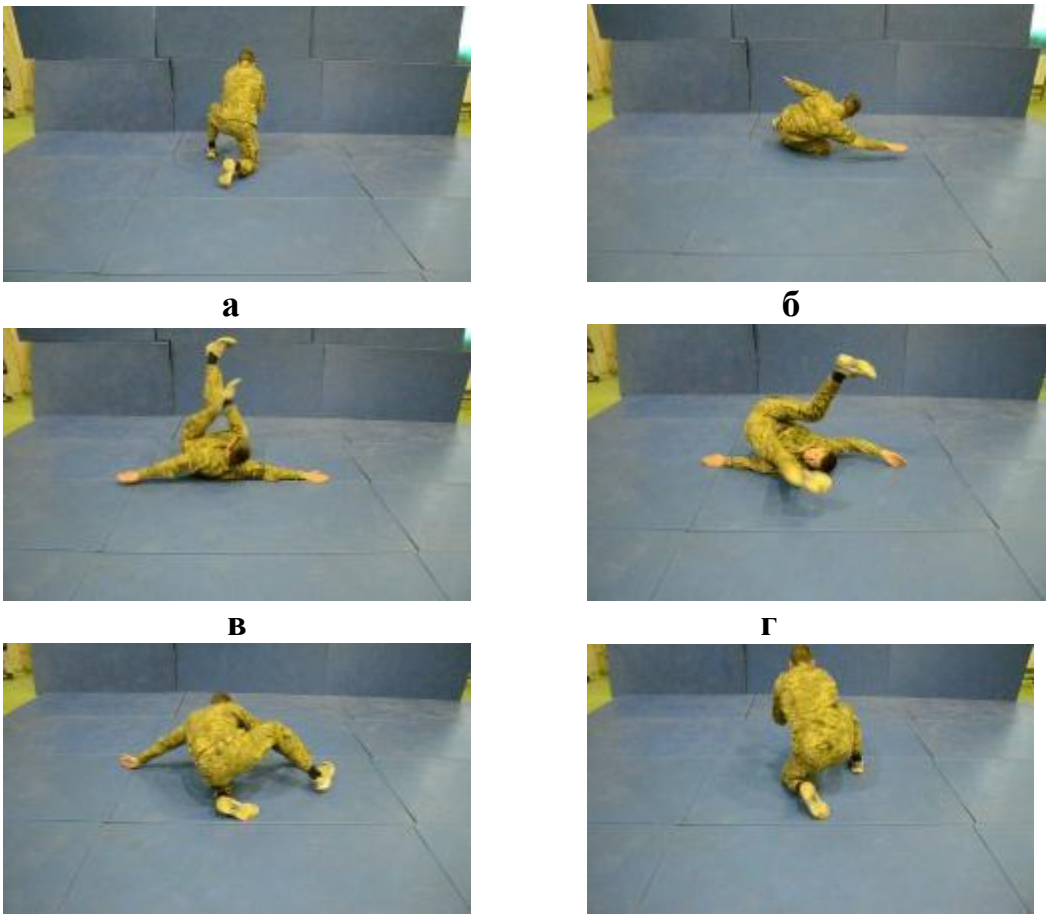
д

е

ж

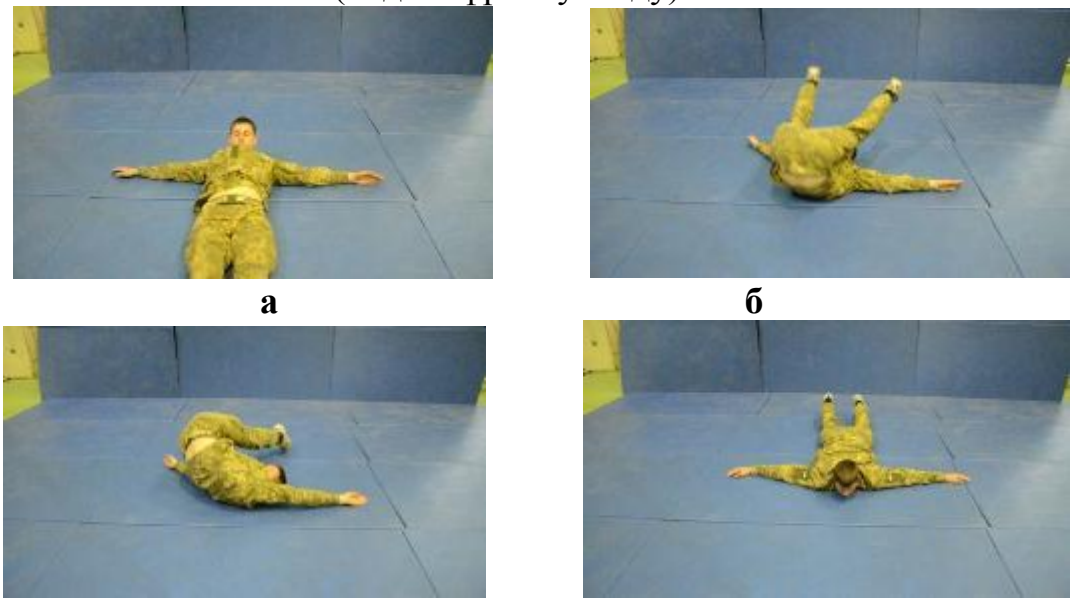
з

Рисунок Д1.13 – БПВ №8 “Перекид назад через ліве плече” (вид по фронту спереду).



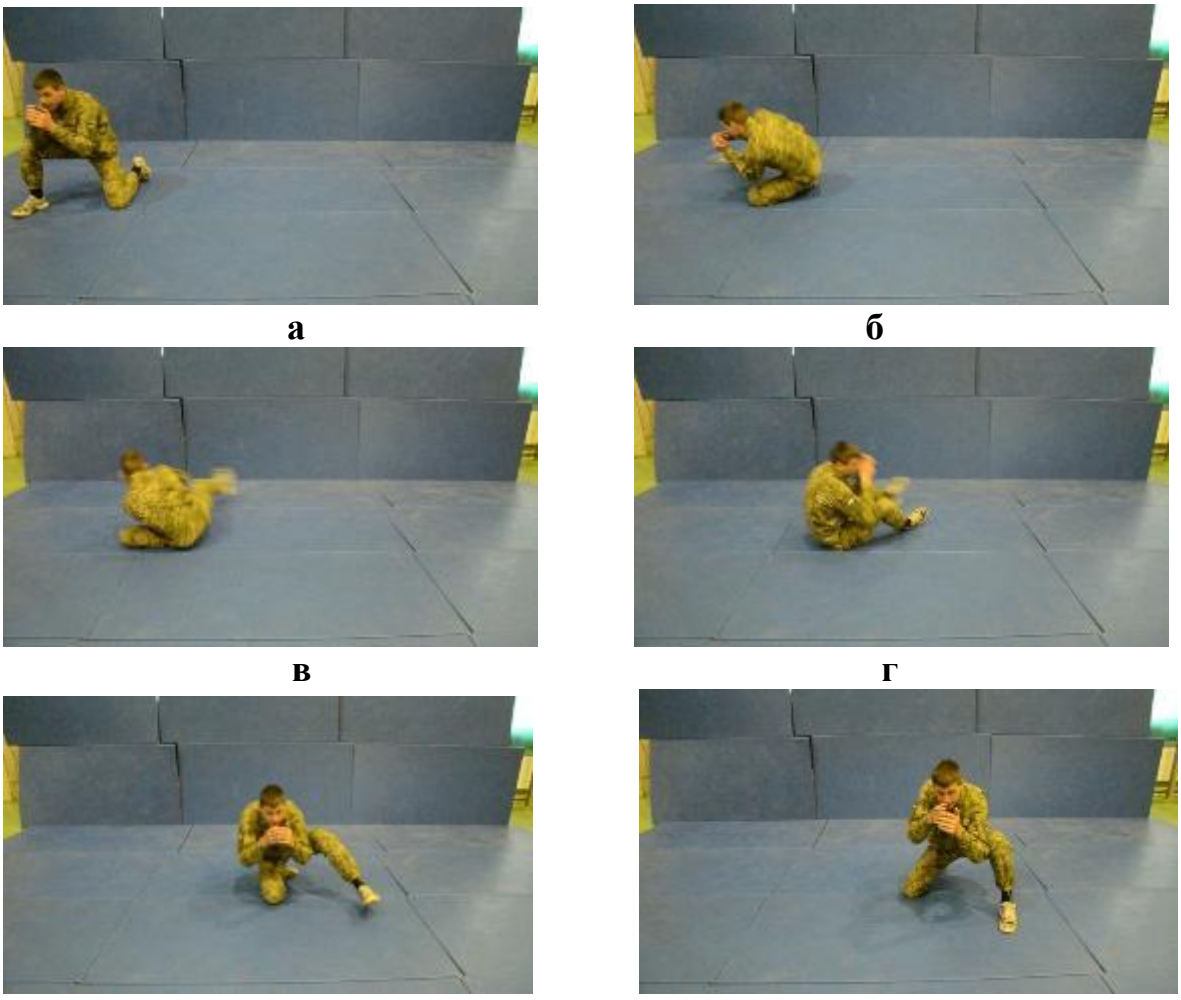
а б в г д е

Рисунок Д1.14 – БПВ №8 «Перекид назад через ліве плече» (вид по фронту ззаду).



а б в г

Рисунок Д1.15 – БПВ №8 “Перекид назад через праве плече з положення лежачи” (вид по фронту спереду).

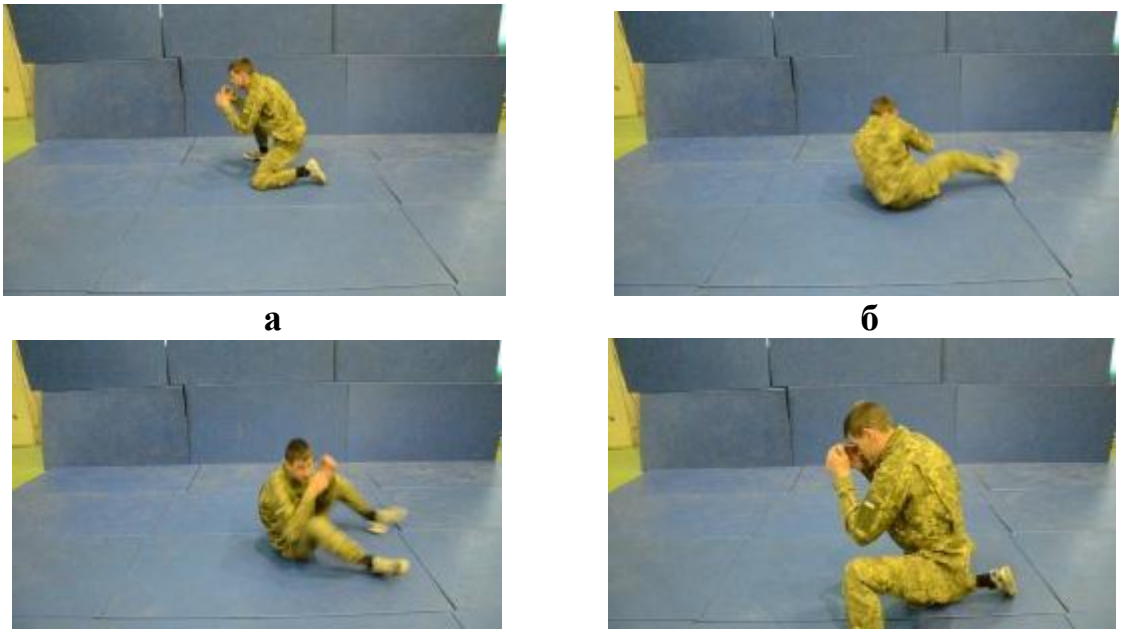


а **б**

в **г**

д **е**

Рисунок Д1.16 – БПВ №9 “Перекат вліво сидячи” (вид по фронту спереду).



а **б**

в **г**

Рисунок Д1.17 – БПВ №9 “Перекат вліво сидячи” (вид збоку).

Техніка виконання елементу *“перекат вправо сидячи”* (рис.Д1.18а-г) аналогічна та описана вище на попередніх рисунках Д1.16 та Д1.17.

Підготовчо-тренувальні дії для виконання вправи “Зірка”. Служать для покращення координації та швидкості в діях та є підготовчими для виконання вправи “Зірка”.

БПВ №10а “Перехід з упору лежачи в упор позаду” (рис.Д1.19 а-в, рис.Д1.21 а – в).

БПВ №10б “Перехід з упору позаду в упор лежачи” **(**рис.Д1.20 а-в, рис.Д1.22 а – д).

БПВ №11 “Зірка” (рис. Д1.23 а – ф).

Із вихідного положення лежачи, ноги нарізно, руки вгору.

1. Виконати упор на праву ногу, підтягнути ліву ногу під правою ногою і поставити її на місце правої руки, тулуб при цьому, повернути вправо, і зайняти положення лежачи на спині, руки перед грудьми, імітуючи утримання зброї. Розвернутися на 90˚ (рис. Д1.23 а – г).

2. Виконати упор на ліву ногу, підтягнути праву ногу під лівою ногою вліво, тулуб при цьому, повернути вправо, і зайняти положення лежачи, руки вгорі, імітуючи утримання зброї. Розвернутися на 90˚ (рис. Д1.23 г – е). Далі рухи виконати в тій самій послідовності, повертаючись у вихідне положення. (рис. Д1.23 е – ф).

БПВ №12 “Скрутка вправо з переходом в положення лежачи з підйомом на ліве (праве) коліно” (рис. Д1.24а – ж, рис. Д1.25 а – е).

Вихідне положення – фронтальна стійка.

1. Виконати опускання через ліве коліно на стегно і лівий бік з одночасним поворотом тулуба вправо, руки і тулуб подати вперед, займаючи положення лежачи, ноги нарізно.

2. Виконати упор на ліву ногу, одночасно підтягнути праву ногу під лівою ногою і зайняти положення стійки на правому коліні, руки перед собою, імітують утримання зброї.

а

б

в

г

Рисунок Д1.18 – БПВ №9 “Перекат вправо сидячи” (вид по фронту спереду).

а

б

в

Рисунок Д1.19 – БПВ №10а “Перехід з упору лежачи в упор позаду”.

а

б

в

Рисунок Д1.20 – БПВ №10б “Перехід з упору позаду в упор лежачи”.

а

б

в

г

д

Рисунок Д1.21 – БПВ №10а “Підготовчі вправи для виконання вправи “Зірка” (вид з правого боку).

а

б

в

г

д

Рисунок Д1.22 – БПВ №10б Підготовчі вправи для виконання вправи “Зірка” (вид з лівого боку).

а

б

в

г

Рисунок 23 аркуш 1 (а-г) – БПВ №11 Вправа “Зірка” в положенні лежачи.

д

е

ж

з

и

к

л

м

н

о

Рисунок 23 аркуш 2(д-о) – БПВ №11 Вправа “Зірка” в положенні лежачи.

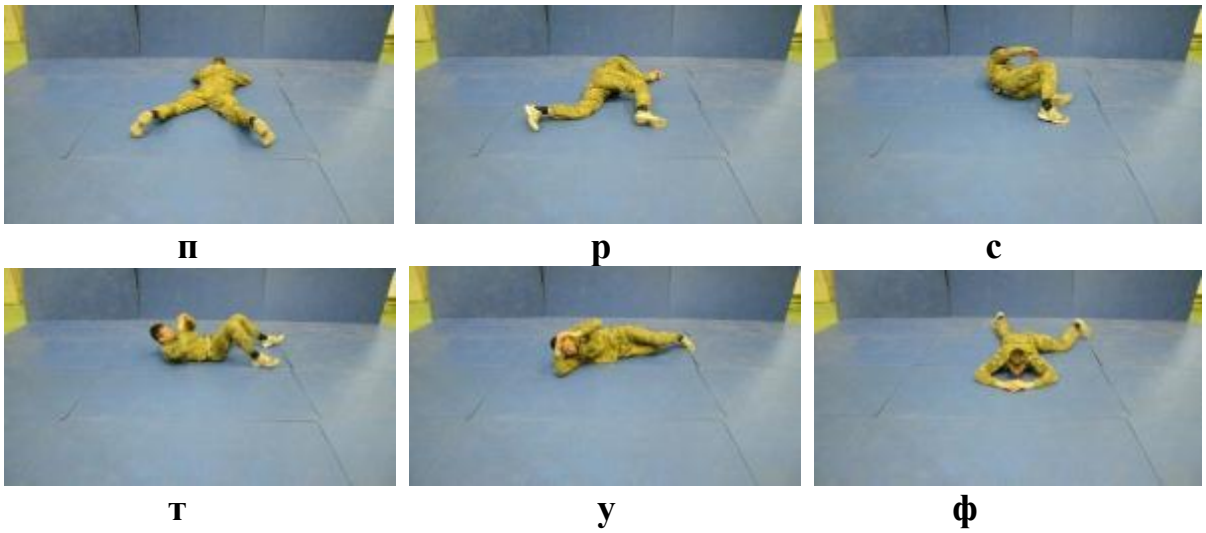


Рисунок 23 аркуш 3 (п-ф) – БПВ №11 Вправа “Зірка” в положенні лежачи**.**

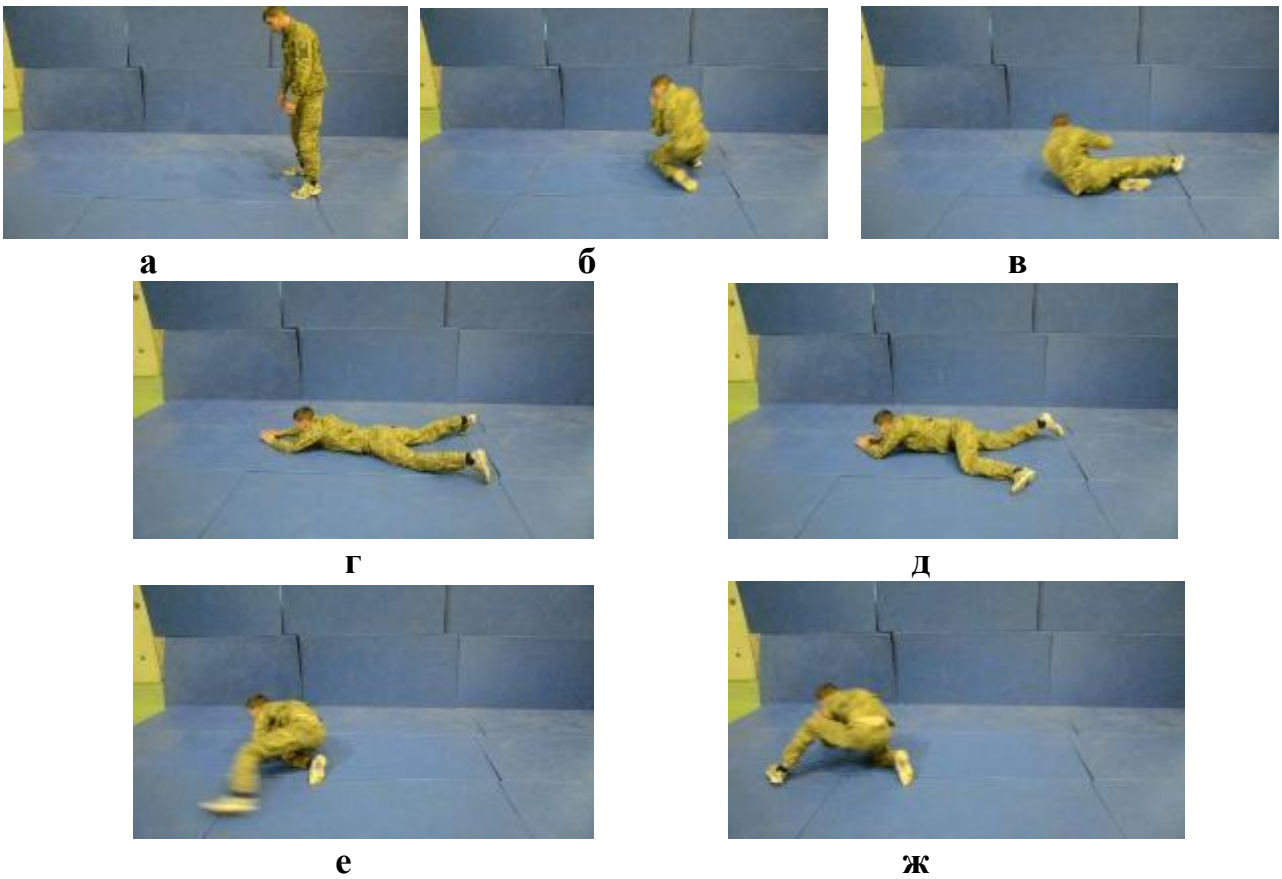


Рисунок Д1.24 – БПВ №12 “Скрутка вправо з переходом в положення лежачи з підйомом на ліве (праве) коліно” (вид з боку).

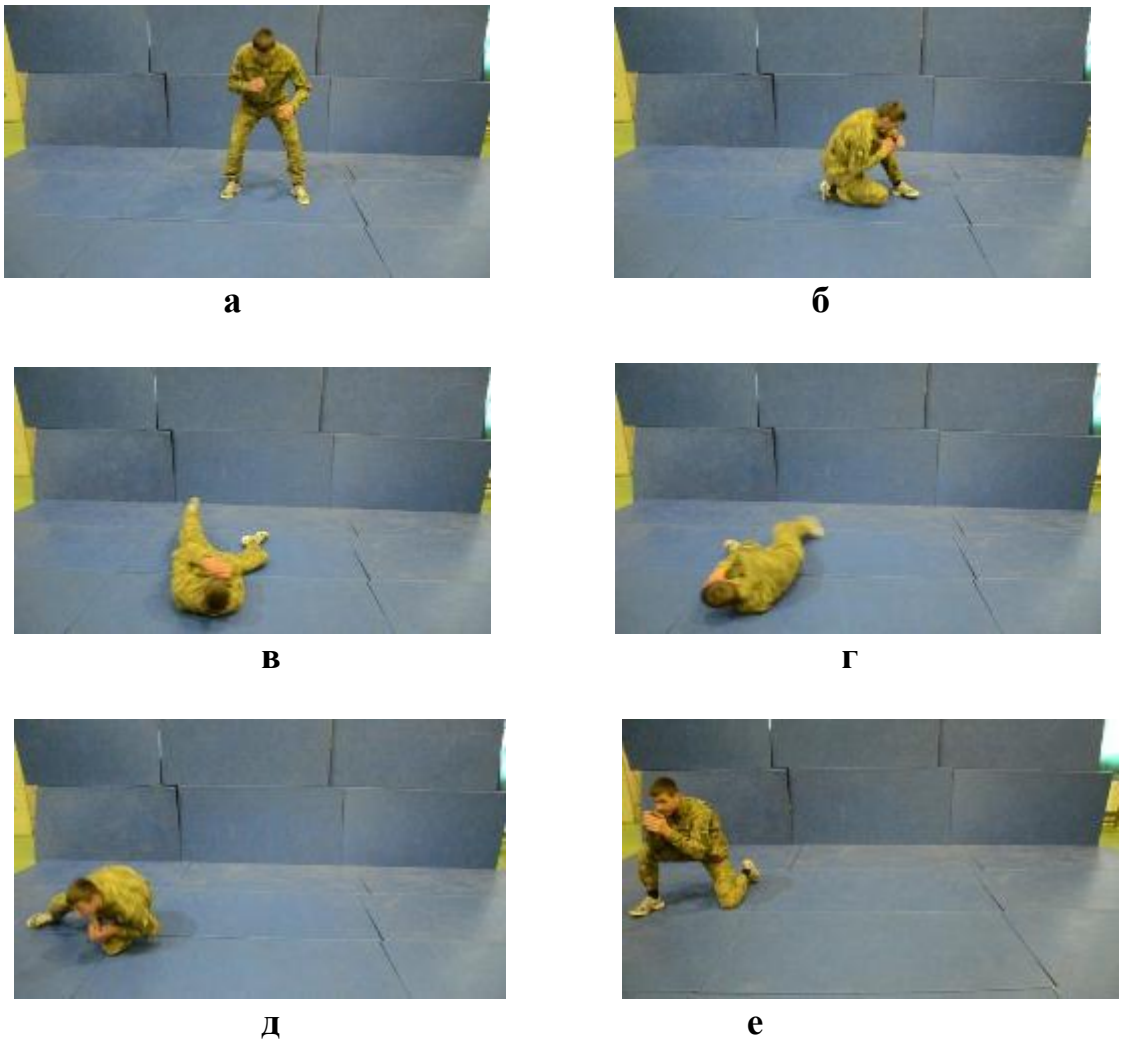


Рисунок Д1.25 – БПВ №12 “Скрутка вправо в положення на праве (ліве) коліно” (вид по фронту спереду).

2. Контрольно-тренувальні вправи за БАрС

КТВ за БАрС №1 “Комплексно-силова вправа (КСВ) за БАрС” (рис. Д1.26)

Комплекс виконується без зброї без перерви протягом 4-х серій. Кожна серія включає в себе набір з чотирьох вправ. Кожна вправа повторюється 10 разів:

1. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (рис. Д1.26 а).

2. Згинання – розгинання ніг в упорі лежачи (упор лежачи – упор присівши (рис.Д1.26 б, в)).

3. Вистрибування вгору з упору присівши – з положення присяду (рис.26 в) вистрибнути вгору тримаючи руки вздовж тулуба (рис.Д1.26 г), повернутись у вихідне положення, торкаючись руками підлоги.

4. Згинання тулубу і прямих ніг – з положення лежачи на спині (рис.Д1.26 д) руки прямі за головою підняти одночасно прямі ноги і тулуб, торкнутись руками пальців ніг (рис. Д1.26е). Повернутись у вихідне положення.

Кожна вправа повторюється 10 разів в кожної серії.

За порушення техніки виконання кожної вправи у серії додається 5 с штрафного часу. Порушення техніки виконання вправ комплексу за які нараховується штрафний час:

У разі порушення техніки виконання вправ комплексу (не повна амплітуда під час згинання і розгинання рук в упорі лежачи, відсутність прогину у попереку та відведення голови назад, відсутність відриву стоп від підлоги під час вистрибування та не прийняття положення упору присівши, значне згинання ніг під час зведення їх з руками, відсутність торкання руками ніг вгорі) додається 5 с штрафу на кожному колі окремого руху, де було допущено порушення.

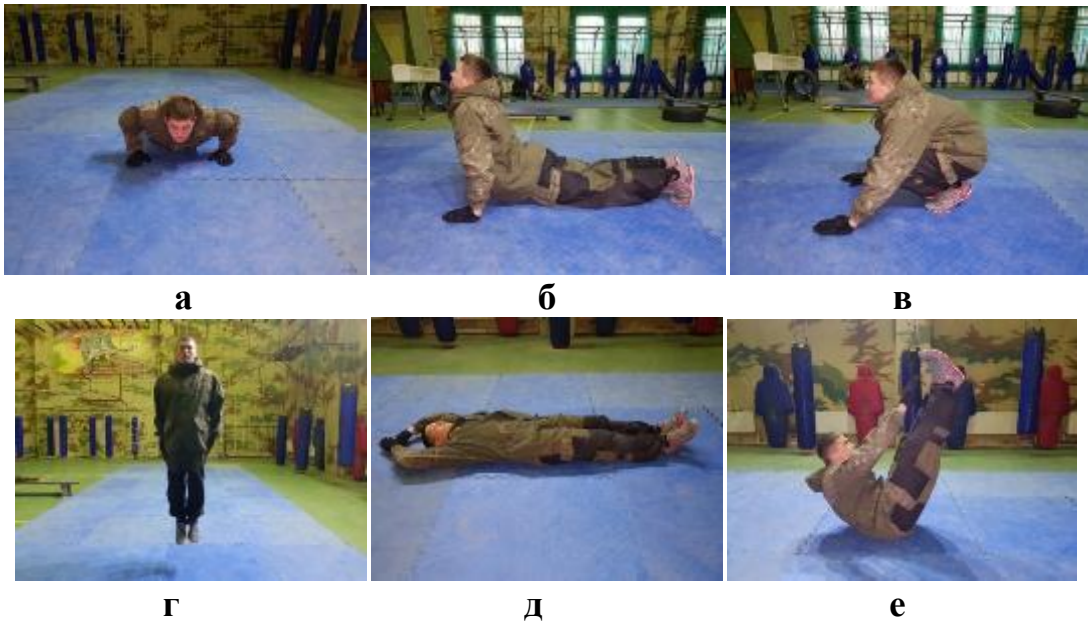


Рисунок Д1.26 – КТВ за БАрС №1 “Комплексно-силова вправа за БАрС”.

КТВ за БАрС №2 “Ходіння по планці” (див.рис. Д1.27). Виконується зі зброєю (автомат), сумка для магазину. Вихідне положення – стоячи для стрільби з коліна з автомату на відстані одного метру від споруди (рис. Д1.27а). За сигналом (командою “Руш!”) зробити імітацію досилання патрону в патронник та поставити зброю на запобіжник, встати, завести зброю за спину, здійснити підйом на планку висотою 3 м, шириною 6 см (рис. Д1.27б,в). Здійснити проходження 15-ї метрової відстані по планці в супутньому напрямку з торканням стіни (рис. Д1.27д) та поверненням (рис.Д1. 27е) у точку початку руху по планці. Зістрибнути зі споруди зробивши перекид, прийняти

положення стоячи для стрільби з коліна (рис.Д1.27а), зняти зброю із запобіжника та зробити імітацію пострілу.

При проходженні забороняється торкатися руками та ногами сторонніх предметів, елементів конструкції, які знаходяться поруч. За кожне порушення техніки виконання вправи до показаного результату додається 5 штрафних секунд.

а **б** **в**

г **д** **е**

Рисунок Д1.27 – КТВ за БАрС №2 “Ходіння по планці”.

КТВ за БАрС №3 “Сітка” (див. рис. Д1.28)

Виконується зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину. Вихідне положення – стоячи автомат за спиною, тримаючись руками за сітку, одна нога на підлозі (рис.д1.28а). За командою “Руш!” піднятися по сітці зі зброєю за спиною висотою 6 метрів (рис.Д1.28б), перевернутися у верхній точці на другу сторону сітки (рис.Д1.28в), спуститися вниз (рис.Д1.28г) та торкнутися підлоги. Виконується чотири 4 повторення в максимальному темпі. Звертається увага на переворот у верхньому положенні та заведення ліктя в клітинку сітки та на обов’язкове торкання землі.

Дозволяється після перевороту у верхній точці зістрибувати з висоти.

КТВ за БАрС №4 “Планка” (рис.Д1.29)**.**

Виконується на час зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину.

Вихідне положення – стоячи зі зброєю за спиною за 1 м до металевої конструкції (рис.Д1.29а). За сигналом здійснити підйом на металеву конструкцію висотою 3 м шириною 60 см з (лівого) правого боку (рис.Д1.29 б, в), торкнутися контрольної точки закріпленої на висоті 2 м над рівнем

а

б

в

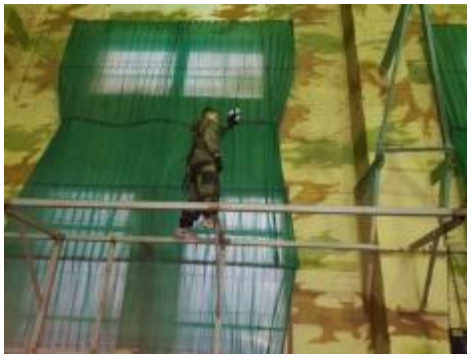
г

Рисунок Д1.28 – КТВ за БАрС №3 “Сітка”.

а

б

в



г

Рисунок Д1.29 – КТВ за БАрС №4 “Планка”.

конструкції (рис.Д1.29 г), спуститися з протилежної сторони конструкції без стрибка зверху та повернутися у вихідне положення.

Виконується 10 разів в максимальному темпі. Штрафні п’ять секунд додаються за порушення умов виконання вправи.

КТВ за БАрС №5: “Висотна споруда” (див.рис.Д1.30)

Виконується на час зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину. З вихідного положення стоячи на землі (підлозі) здійснити підйом по драбині без допомоги рук на висотну споруду (балку) висотою 6 метрів, пройти по ній в супутньому напрямку довжиною 20 м (рис.Д1.30а), повернутися назад по паралельній балці (рис.Д1.30 б, в) та спуститися по драбині (рис.Д1.30г) у вихідне положення. Під час пересування стабілізувати зброю.

а **б**

в **г**

Рисунок Д1.30 – КТВ за БАрС № 5: “Висотна споруда”.

КТВ за БАрС №6: "Координаційна вправа" *(див.рис.Д1.31).*

Виконується без зброї в максимальному темпі. Вихідне положення, стоячи перед дистанцією довжиною 25 м (рис.Д1.31а). За командою "Руш!" прийняти положення лежачи, перпендикулярно лінії руху по дистанції (рис. Д1.31 б) та подолати відстань 25 м, здійснюючи безперервний перекат через одне і теж плече, не піднімаючи тулуба та ніг над підлогою (рис.Д1.31 в). Подолавши зазначеним чином дистанцію, встати та здійснити збирання автомату (послідовність відповідно до вимог курсу стрільб), не торкаючись корпусом столу, та не впираючись на стіл рукою, або ногою (рис.Д1.31 г) здійснити імітаційний постріл у визначене місце, розібрати автомат. Потім повернутися у вихідне положення таким же способом та зібрати пістолет здійснити імітаційний постріл у визначене місце, розібрати зброю та торкнутися долонею точки старту. За кожне порушення порядку виконання вправи (торкання столу тулубом або упор руками в стіл, викачування за лінії коридору, падіння деталей на підлогу, неправильна послідовність збирання – розбирання зброї) до результату додаються штрафні 5 секунд.

а

б

в

г

Рисунок Д1.31 – КТВ за БАрС № 6: "Координаційна вправа".

КТВ за БАрС №7: "Спуск по штурмовій стінці"

Виконується зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину. Вихідне положення – стоячи для стрільби з коліна з автомату спиною до штурмової стінки (рис. Д1.32 а). Виконання вправи складається з 2-х фаз:

1-а фаза. За сигналом зробити імітацію досилання патрону в патронник та поставити зброю на запобіжник, повернутися обличчям до стінки, встати, завести зброю за спину, підбігти до стінки та піднятись на 2-ий поверх по канату з вузлами за допомогою рук (рис.Д1.32 б). Далі піднятися по драбині на дах (рис.Д1.32 в), закріпитись за систему (рис.Д1.32 г) і підготуватися до спуску .

2-а фаза. З положення (рис.Д1.33а) здійснити спуск вниз по мотузці, торкаючись ногами стінки до визначеної відмітки, яка знаходиться на висоті 4 м від підлоги (рис.Д1.33б). Потім, відштовхнувшись ногами від стінки на вказаній висоті (рис.Д1.33в) спуститися на підлогу, не торкаючись ногами стінки. При торканні підлоги зробити перекат, вийти в положення для стрільби з коліна (рис.Д1.32 а), зняти зброю із запобіжника, зробити імітацію пострілу і поставити зброю на запобіжник.

За кожний відрив ніг від стінки при здійсненні спуску до відмітки на висоті 4 м від підлоги додаються штрафні п'ять секунд.

а

б

в

г

Рисунок Д1.32 – етапи виконання 1-ой фази для КТВ за БАрС №7 "Спуск по штурмовій стінці" та КТВ за БАрС №8 "Штурмові дії на висоті".

а **б** **в**

Рисунок Д1.33 – етапи виконання 2-ой фази для КТВ за БАрС №7 “Спуск по штурмовій стінці”.

КТВ за БАрС №8: “Штурмові дії на висоті”. Виконується зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину. Виконання вправи складається з 2-х фаз. Вихідне положення та 1-я фаза вправи аналогічні КТВ за БАрС №7 “Спуск по штурмовій стінці”.

2-а фаза. Виконати дії в наступній послідовності:

З положення (рис.Д1.34а) відштовхнувшись ногами від контрольної лінії, яка розташована над вікном 4-го поверху (рис.Д1.34б) та здійснити спуск перестрибнувши вікно 4-го поверху (рис.Д1.34 в), перевернутися головою до низу (рис.Д1.34г) та відштовхнувшись ногами від стінки в проміжку між 4-м та 3-м поверхом здійснити у такому положенні спуск перестрибнувши вікно 3-го поверху, прийняти попереднє положення, спуститися та увійти у вікно 2-го поверху (рис.Д1.34д), потім вистрибнути з нього (рис.Д1.34е) та спуститись вниз на підлогу (рис.Д1.34ж). При торканні підлоги зробити перекид, вийти в положення для стрільби з коліна спиною до стінки (рис.Д1.34з), зняти зброю із запобіжника, зробити імітацію пострілу та поставити зброю на запобіжник.

За порушення послідовності виконання вправи додаються штрафні п’ять секунд. Вправа вважається не виконана, якщо учасник не увійшов у вікно 2-го поверху та не відштовхнувся від контрольної лінії.

КТВ за БАрС №9: “Акробатика”. Виконується зі зброєю (автомат) та сумкою для магазину. Складається з комплексу акробатичних вправ, який виконується з різними часовими показниками. Розробляється інструктором в довільному порядку, в залежності від ступеню підготовленості тих, хто навчається, місця проведення занять та наявності навчально-матеріальної бази.

До складу комплексу включається 16 акробатичних вправ, а саме: перекиди вперед, перекиди вперед з поворотом на 180 градусів зі скручуванням, подовжуючий перекид вперед з пониженням і перекатом на спині з прийняттям положення для стрільби з коліна, перекати з виходом на коліно, подолання природних або штучних перешкод (наприклад подолання столу з пониженням та поворотом на 180 градусів, гімнастичного коня з перекидом, групи автомобільних шин, перекиди назад через гімнастичні лави, стрибки через групу автомобільних шин, ковзання під лавою).

Під час виконання звертається увага на стабілізацію зброї та техніку виконання окремих прийомів та дій.

Забороняється включати до комплексу прийоми та дії, які не засвоєнні в повному обсязі або виконуються з помилками.

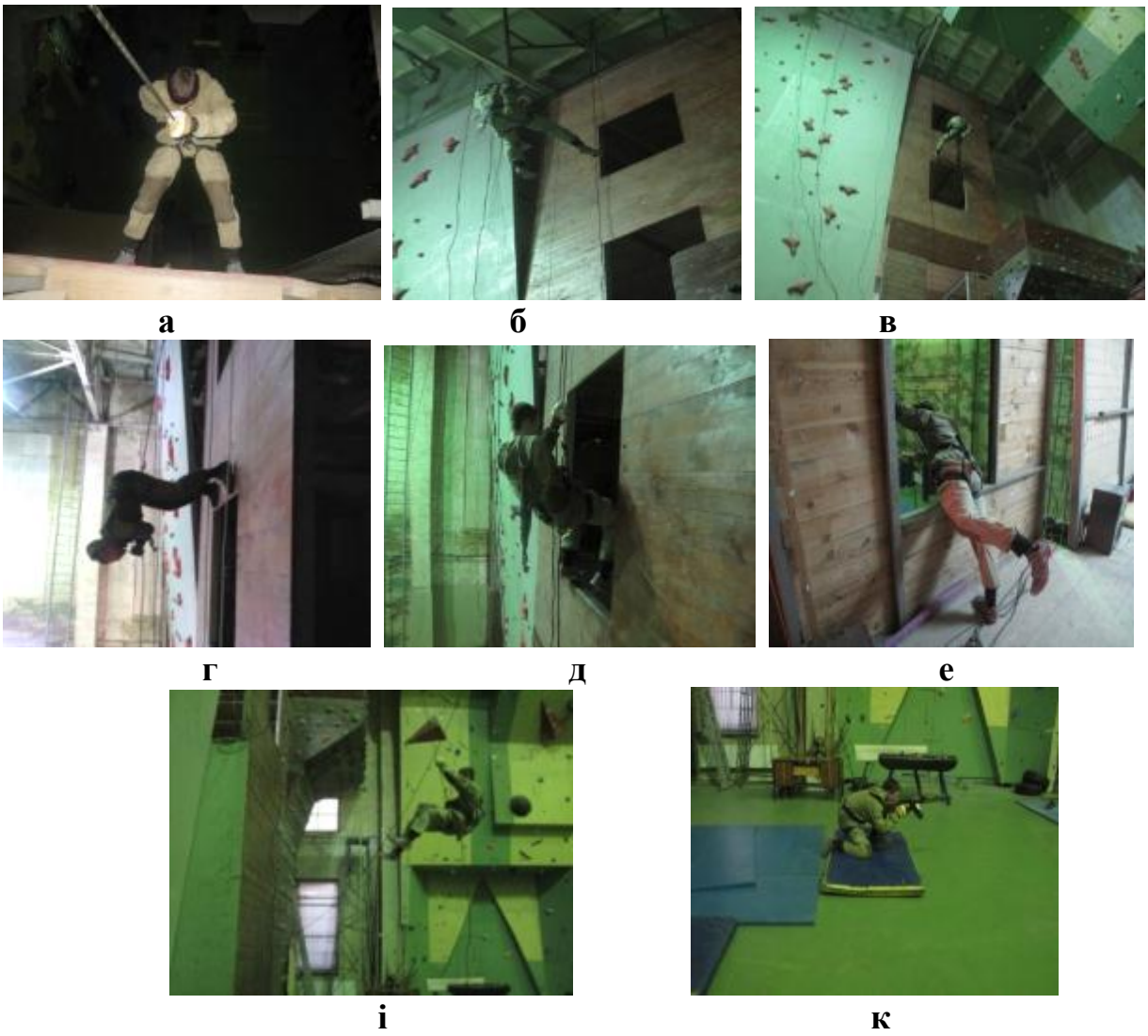


Рисунок Д1.33 – етапи виконання 2-ой фази для КТВ за БАрС №8 “Штурмові дії на висоті”.

Оцінка військовослужбовця за виконання контрольно-тренувальних вправ за БАрС.

Військовослужбовець за виконання контрольно-тренувальних вправ за БАрС (КТВ за БАрС №№ 1 – 9) оцінюється за критеріїв наведених у таблиці 1[2]:

Таблиця Д1

Критерії оцінки
контрольно-тренувальних вправ за БАрС
(КТВ за БАрС №№ 1 – 9)

Номер вправи	Назва вправи	Штрафний час, що нараховується за помилки при виконанні вправи	Оцінка, хв.с / бал		
			відм.	добре	задов
КТВ за БАрС №1	“Комплексно - силова вправа за БАрС”	5 с за кожну помилку відповідно опису	2,30	3,00	3,40
КТВ за БАрС №2	“Ходіння по планці”	5 с за кожну помилку відповідно опису	0,30	0,54	1,20
КТВ за БАрС №3	“Сітка”	-	0.50	1,12	1,35
КТВ за БАрС №4	“Планка”	5 с за кожну помилку відповідно опису	1,00	1,40	2,00
КТВ за БАрС №5:	“Висотна споруді”	-	1,10	1,25	1,45
КТВ за БАрС №6:	“Координаційна вправа”	-	1,10	1,30	1,50
КТВ за БАрС №7	“Спуск по штурмовій стінці”	5 с за кожну помилку відповідно опису	1,00	1,20	1,40
КТВ за БАрС №8:	“Штурмові дії на висоті”	5 с за кожну помилку відповідно опису	1,10	1,30	1,50
КТВ за БАрС №9	“Акробатика”	-	8-10 б	5-7 б	1-4 б

3. Вправи рукопашної підготовки за БАрС

3.1 Захвати і звільнення від захватів.

ВРП за БАрС №1 “Звільнення від захвату противником за одяг спереду одною (двома) руками”.

В.П. бойова стійка. При захваті противником за одяг (рис.Д1.34а), нанести різкий удар в гомілку противника (рис.Д1.34б), одночасно захопити правою (лівою) рукою за ліктьовий згин з зовнішньої сторони однойменної руки (рис.Д1.34в). Далі натискаючи на ліктьовий згин провернути руку з зовнішнього боку до середини, одночасно нанести різкий удар (поштовх) долонею в обличчя (рис.Д1.34г) і натискаючи на корінь носу з кроком лівої (правої) ноги назад повалити противника на землю, звільнитись від захвату(рис.Д1.34 д, е).

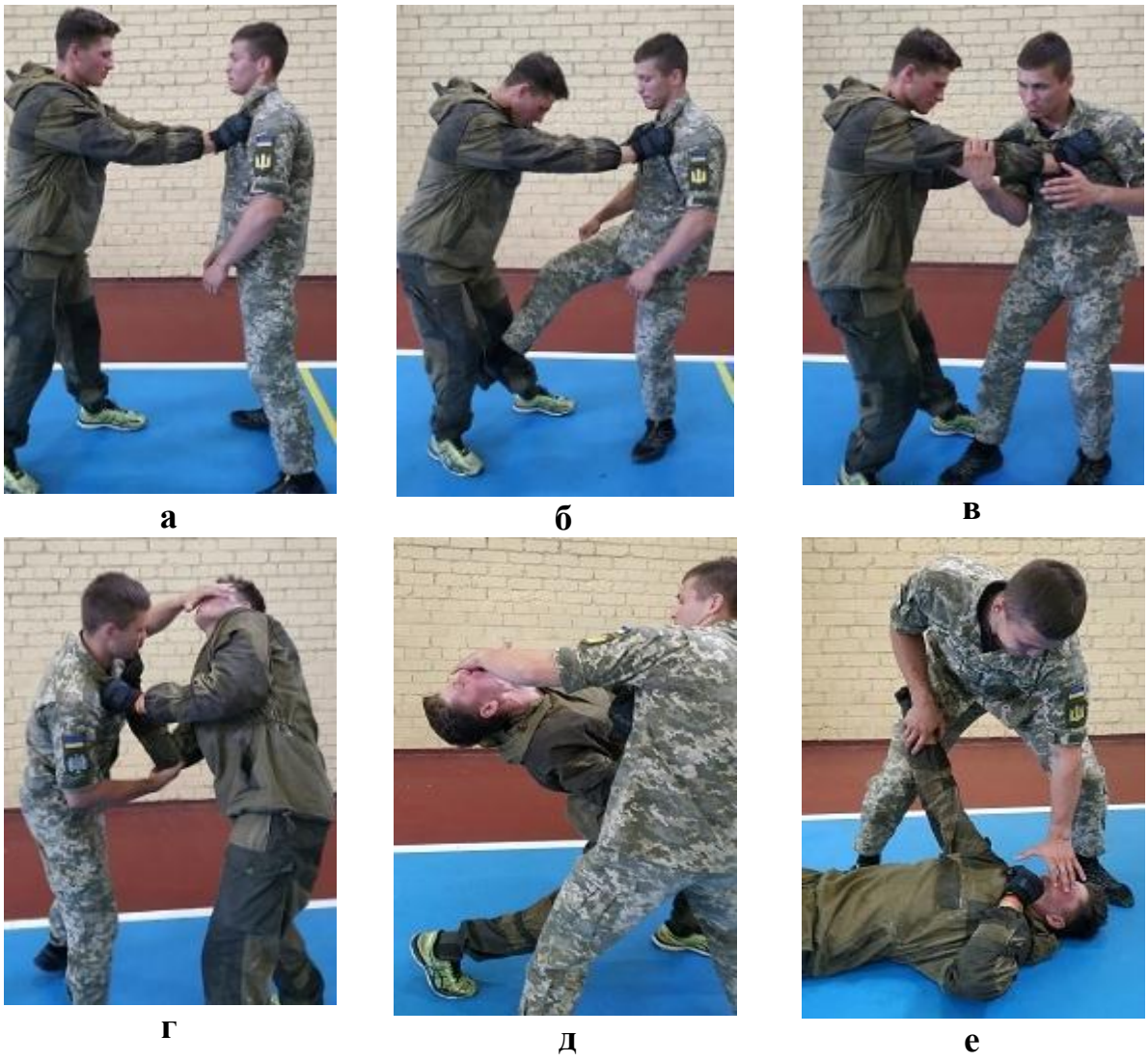


Рисунок Д1.34 – порядок виконання ВРП за БАрС №1 “Звільнення від захвату противником за одяг спереду одною (двома) руками”.

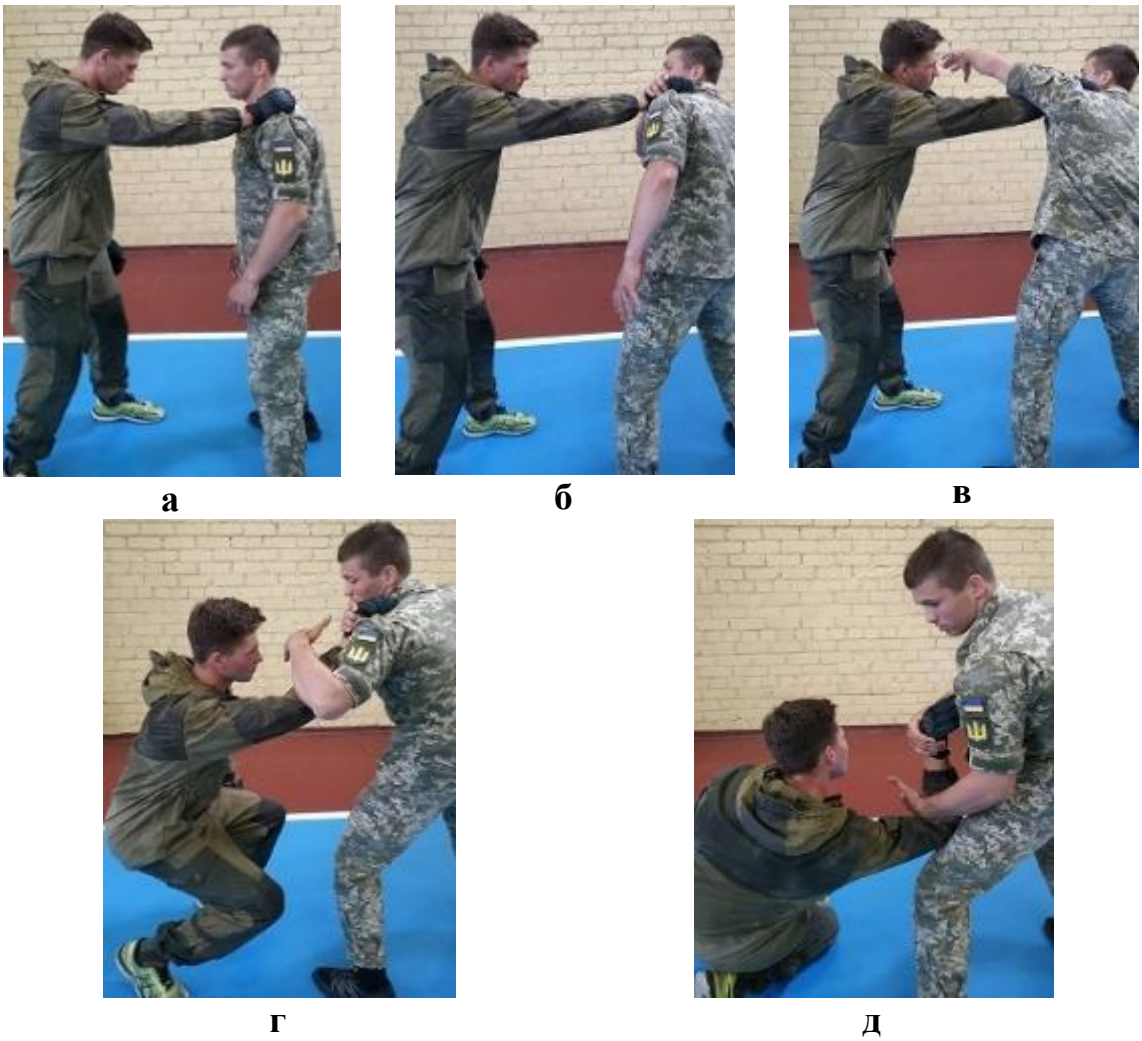
ВРП за БАрС №2 “Звільнення від захвату противником за одяг за плече) зверху”.

В.П. бойова стійка. При захваті противником за одяг зверху (за плече) з кроком лівою (правою) ногою назад одночасно притиснути лівою (правою) рукою руку противника до плеча, а другою рукою коловим рухом знизу-до гори з ззовні-до середини натиснути на ліктьовий згин руки ззовні (рис.Д1.35а, б, в), осадити противника, звільнитись від захвату (рис.Д1.35г, д).

3.2. Прийоми обеззброєння при ударі (уколі) ножем

ВРП за БАрС №3 “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”

В.П. бойова стійка. При нанесенні противником удару ножем зверху з кроком лівої (правої) ноги вперед-вліво (в право) вийти з зони поразки одночасно коловим рухом лівої (правої) руки ззовні-до середини і до низу, відводячи озброєну руку противника від себе, захопити за кисть (рис.Д1.36а, б,в), нанести різкий (травмуючий) удар рукою в обличчя (очі, ніс, горло), шокувати його (рис.Д1.36г), утримуючи озброєну руку противника за кисть, захопити її другою рукою, зафіксувати ніж в руці противника двома руками, нанести (позначити) колючі удари ножем в горло (рис.Д1.36д, е), звалити противника на землю і натискаючи двома руками зверху встромити ніж в шию противника (рис.Д1.36ж), обеззброїти його нанести (позначити) удари ножем (в шию, під пахву) (рис.Д1.36з, і, к).



а **б** **в**

г **д**

Рисунок Д1.35 – порядок ВРП за БАрС №2 “Звільнення від захвату противником за одяг спереду одною (двома) руками”.

ВРП за БАрС №4 “Обеззброєння противника при ударі ножем знизу”.

В.П. бойова стійка. При нанесенні противником удару ножем знизу з кроком лівою ногою вперед-вліво вийти з зони поразки одночасно правою рукою відвести коловим рухом зверху-донизу озброєну руку противника від

а

б

в

г

д

е

ж

з

і

к

Рисунок Д1.36 – порядок виконання ВРП за БАрС №3 “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”.

себе, нанести різкий удар лівою рукою в обличчя (ніс, горло, очі) противника (рис.Д1.37а,б,в), контролюючи озброєну руку захопити її обома руками за кисть (великі пальці на зовнішній стороні долоні) натискаючи до низу виконати больовий прийом, обеззброїти противника, (рис.Д1.37г, д, е), знищити (позначити) його, ударом ножа (рис.Д1.37е, ж, з).

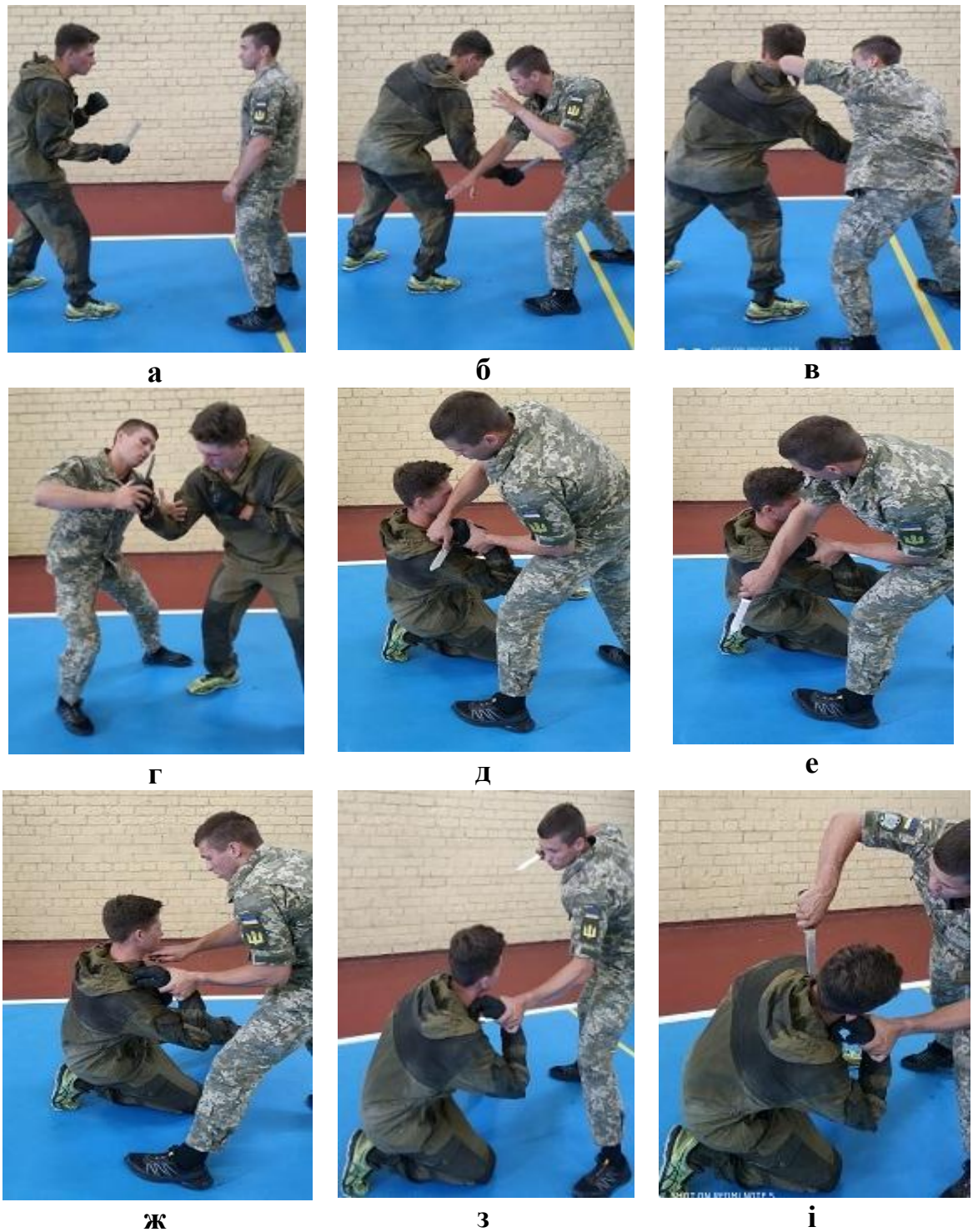


Рисунок Д1.37 – порядок виконання ВРП за БАрС №4 “Обеззброєння противника при ударі ножем знизу”.

3.3 Прийоми обеззброєння противника при загрозі (ударах) автоматом.

ВРП за БАрС №5 "Обеззброєння противника при ударі магазином автомата в обличчя".

В.П. бойова стійка. При нанесенні противником удару магазином автомата в обличчя з кроком лівої ноги вперед, на зустріч противнику, долонею правої руки блокувати ців'є автомата одночасно зігнутою в лікті лівою рукою передпліччям під приклад, а долонею за магазин знизу-вгору, блокувати удар (рис.Д1.38а, б, в). Утримуючи автомат правою рукою за ців'є, а долонею лівої руки натискаючи на магазин і провертаючи його в гору-на противника, одночасно натискаючи на приклад ліктем(на противника) обеззброїти його, вириваючи автомат з рук (рис.Д1.38г, д, е). Нанести удар стволом (багнетом) автомата в обличчя (рис.Д1.38 ж, з).

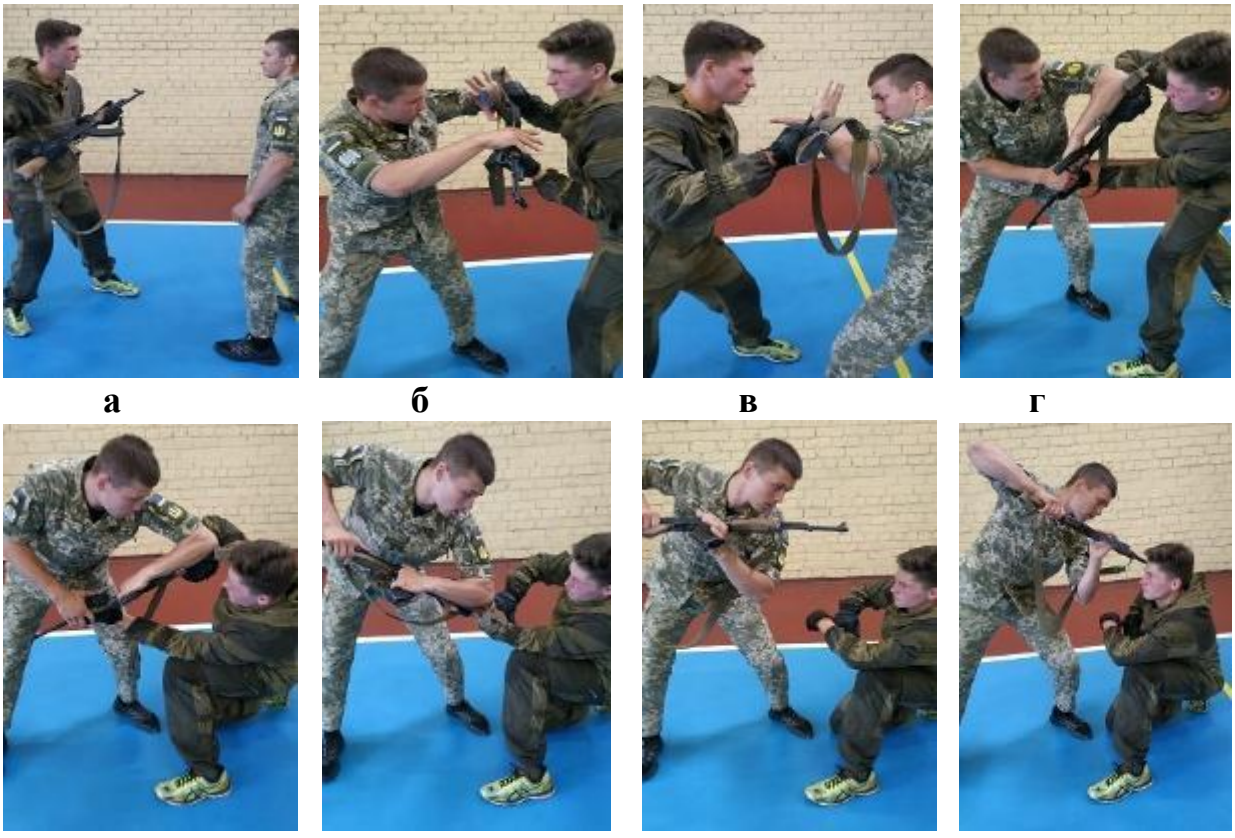


Рисунок Д1.38 – порядок виконання ВРП за БАрС №5 "Обеззброєння противника при ударі магазином автомата в обличчя".

ВРП за БАрС №6 "Обеззброєння противника при ударі (уколі) стволом (багнетом) автомата в живіт(груди)".

В.П. бойова стійка. При ударі (уколі) стволом або багнетом автомата в живіт (груди) з кроком лівої ноги вперед-вліво вийти з зони поразки, одночасно, одночасно відвести долонею правої руки автомат від себе вправо захопивши за ців'є (великий палець догори) (рис. Д1.39а, б). Підбиваючи лівою рукою передпліччя правої руки противника в районі ліктя знизу-догори захопити за приклад (рис. Д1.39в).

Утримуючи автомат правою рукою за ців'є, а лівою за приклад з кроком лівою ногою назад провернути автомат коловим рухом піднімаючи приклад догори та притискаючи його до себе, коловим рухом ствола знизу-догори, зліва-направо натиснути на схрещені руки противника, вирвати зброю (рис. Д1.39г, д, е) та з випадом правою ногою вперед нанести удар стволом (багнетом) автомата в обличчя (рис. Д1.39ж).

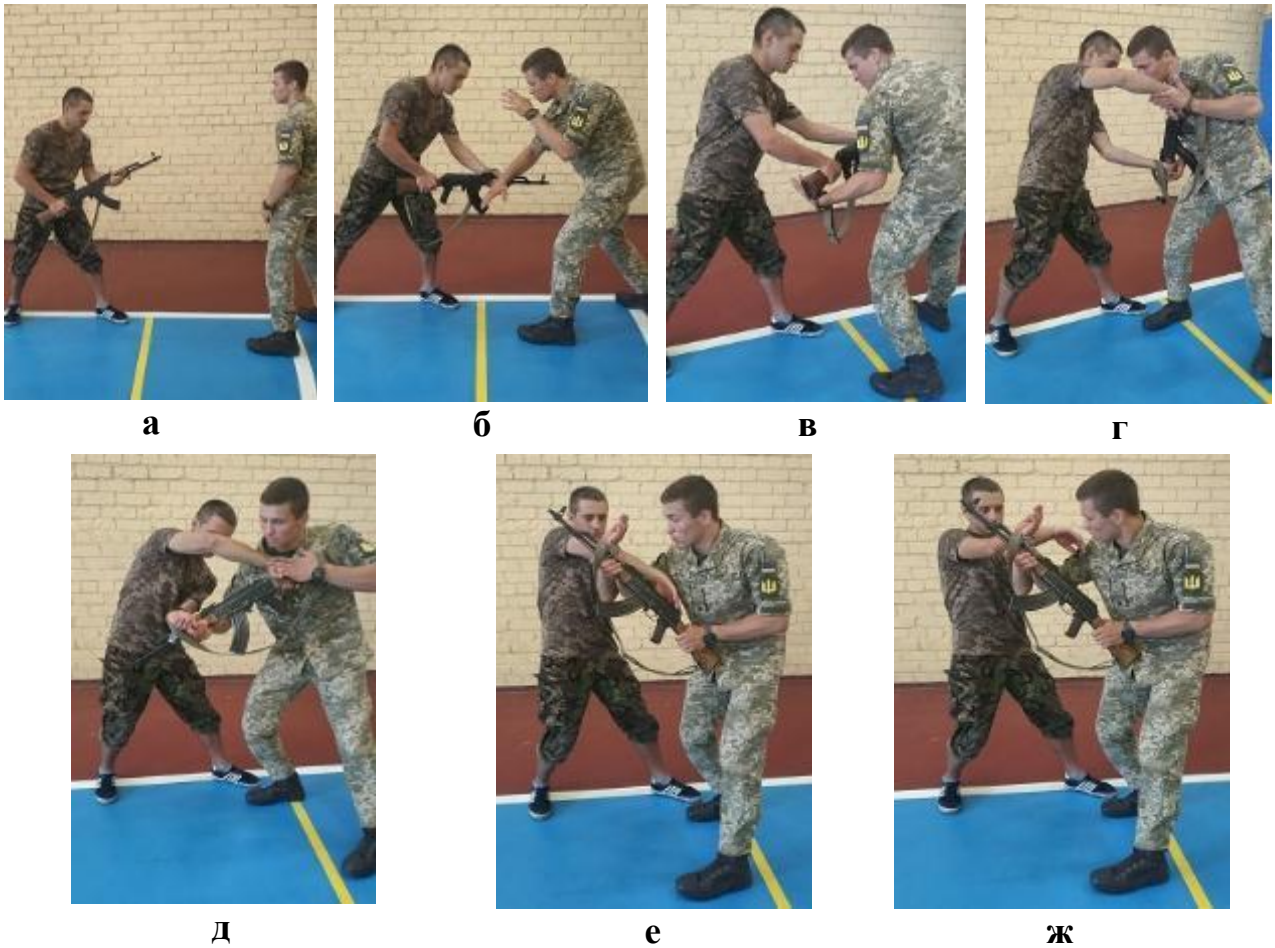
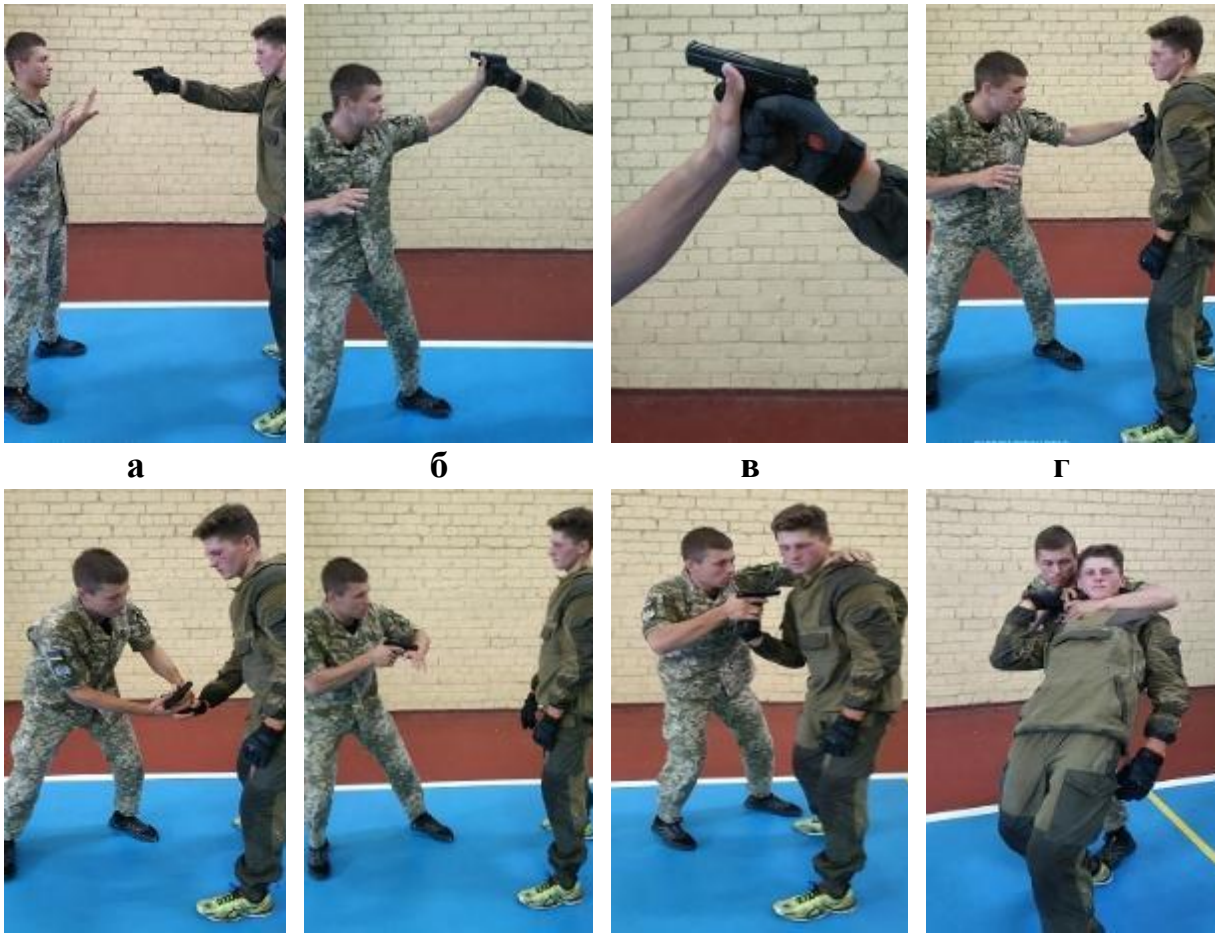


Рисунок Д1.39 – порядок виконання ВРП за БАрС №6 "Обеззброєння противника при ударі (уколі) стволом (багнетом) автомата в живіт(груди)".

3.4 Прийоми обеззброєння противника при загрозі пістолетом на близьких відстанях.

ВРП за БАрС №7 "Обеззброєння противника при загрозі пістолетом в голову спереду".

В.П. стоячи, руки догори. При загрозі пістолетом в голову швидким рухом лівої (правої) руки підбити озброєну (однойменну) руку противника рухом вгору і на нього, захопити її за кисть знизу, блокуючи великим пальцем руки палець противника на спусковому гачку (рис.Д1.40а, б, в), провертаючи пістолет в руці противника, захопити другою рукою за рукоятку пістолета обеззброїти і знищити його (рис.Д1.40г, д, е), або використовувати противника як прикриття для ведення вогню (рис.Д1.40ж, з).



а **б** **в** **г**

д **е** **ж** **з**

Рисунок Д1.40 – порядок виконання ВРП за БАрС №7 “Обеззброєння противника при загрозі пістолетом в голову спереду”**.**

ВРП за БАрС №8 “Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду (з проходом)”.

В.П. стоячи, руки догори. При загрозі пістолетом спереду з кроком лівою (правою) ногою вперед-вліво (вправо) відбити лівою (правою) рукою озброєну руку противника від себе, перехопити її за кисть другою рукою і одночасно з півкроком ногою вперед, нанести удар вільною рукою в обличчя противника (рис.Д1.41а, б, в, г), утримуючи озброєну руку противника натискаючи на корінь носа звалити противника на землю, обеззброїти його та знищити (Д1.41д, е, ж, з).

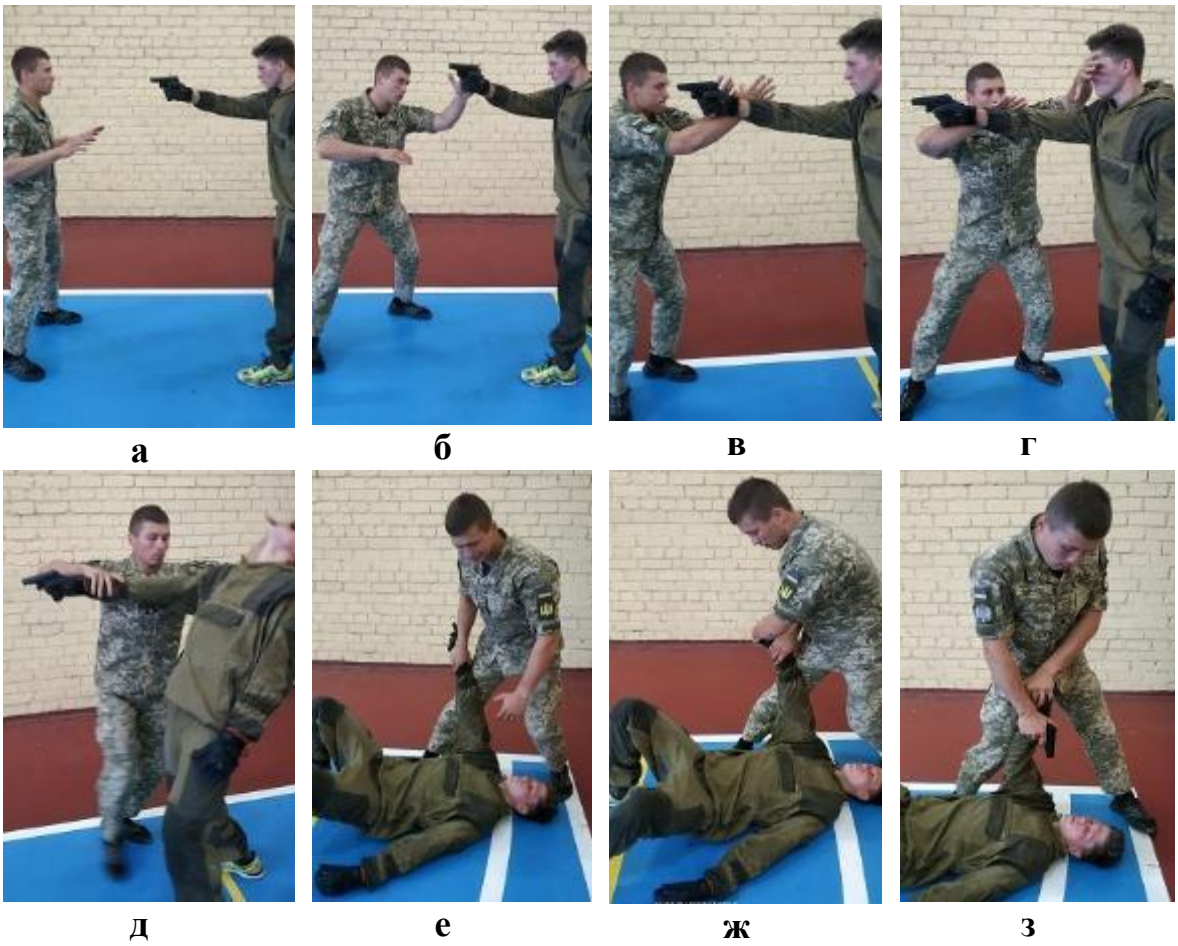


Рисунок Д1.41 – порядок виконання ВРП за БАрС №8 “Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду (з проходом)”.

Критерії оцінювання
прийомів (вправ) рукопашної підготовки за БАрС

Прийоми рукопашної підготовки повинні бути виконані й доведені до завершення відповідно до озвученого задуму (для подальшого конвоювання противника, захисту від стрілецької зброї або умовного знешкодження тощо).

Виконання прийому для його оцінювання здійснюється наступним чином:

асистент особи, яка здійснює контроль одержує від неї завдання стосовно атакуючих дій, займає вихідне положення за спиною військовослужбовця, який демонструє техніку виконання прийомів рукопашного бою;

за командою “ПРИГОТУВАТИСЬ” асистент вибирає дистанцію, необхідну для проведення атакуючої дії, приймає бойову стійку, а військовослужбовець, який демонструє техніку виконання прийомів рукопашного бою, чекає наступної команди;

за командою “ПРИЙОМ” військовослужбовець повертається обличчям до асистента та приймає бойову стійку. Асистент виконує атакуючу дію відповідно до завдання, а військовослужбовець демонструє техніку виконання

прийому (прийомів) рукопашного бою (захист, відбір зброї, больовий прийом тощо).

за командою "ВІДПУСТИТИ ЗАХВАТ" або "СТОП" військовослужбовець та асистент повинні припинити всі дії і повернутись у вихідне положення.

У випадку помилки, якої припустився асистент, за рішенням особи, яка здійснює контроль може надаватися повторна спроба з іншим рівнозначним завданням.

Виконання прийомів рукопашної підготовки оцінюється:

"виконано" – якщо прийом проведено відповідно до завдання (опису), швидко, впевнено та без зупинки;

"не виконано" – якщо були зроблені грубі помилки щодо порядку виконання прийому, здійснена зупинка (пауза).

4. Вправи з транспортування пораненого за БАрС

Загальні умові виконання вправ з транспортування пораненого за БАрС

Вправи з транспортування пораненого за БАрС (далі ВТП за БАрС) №№ 1 – 4 виконуються двома військовослужбовцями (один виконує роль рятувальника, другий пораненого) на відкритої місцевості або стадіоні, зі зброєю (автомат), у шоломи, бронежилеті, з аптечкою медичною загальновійськовою індивідуальною (АМЗІ) з засобами тимчасової зупинки кровотечі. Загальне вихідне положення для виконання вправ ВТП за БАрС №№ 1 – 4 – рятувальник знаходиться на відстані 25 – 50 м від умовного пораненого. Після отримання від керівника вказівки щодо тактичної обстановки, напрямку обстрілу та напрямку необхідної евакуації рятувальник наближається до пораненого переповзанням або перекатами враховуючи тактичну обстановку, що визначена керівником. При наближені до умовного пораненого рятувальник отримує від нього інформацію (згідно ввідної керівника занять) відносно характеру поранення та місця масивної (критичної) кровотечі. Рятувальник накладає механічні засоби тимчасової зупинки кровотечі (турнікет/джгут), виконавши на час контрольний норматив (рис. Д1.42а). Потім в залежності від вправи здійснюється переміщення з пораненим визначеним способом.

ВТП за БАрС №1 Переміщення пораненого на собі в положенні лежачи.

Після накладання механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі рятувальник правою рукою захоплює одяг пораненого в області надпліччя, праву ногу заводить під його ліву ногу (рис. Д1.42б). Використовуючи свою ліву ногу як ось та потягнувши пораненого за область надпліччя, перевертає його на себе (рис. Д1.42г). Автомат пораненого рятувальник кладе між собою та пораненим (рис. Д1.42в). Свій автомат рятувальник правою рукою кладе на спину пораненого (в готовності вести вогонь) (рис. Д1.42г, д). В положенні на

а **б** **в**

г ***д***

Рисунок Д1.42 – порядок виконання ВТП за БАрС №1 “Переміщення пораненого на собі в положенні лежачи”.

себе (див. рис. Д1.42 д) рятувальник здійснює переміщення пораненого до умовної безпечної точки на відстані 25 – 50 м. Пересування здійснюється за рахунок силових поштовхів ніг та плечей в напрямку руху.

ВТП за БАрС №2 “Переміщення пораненого на собі стоячи”.

Після накладання механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі рятувальник одягає зброю пораненого на себе, згинає ноги пораненого в колінах для формування точки опору та своєю правою ногою міцно підпирає стопи пораненого (рис. Д1.43а, б). Далі рятувальник, кладе ремінь автомату на своє зап’ястя, створює їм петлю, якої міцно захоплює зап’ястя пораненого (рис. Д1.43в). Потім, міцно фіксуючи стопи ніг пораненого, потягнув його за руку на себе та здійснивши одночасний присід завантажує (розміщує) пораненого собі на плечі (рис. Д1.43г, д.). Після цього рятувальник випрямляється і розпочинає рух (рис. Д1.43е). Під час руху він наближає верхню кінцівку пораненого до своєї правої руки, яка тримає за нижню третину стегна пораненого для створення замка (рис. Д1.43ж). Захопивши променеве-зап’ясний суглоб пораненого (рис. Д1.43з) рятувальник перехоплює автомат для імітації ведення вогню (рис. Д1.43и) та продовжує переміщувати пораненого на відстань 150 – 200 м до умовної безпечної точки.

ВТП за БАрС №3 “Переміщення пораненого за принципом “Віддай годинник”” (див.рис.Д1.44).

Після накладання механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі рятувальник одягає на себе автомат пораненого та переміщується до пораненого зі сторони його голови (рис. Д1.44а, б) Захопивши пораненого за надпліччя, рятувальник піднімає його в положенні сидячи та підпирає йому спину своїм лівим коліном (рис. Д1.44 в).

а **б** **в**

г **д** **е**

ж **з** **и**

Рисунок Д1.43 – порядок виконання ВТП за БАрС №2 “Переміщення пораненого на собі в положенні стоячи”.

а **б** **в**

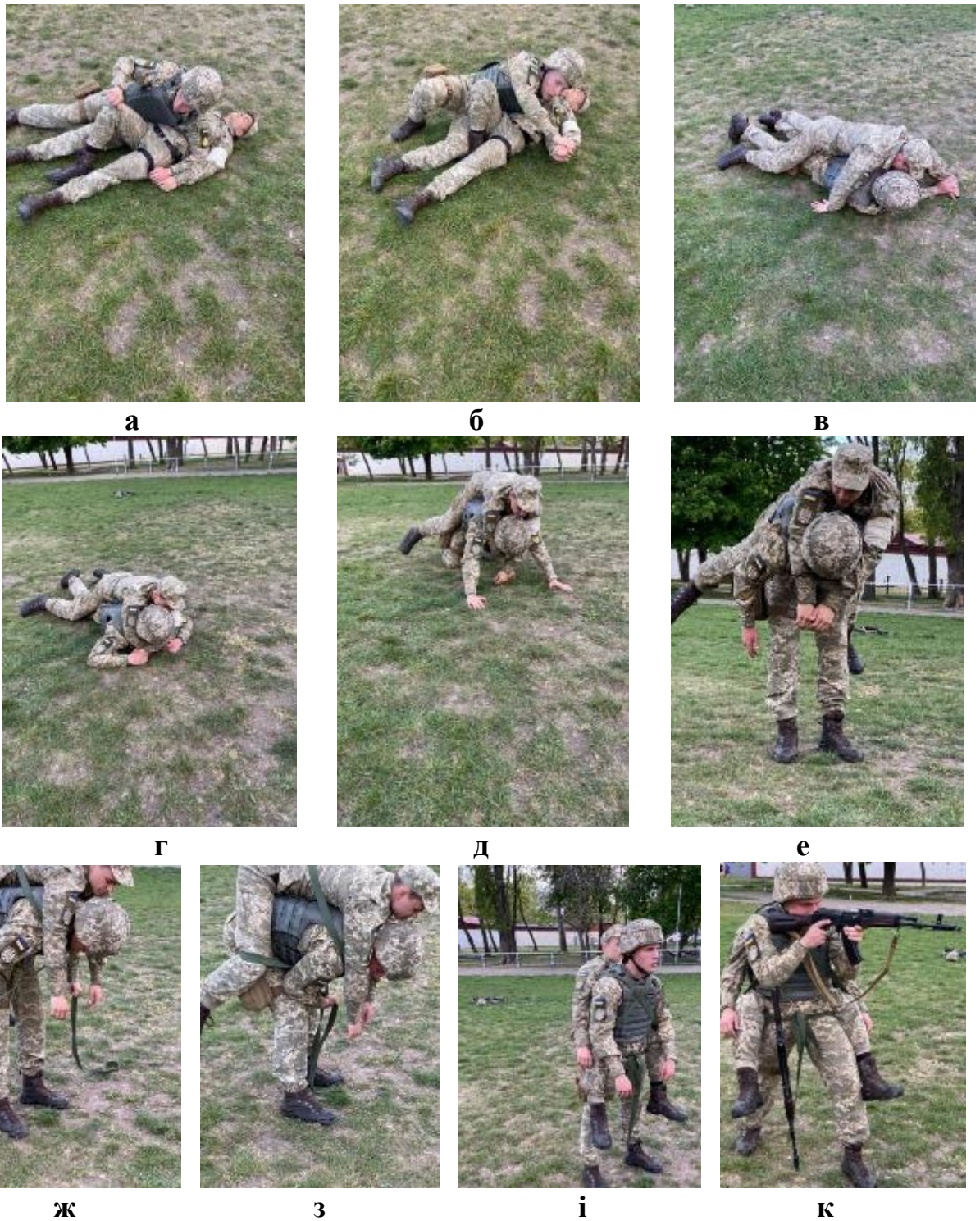
г **д** **е**

Рисунок Д1.44 – порядок виконання ВТП за БАрС №3 “Переміщення пораненого за принципом “Віддай годинник””.

Далі рятувальник одягає на пораненого свій автомат налаштований для ведення вогню (рис.Д1.44г), заводить свої руки під пахви пораненого і захоплює ними праву чи ліву руку в двох місцях: біля зап'ястя (де розміщується «годинник») та верхньої третини передпліччя (рис.Д1.44д) Після цього, рятувальник підіймає пораненого (по аналогії підняття штанги) та тягне його на відстань 100-150 м у напрямку сектора укриття до умовної безпечної точки (рис.Д1.44е). Ноги пораненого повинні бути розслабленими і не виконувати повштовхуючих дій.

ВТМ за БАрС №4 "Переміщення пораненого за принципом "Рюкзака".

Для забезпечення виконання вправи використовується міцна тканинна стрічка шириною 3,5 см та довжиною 5 м середина якої помічається спеціальної позначкою. Військовослужбовець, що виконує роль пораненого знаходиться зі зброєю але без бронежилету та каски. Після накладання механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі рятувальник перевертає пораненого на спину кладе свій автомат та автомат пораненого в стороні від себе та займає позицію з боку неушкодженої нижньої кінцівки пораненого (на прикладі, що описується неушкоджена права нога, тому рятувальник с правого боку). Розташував свою ліву руку вздовж тулуба пораненого з лівого боку рятувальник правою рукою згинає праву неушкоджену ногу пораненого у коліні підтягуючи п'ятку максимально впритул до сідниць (рис. Д1.45а). Потім рятувальник обхоплює обома руками зап'ястя лівої руки пораненого (рис. Д1.45б) та різко повертається на 180 градусів тягнучі за собою руку пораненого. В результаті цього руху рятувальник приймає положення лежачі на животі, а поранений лежить зверху спині рятувальника (рис. Д1.45в). Далі рятувальник зводить руки пораненого навхрест перед собою охвативши ними свою шию, ноги рятувальника повинні знаходитись між ногами пораненого (рис. Д1.45г). Потім рятувальник здійснює підйом з пораненим. Для цього він приймає положення упору лежачи, згинаючи ноги в колінах, стає в упор на коліна (рачки), при цьому поранений знаходиться у нього на спині (рис. Д1.45д). Продовжуючи піднімається на ноги та залишаючи при цьому тулуб в положенні паралельно землі (рис. Д1.45е) рятувальник дістає з карману складену (згорнуту) стрічку та взявшись руками з обох кінців від центру стрічки, створює петлю, яку перекидає через свою голову та голову пораненого на поперековий відділ хребта пораненого (рис. Д1.45ж). Далі рятувальник заводить кінці стрічки собі на плечі, схрещує їх перед собою, обводить ними назовні всередину навколо ніг пораненого вище колін та зав'язує кінці на вузол спереду себе на поясі (рис. Д1.45з). Після цього, повільно випрямляється переміщує руки пораненого назад та переконується у надійному кріпленні пораненого у вигляді "Рюкзака" на собі (рис. Д1.45і). Наприкінці рятувальник бере свою зброю та зброю пораненого та розміщує її на собі зручним чином, для готовності ведення прицільного вогню своєю зброєю (рис. Д1.45к) під час руху. У такому положенні рятувальник з пораненим пересуваються на відстань 1 км до умовної контрольної точки.



а **б** **в**

г **д** **е**

ж **з** **і** **к**

Рисунок Д1.44 – порядок виконання ВТП за БАрС №4 “Переміщення пораненого за принципом “Рюкзака””.

Під час пересування рятувальник імітує ведення прицільного вогню, обходячи при цьому встановлені штучні перешкоди. У ході переміщення з умовним пораненим дозволяється робити зупинки та відпочивати зручними способами, зберігаючи при цьому пораненого на себе положенні “Рюкзака”.

Як що за ввідної керівника умовно поранена інша кінцівка, наближення рятувальника до пораненого та виконання їм маніпуляцій з перевертанням пораненого на себе в положенні лежачі здійснюється у дзеркальному вигляді.

Критерії оцінювання вправ з транспортування пораненого.

Військовослужбовець за виконання вправи з транспортування пораненого оцінюється [2]:

“виконано” – якщо наближення до пораненого та його транспортування здійснено відповідно до вимог тактичної обстановки, накладання механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі (в залежності від типу) виконано за час, не більший ніж на оцінку “задовільно”, а при наданні домедичної допомоги не зроблені помилки, що становлять пряму загрозу життю пораненого, який доставлений до визначеної контрольної точки;

“не виконано” – якщо при накладанні механічних засобів тимчасової зупинки кровотечі перевищено час на оцінку «задовільно» для даного типу механічного засобу тимчасової зупинки кровотечі, були зроблені грубі помилки щодо порядку надання домедичної допомоги, які становлять пряму загрозу життю пораненому або поранений не був доставлений до визначеної контрольної точки.

5. Вправи вогневої підготовки за БАрС

5.1 Підготовчі вправи вогневої підготовки за БАрС без стрільби

Рекомендовано використовувати нижченаведені підготовчі вправи вогневої підготовки за БАрС (далі – ПВВП за БАрС).

ПВВП за БАрС № 1 “Індивідуальна”.

Стрілець з автоматичною зброєю у руках за командою керівника стрільб займає вихідне положення – позиція готовності (зброя розряджена, магазин в автоматі приєднаний, пістолет у кобурі). Керівник, перевіривши готовність, голосом або за допомогою звукового сигналу подає команду на виконання умовних пострілів. Стрілець виносить автомат на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує ведення стрільби подвійним пострілом у бік цілі. Після цього проводить візуальну перевірку зброї та знову займає позицію готовності. Далі керівник голосом або подвійним звуковим сигналом подає команду про виникнення імовірної затримки. Стрілець дублює команду керівника голосом: “ЗАТРИМКА!”, разом з цим опускається на праве (ліве) коліно з одночасним притисканням автомата до тулуба вільною рукою, іншою дістає пістолет з кобури, виносить його вперед, на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує постріл.

Після цього керівник подає команду: “ПЕРЕВІРКА!”, “КОНТРОЛЬ!”. За цією командою стрілець на пістолеті імітує зняття курка з бойового зведення (за

необхідності проводить тактичну заміну магазину) та кладе його у кобуру. Далі проводить тактичну або бойову заміну магазину (усунення затримки) на автоматі. Після цих дій доповідає голосом: “ГОТОВИЙ!”. Далі за командою керівника стрільб: “РОЗРЯДЖАЙ!” стрілець надає зброю для перевірки на розрядженість і вправа починається знову.

ПВВП за БАрС № 2 “У складі двійки”.

Військовослужбовці за командою керівника стрільб розбиваються на пари, шикуються один за одним та приймають вихідне положення – позицію готовності (зброя розряджена та спрямована у першого стрільця – в ціль, у другого – убік). Керівник, перевіривши готовність стрільців, голосом або за допомогою звукового сигналу подає команду на виконання умовних пострілів. За цією командою стрілець, що попереду (перший номер), виносить автомат вперед на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує ведення стрільби подвійним пострілом. Після цього візуально перевіряє зброю та знову займає позицію готовності до стрільби. Керівник голосом або подвійним звуковим сигналом подає команду про виникнення імовірної затримки. Перший номер дублює умовну команду керівника голосом: “ЗАТРИМКА!”, разом з цим опускається на праве (ліве) коліно з одночасною візуальною перевіркою зброї, усуненням виявленої «затримки».

Водночас стрілець, що знаходиться позаду (другий номер), голосно подає команди: “ПРАЦЮЮ!”, “ЦІЛЬ!” та імітує 2 – 3 прицільних постріли в ціль поверх голови напарника з подальшою візуальною перевіркою зброї.

Перший номер після приведення зброї у готовність з нижнього положення голосом доповідає напарнику, який перебуває позаду: “ГОТОВИЙ!” та вільною рукою дублює доповідь торканням до його коліна. Далі за командою керівника: “РОЗРЯДЖАЙ!” другий номер голосом повторює команду напарнику, який підіймається у вихідне положення. Після цього вправа починається спочатку.

Керівник може подавати ввідні команди й під час перебування “перших номерів” у нижньому секторі. В подальшому, за командою керівника, стрільці міняються місцями.

Торкання до коліна та команди голосом є елементами тактичної підготовки між напарниками та необхідні для розуміння один одного щодо готовності під час стрільби (просування далі) на слух і дотик в умовах вогневого контакту.

ПВВП за БАрС № 3 “Індивідуальна з ходу”.

Стрілець з автоматом у руках за командою керівника стрільби починає рух вперед відносно цілі (магазин в автоматі приєднаний, зброя для стрільби навскид 45º (вниз або вгору), пістолет у кобурі). Керівник, перевіривши готовність, голосом або за допомогою звукового сигналу подає команду на підняття цілі. Стрілець виносить автомат на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує ведення стрільби подвійним пострілом у бік цілі, змінює положення для стрільби у присяді та лежачи, встає та продовжує пересування по місцевості або від укриття до укриття. Після цього проводить

візуальну перевірку зброї та продовжує рух. Далі керівник голосом або подвійним звуковим сигналом подає команду про виникнення імовірної затримки. Стрілець дублює команду керівника голосом: “ЗАТРИМКА!”, разом з цим опускається на праве (ліве) коліно з одночасним притисканням автомата до тулуба вільною рукою, іншою дістає пістолет з кобури, виносить його вперед, на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує постріл, змінює положення до стрільби та перевертом або відскоком змінює вогневу позицію.

Після цього керівник подає команду: “ПЕРЕВІРКА!”, “КОНТРОЛЬ!”. За цією командою стрілець на пістолеті імітує зняття курка з бойового зведення (за необхідності проводить тактичну заміну магазину) та кладе його у кобуру. Далі проводить тактичну або бойову заміну магазину (усунення затримки) на автоматі. Після цих дій доповідає голосом: “ГОТОВИЙ!”. Після цього вправа починається спочатку.

ПВВП за БАрС № 4 “У складі двійки з ходу”.

Військовослужбовці за командою керівника стрільб розбиваються на пари, шикуються один за одним та займають вихідне положення – за командою керівника починають рух (зброя під 45º відносно цілі у першого стрільця, другий прикриває спину першого). Керівник, перевіривши готовність стрільців, голосом або за допомогою звукового сигналу подає команду на виконання умовних пострілів. За цією командою стрілець, що попереду (перший номер), виносить автомат вперед на рівень очей, доповідає про ідентифікацію мішені голосом: “ЦІЛЬ!” та імітує ведення стрільби подвійним пострілом. Після цього візуально перевіряє зброю та знову продовжує рух, не відриваючись від напарника імітує стрільбу. Керівник голосом або подвійним звуковим сигналом подає команду про виникнення імовірної затримки або закінчення патронів у магазині. Перший номер дублює умовну команду керівника голосом: “ЗАТРИМКА!” або “ПУСТИЙ!”, разом з цим опускає зброю для відходу та чекає торкання до плеча з одночасною візуальною перевіркою зброї, усуненням виявленої «затримки» або бойової заміни магазина.

Водночас стрілець, що перебуває позаду (другий номер), торканням до лівого або правого плеча орієнтує перший номер про необхідний напрямок відходу, голосно подає команди: “ПРАЦЮЮ!”, “ЦІЛЬ!” та імітує 2 – 3 прицільних постріли в ціль поверх голови напарника з подальшою візуальною перевіркою зброї.

Потрібно звернути увагу, що перший номер відходить за спину другому з того боку, який йому вказує другий номер торканням до лівого або правого плеча, тим самим другий номер орієнтує першого про свою готовність до стрільби.

Перший номер, після приведення зброї у готовність, голосом доповідає напарнику, який перебуває позаду: “ГОТОВИЙ!” та, прикриваючи спину напарника, чекає команду. Далі, за командою керівника: “РОЗРЯДЖАЙ!” другий номер голосом повторює команду напарнику, який повертається у вихідне положення. Після цього вправа починається спочатку.

Керівник може подавати ввідні команди і під час перебування “перших номерів” у бокових секторах. В подальшому, за командою керівника, стрільці міняються місцями.

***Примітка*:** Порядок виконання підготовчих вправ зі стрільбою за першим стандартом не змінюється. Керівник стрільби звертає увагу на дотримання заходів безпеки під час виконання вправи та заміни зброї (“довгий”, “короткий”), оцінює вправу на “залік” або “незалік”.

Увагу звертають не тільки на влучність під час стрільби, але й на технічне виконання прийому за базовим рівнем підготовки бойової системи.

Військовослужбовці, які не виконали вимоги першого стандарту або допустили порушення заходів безпеки чи травмування особового складу, до наступного стандарту не допускають.

5.2. Індивідуальні вправи вогневої підготовки за БАрС з пістолету

Вправи з пістолетом призначені для придбання та вдосконалення навичок прицільної стрільби в умовах багатоцільового вогневого контакту (стрільба по декількох цілях). В ході вправи також відпрацьовуються елементи вилучення зброї з кобури, захоплення цілі і робота зі спусковим гачком.

В ході виконання вправ удосконалюються такі навички:

1. Виймання пістолета, формування хвата;
2. Робота зі спусковим гачком;
3. Робота з прицільними пристосуваннями при перенесенні вогню;
4. Зміна магазину;
5. Зміна положення для стрільби;
6. Повторне захоплення цілі.

ІВВП за БАрС №1П “Стрільба з пістолета по нерухомим цілям зі зміною положень”

Умови виконання вправи:

Цілі:

Мішень №1,2,3,4 металеві гонги, тарілки або мішені МКПС. Відстань до цілі 10 метрів.

Боєприпаси:

16 – штук (в двох магазинах). Споряджений магазин знаходиться в зброї, патрон досланий в патронник. Запасний споряджений магазин на тулубі стрільця.

Положення для стрільби:

Міш. №1 Стоячи; *Міш. №2* У присядці; *Міш. №3* Стоячи; *Міш. №4* уступом у право (два приставних кроки).

Час на стрільбу:

10 секунд.

Оціночні показники:

“відмінно” – вразити кожну ціль по 3 рази;

“добре” – вразити кожну ціль по 2 рази;

“задовільно” – вразити 3 цілі;

“незадовільно” – вразити менш ніж 3 цілі.

Порядок виконання вправи:

За командою керівника стрілець витягує пістолет з кобури і здійснює 16 послідовних пострілів по кожній мішені змінюючи положення для стрільби згідно умов виконання вправи .

У ході виконання вправи не потрібно повторювати постріл по одній мішені в кінці "циклу". Коли зроблено постріл по останній мішені, напрямок змінюється без повторного пострілу по ній. Військовослужбовець стріляєте в неї один раз, а потім міняє напрямок.

Приклад: Мішень1-Мішень2-Мішень3-Мішень4-Мішень3-Мішень2-Мішень1-Мішень2 тощо. Якщо мішень не вражена, це промах – здійснюється перехід до наступної мішені.

ІВВП за БАрС №2П «Стрільба з пістолета по нерухомим цілям зі зміною положень та пересуванням»

Умови виконання вправи :

Цілі:

В якості мішені використовується аркуш паперу розміром 10х15 см (для ускладнення завдання мішень розміром 7х12см). Відстань до цілі 14 метрів.

Боєприпаси:

16 – штук (в двох магазинах). Споряджений магазин знаходиться в зброї, патрон досланий в патронник. Запасний споряджений магазин на тулубі стрільця.

Положення для стрільби:

Стоячи, у присядці, динамічний кидок у право (зміщення шкереберть з переміщенням в положення на колінах. (див. пункт 2.3.9.5. розділу 2 “Прийняття положення для стрільби у динаміці”)).

Час на стрільбу:

10 секунд.

Оціночні показники:

Усі влучення повинні знаходиться всередині мішені 10х15см (або 7х12 см). Всі постріли або влучення після закінчення часу для виконання вправи, вважаються як промахи.

Примітка:

Вправа виконується кілька разів для того, щоб забезпечити реальне тренування з виправленням помилок і оптимізації дій, а не служити тестом поточного рівня навичок стрільця.

ІВВП за БАрС №3П “Стрільба з пістолета із-за укриття”.

Умови виконання вправи:

Цілі:

В якості мішені використовуються металеві гонги.

Відстань до цілі, мішень №№ 1 – 10 метрів, мішень №№2 – 16 метрів.

Боєприпаси:

8 – штук (в одному магазині). Споряджений магазин знаходиться в зброї, патрон досланий в патронник.

Положення для стрільби:

Із за укриття у присядці, динамічний кидок у право (зміщення шкереберть з переміщенням в положення на колінах) до іншого укриття.

Час на стрільбу:

10 секунд.

Оціночні показники:

“відмінно” – вразити кожну ціль по 3 рази;

“добре” – вразити кожну ціль по 2 рази;

“задовільно” – вразити 2 цілі;

“незадовільно” – не вразити жодного разу.

Всі постріли або влучення після закінчення часу для виконання вправи, вважаються як промахи.

Примітка:

Вправа виконується два рази (в лівий та правий бік, від укриття до укриття), з початку вправа виконується шляхом “холощення” щоб забезпечити реальне тренування з виправленням помилок і оптимізації дій, для подальшого підвищення поточного рівня навичок стрільця.

ІВВП за БАрС №4П “Швидкісна стрільба із-за укриття з пістолета на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби і своєчасною заміною магазину”.

Умови виконання вправи:

Ціль: три ростові фігури нерухомі.

Дальність до мішеней: 10-15 м.

Кількість боєприпасів: 6 шт. (три споряджених магазина по 2 патрона).

Час на стрільбу: 40 с.

Положення для стрільби: “лежачи”, “з коліна”, “в русі”.

Спорядження: для проведення штурмових заходів для дій в автономному режимі.

Порядок виконання вправи:

За командою керівника стрільби “До бою” той, хто навчається виходить на вогневий рубіж за 5 м до вогневої позиції, приєднує споряджений магазин до зброї. Пістолет на запобіжнику в кобурі.

Отримавши команду “Вогонь” або за іншим сигналом, починає рух в бік вогневої позиції, переводячи зброю в бойове положення (дістати пістолет з

кобури, зняти з запобіжника і дослати патрон в патронник) і робить 1-й подвійний постріл “флеш” по мішені № 1, після чого стрибком виконує перекид через праве плече до правого боку укриття № 1, де , сховавшись за укриттям, здійснює заміну магазину. Потім з цієї позиції робить 2-й постріл “флеш” з положення для стрільби “з коліна” по мішені № 3. Далі перекатом вліво пересувається до правого боку укриття № 2, використовуючи яке здійснює заміну магазинів, після чого з положення для стрільби “лежачи” виконує 3-й подвійний постріл “флеш” по мішені № 2. Далі перекатом вліво залишає укриття № 2 і підводиться у положення для стрільби “стоячи”.

Зброя під час виконання вправи завжди спрямована в сторону мішені.

Той, хто навчається, допускається до виконання вправи, отримавши за техніку перекатів для зміни позицій оцінку не нижче “добре”.

В залежності від рівня підготовки того, хто навчається, керівник стрільби може здійснювати зміни по наступним пунктам: час виконання вправи; дальність до мішеней; кількість боєприпасів; наявність додаткових проміжних перешкод і вогневих позицій; спорядження та екіпірування.

Оціночні показники:

“відмінно” – уразити всі три мішені загалом 6 пробоїн;

“добре” – уразити всі три мішені 4-5 пробоїн;

“задовільно” – у разити всі три мішені 3 пробоїни.

Вправа вважається виконаною, якщо вражені усі три мішені у встановлений час

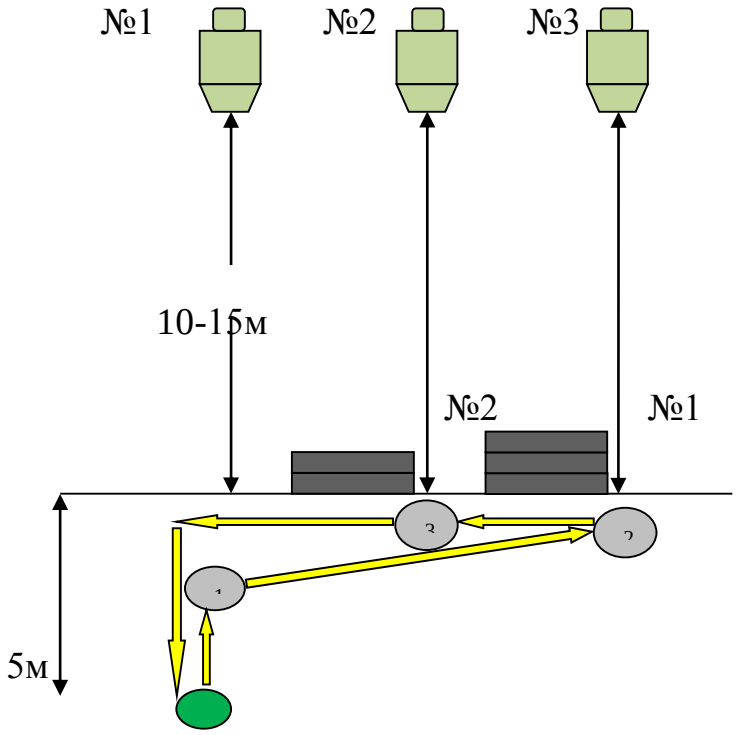


Рисунок Д1.45 – схема виконання ІВВП за БАрС№4П “Швидкісна стрільба із-за укриття з пістолета на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби і своєчасною заміною магазину”.

5.3. Індивідуальні вправи вогневої підготовки за БАрС з автомату

ІВВП за БАрС №5А "Швидкісна стрільба із-за укриття з автомата на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби".

Умови виконання вправи:

Ціль: дві ростові фігури нерухомі.

Дальність до мішеней: 30 м.

Кількість боєприпасів: 10 шт.

Час на стрільбу: відповідно до нормативу.

Положення для стрільби: "лежачи", "з коліна".

Спорядження: для проведення штурмових заходів, для дій в автономному режимі.

Порядок виконання вправи.

Дві цілі (мішені) розташовується на рівні стріляючого.

За командою керівника стрільби "До бою" той, хто навчається виходить на вогневий рубіж за 3 м до вогневої позиції, заряджає зброю приймає бойову стійку і опускає зброю під кутом 45° вниз.

Отримавши команду "Вогонь" або за іншим сигналом виконує скручування, займаючи положення для стрільби "з коліна" і робить послідовно 1-й постріл "з коліна" та 2-й постріл з положення "лежачи" у праву мішень. Далі виконує перекат вліво і робить послідовно 3-й постріл "з коліна" та 4-й постріл з положення "лежачи" в ліву мішень. Потім виконує перекат вправо і робить послідовно 5-й постріл "з коліна" та 6-й постріл з положення "лежачи" в праву мішень, після чого знову виконує перекат вліво і робить послідовно 7-й постріл "з коліна" та 8-й постріл з положення "лежачи" у ліву мішень. Далі виконує перекат вправо і робить послідовно 9-й постріл "з коліна" та 10-й постріл з положення "лежачи" у праву мішень.

Зброя під час виконання вправи завжди спрямована в сторону мішеней.

Виконується десять залікових пострілів (по 5 в кожну мішень).

Той, хто навчається, допускається до виконання вправи отримавши за техніку перекатів для зміни позицій оцінку не нижче "добре".

В залежності від рівня підготовки того, хто навчається, керівник стрільби може здійснювати зміни по наступним пунктам: час виконання вправи; дальність до мішеней; кількість боєприпасів; наявність додаткових проміжних перешкод і вогневих позицій; спорядження та екіпірування.

Оціночні показники:

"відмінно" – уразити ліву і праву мішені по 5 пробоїн за 23 с;

"добре" – уразити ліву і праву мішені по 4, 5 пробоїн за 24 с;

"задовільно" – уразити ліву і праву мішені по 3, 5 пробоїн за 25 с.

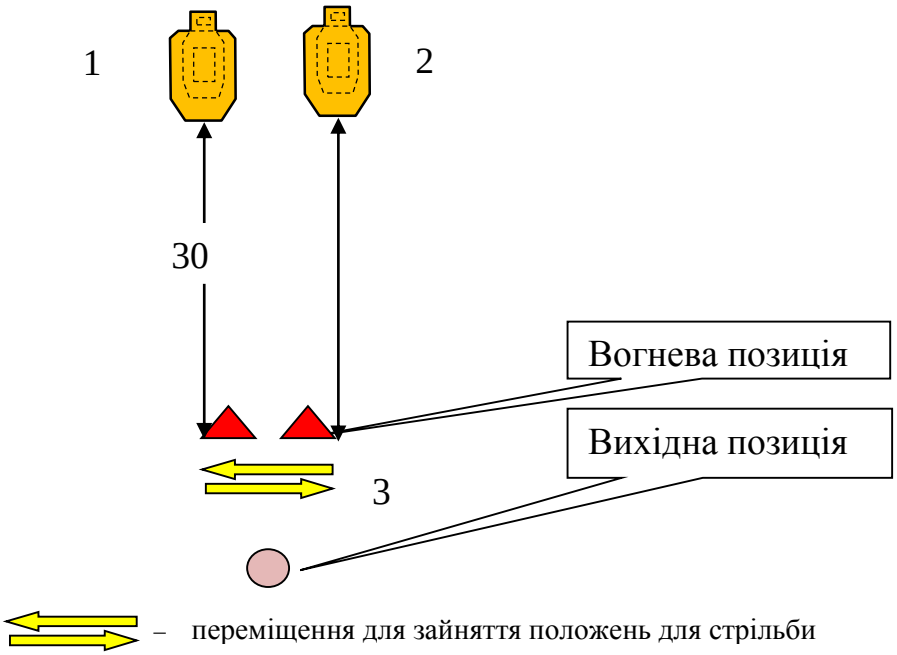


Рисунок Д1.46 – схема виконання ІВВП за БАрС №5А “Швидкісна стрільба із-за укриття з автомата на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби”.

ІВВП за БАрС №6А “Швидкісна стрільба із-за укриття з автомата на коротких відстанях”.

Умови виконання вправи:

Ціль: дві ростові фігури нерухомі.

Дальність до мішеней: 15 – 30 м.

Кількість боєприпасів: 20 шт.

Час на стрільбу: 45 с.

Положення для стрільби: “лежачи”, “з коліна”.

Спорядження: для проведення штурмових заходів для дій в автономному режимі.

Вогнева позиція: укриття у вигляді стіни шириною 3 м , висотою 1,2 м.

Порядок виконання вправи:

Дві цілі розташовуються на рівні стріляючого.

Вправа виконується 10-ма подвійним пострілами “флеш” (по 5 в кожну мішень). За командою керівника стрільби “До бою” той, хто навчається виходить на вогневий рубіж за 5 м до вогневої позиції, приєдную споряджений магазин до зброї. Автомат на запобіжнику в положенні “за спину”.

Отримавши команду вогонь або за іншим сигналом, починає рух в бік вогневої позиції, приводячи зброю в бойове положення (зняти автомат із

положення “за спину”, зняти з запобіжника, дослати патрон в патронник), займає позицію для стрільби “з коліна” з правого боку укриття і робить 1-й постріл “флеш”. Далі виконує перекат «лежачи» вліво, займаючи положення для стрільби “з коліна” з лівого боку укриття і робить 2-й постріл “флеш”. За допомогою перекату “сидячи” пересувається до правого боку укриття в положення для стрільби “з коліна” та виконує 3-й постріл “флеш”. Аналогічним способом повертається в положення для стрільби “з коліна” до лівого боку укриття і виконує 4-й постріл “флеш”. Далі перекатом “лежачи” займає положення для стрільби “лежачи” з правого боку укриття і робить 5-й постріл “флеш”. За допомогою бокового перекату пересувається до лівого боку укриття і з положення для стрільби “лежачи” виконує 6-й постріл “флеш”. Далі боковим перекатом займає положення для стрільби “з коліна” з правого боку укриття і робить 7-й постріл “флеш”. Після цього перекатом “лежачи” пересувається до лівого боку укриття в положення для стрільби “з коліна” і виконує 8-й постріл “флеш”. Далі перекатом “сидячи” займає положення для стрільби “з коліна” з правого боку укриття і робить 9-й постріл “флеш”. Аналогічним способом повертається до лівого боку укриття і виконує 10-й постріл “флеш” з положення для стрільби “з коліна”.

Постріли з лівого та правого боку укриття виконуються відповідно в ліву та в праву мішені. Зброя під час виконання вправи завжди спрямована в сторону мішені, а під час виконання перекату “сидячи” – вгору.

Той, хто навчається, допускається до виконання вправи, отримавши за техніку перекатів для зміни позицій оцінку не нижче “добре”.

В залежності від рівня підготовки того, хто навчається, керівник стрільби може здійснювати зміни по наступним пунктам:

час виконання вправи;

дальність до мішеней;

кількість боєприпасів;

наявність додаткових проміжних перешкод і вогневих позицій;

спорядження та екіпірування.

Оціночні показники:

“відмінно” – уразити ліву і праву мішені загалом 17 – 20 пробоїн;

“добре” – уразити ліву і праву мішені 13 – 16 пробоїн;

“задовільно” – уразити ліву і праву мішені 8 – 12 пробоїн.

Вправа вважається виконаною, якщо вражені обидві мішені у встановлений час.

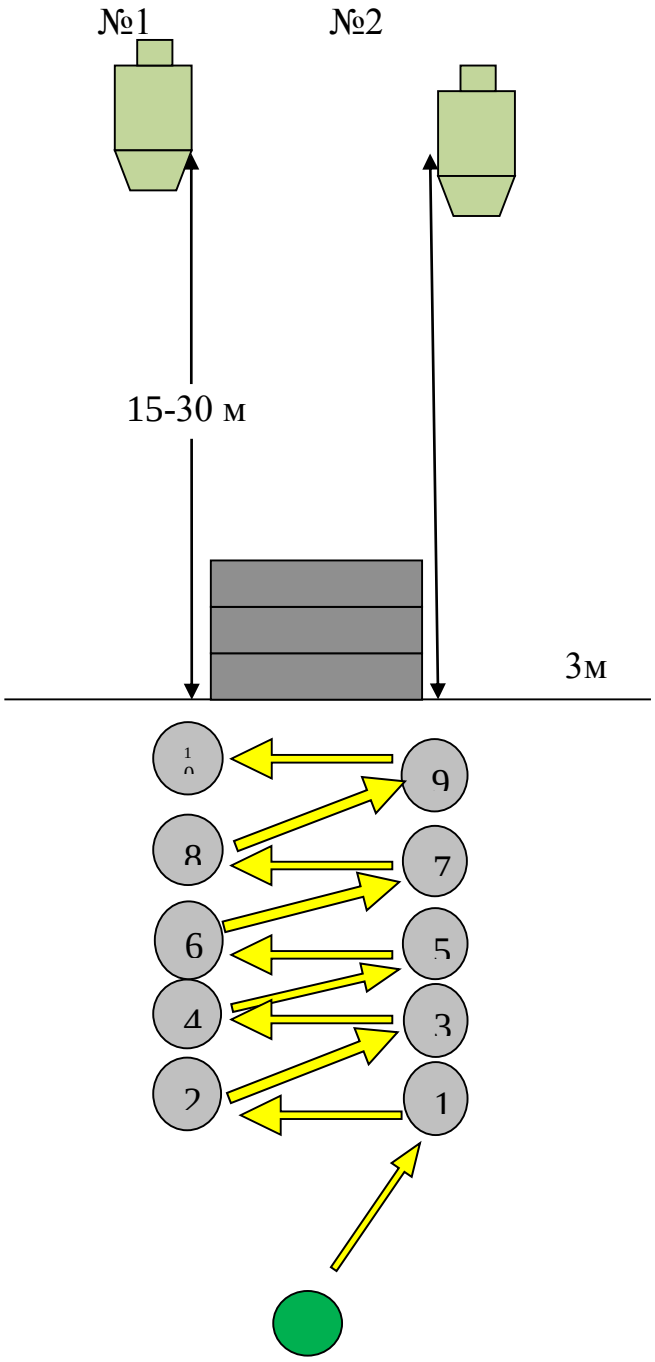


Рисунок Д1.47 – схема виконання ІВВП за БАрС №6А**"Швидкісна стрільби із-за укриття з автомата на коротких відстанях**".

ІВВП за БАрС №7А "Швидкісна стрільба із-за укриття з автомата на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби і своєчасною заміною магазину"

Умови виконання вправи:

Ціль: три ростові фігури нерухомі.

Дальність до мішеней: 30 м від вихідної позиції.

Кількість боєприпасів: 20 шт. (два споряджених магазина по 10 патронів).

Час на стрільбу: 1 хв.

Положення для стрільби: “лежачи”, “з коліна”, “в русі”.

Спорядження: для проведення штурмових заходів для дій в автономному режимі.

Оціночні показники:

“відмінно” – уразити всі три мішені загалом 17 – 20 пробоїн;

“добре” – уразити всі три мішені 13 – 16 пробоїн;

“задовільно” – уразити всі три мішені 8 – 12 пробоїн.

Вправа вважається виконаною, якщо вражені усі три мішені у встановлений час.

Порядок виконання вправи:

За командою керівника стрільби “До бою” той, хто навчається виходить на вогневий рубіж за 5 м до вогневої позиції, приєднує споряджений магазин до зброї. Автомат на запобіжнику в положенні “за спину”.

Отримавши команду “Вогонь” або за іншим сигналом, військовослужбовець починає рух в бік вогневої позиції, приводячи зброю в бойове положення (зняти автомат із положення “за спину”, встановити перевідник вогню в положення для одиночної стрільби, дослати патрон в патронник) і робить 1-й постріл “флеш” по мішені № 2 “в русі”. Наблизившись до укриття №1 за допомогою перекату вправо займає позицію для стрільби “лежачи” з правого боку укриття і здійснює 2-й постріл “флеш” по мішені №2 або №1. Далі перекатом вліво переміщується до лівого боку укриття №1 в положення для стрільби “з коліна” і робить 3-й постріл “флеш” по мішені №2 або №3. Потім перекатом через спину обкатує укриття №1 і, займаючи положення для стрільби “з коліна” робить 4-й постріл “флеш” по мішені №2 (постріл “в русі”), не витрачаючи часу на прицілювання. Потім, миттєво продовжуючи рух до правого боку укриття №2, за допомогою подовженого перекиду через праве плече займає позицію для стрільби “з коліна” і виконує 5-й постріл “флеш” по мішені №3. Далі, сховавшись за укриттям, робить заміну магазину, після чого перекатом вліво переміщується до лівого боку укриття №2 в положення для стрільби “лежачи” і виконує 6-й постріл “флеш” по мішені №1 або №2. Не змінюючи місця переходить в положення стрільби “з коліна” і робить 7-й постріл “флеш” по мішені №2 або №1. Потім подовженим перекидом через ліве плече переміщується до лівого боку укриття №3 і робить 8-й постріл “флеш” по мішені №1 з положення для стрільби “з коліна”. Після цього перекатом через спину вправо займає положення для стрільби “з коліна” по центру поміж укриттями №2 і №3 та, не втрачаючи час на прицілювання, робить 9-й постріл “флеш (постріл “в русі”) і миттєво продовжує рух за допомогою подовженого перекиду через праве плече до правого боку укриття №2. Там, підвівшись в

положення для стрільби “стоячи”, на відході робить 10-й постріл “флеш” (постріл “в русі”) по мішені №3.

Зброя під час виконання вправи завжди спрямована в сторону мішені.

Той, хто навчається, допускається до виконання вправи, отримавши за техніку перекатів для зміни позицій оцінку не нижче “добре”.

В залежності від рівня підготовки того, хто навчається, керівник стрільби може здійснювати зміни по наступним пунктам:

1. Час виконання вправи;
2. Дальність до мішеней;
3. Кількість боєприпасів;
4. Наявність додаткових проміжних перешкод і вогневих позицій;
5. Спорядження та екіпірування.

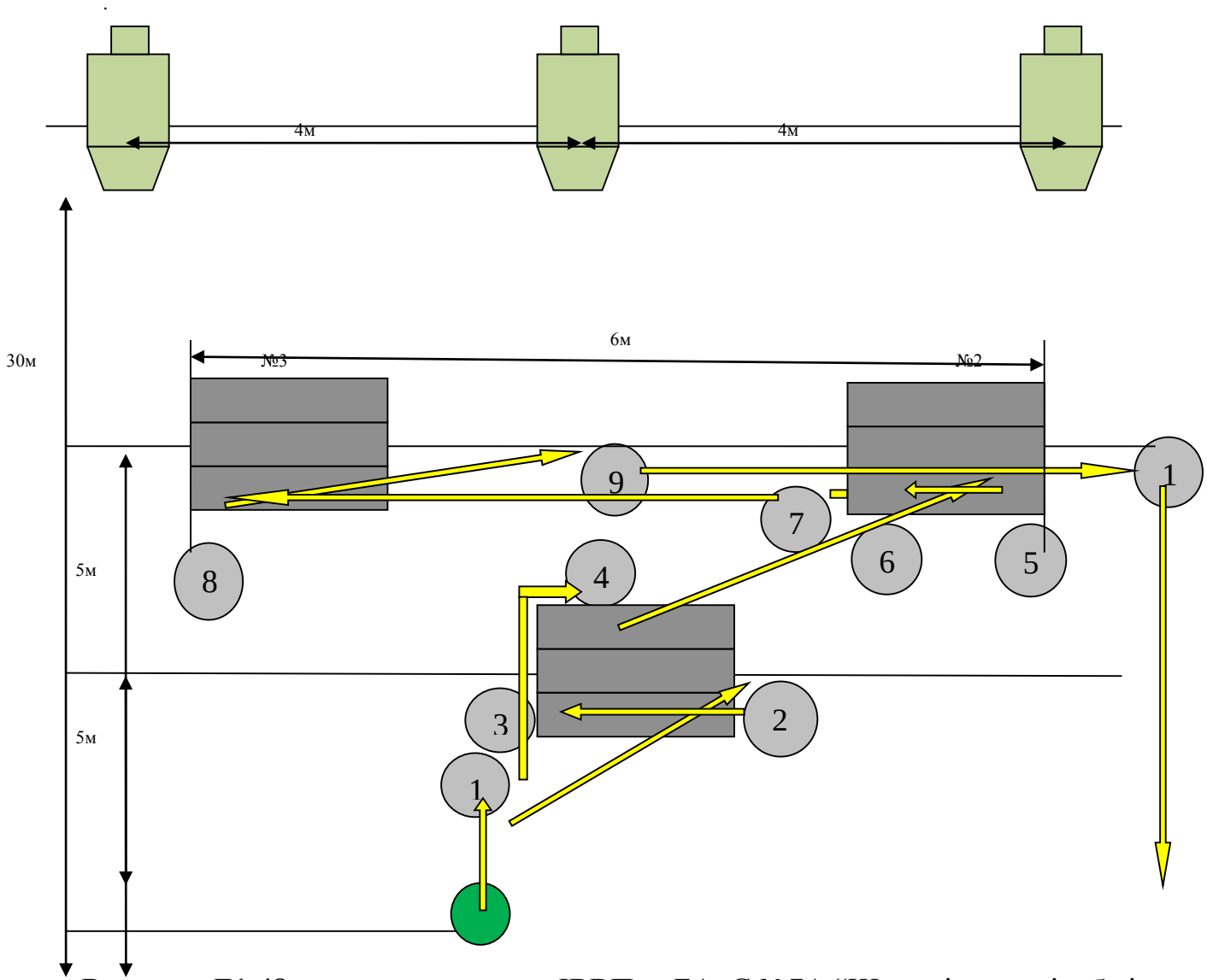


Рисунок Д1.48 – схема виконання ІВВП за БАрС №7А “Швидкісна стрільба із-за укриття з автомата на коротких відстанях зі зміною позицій та положень для стрільби і своєчасною заміною магазину”.

5.4. Нормативі вогневої підготовки для механізованих підрозділів, що застосовуються під час навчання за БАрС

Під час опанування тактико-спеціальної підготовкою за БАрС застосовуються нормативі з розділу “Вогнева підготовки для механізованих підрозділів” зі Збірника нормативів бойової підготовки Сухопутних військ ЗС України (доповнення) (далі – Збірник). Зазначений перелік Збірника включає нормативи з предметів навчання бойової підготовки для всіх категорій військовослужбовців з урахуванням елементів БАрС.

Нормативів 24 “Тактична заміна магазина в пістолетах”

Умови (порядок) виконання нормативу:

Той, хто навчається, зі зброєю знаходиться на рубежі відкриття вогню, утримуючи пістолет на рівні пострілу. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку. За командою керівника: “ПРОБЛЕМА”, військовослужбовець мізинцем, безіменним та середнім пальцями вільної руки, той хто навчається, дістає з кобури запасний магазин та, утримуючи його:

для пістолетів “Форт” – натискає великим пальцем вільної руки, що утримує зброю, кнопку фіксації магазина;

для пістолетів ПМ, АПС – натискає великим пальцем вільної руки фіксатор магазина в основі рукоятки пістолета.

Водночас за допомогою другої фаланги вказівного та великого пальців вільної руки витягує магазин з рукоятки пістолета і поворотом кисті вільної руки навколо себе замінює його на запасний.

Після заміни магазина той, хто навчається досилає патрон в патронник (вільною рукою знімає затвор з затворної затримки). Витягнутий магазин після візуальної оцінки вставляє в кобуру, або скидає в спеціальну сумку для скидання магазинів, виносить пістолет на рівень пострілу і доповідає: “ГОТОВИЙ”.

Оціночні показники:

Для ПМ, АПС:

“відмінно” – 4 с;

“добре” – 5 с;

“задовільно” – 6 с.

Для “Форт”:

“відмінно” – 3 с;

“добре” – 4 с;

“задовільно” – 5 с.

Нормативів 25 “Бойова заміна магазина в пістолетах”

Умови (порядок) виконання нормативу:

Військовослужбовець знаходиться на рубежі відкриття вогню, утримуючи пістолет на рівні пострілу. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку За командою керівника: “ПРОБЛЕМА”, військовослужбовець:

для пістолетів ПМ, АПС – вільною рукою дістає запасний магазин, та утримуючи його в руці, натискає великим пальцем вільної руки фіксатор магазина в основі рукоятки пістолета, за допомогою другої фаланги вказівного та великого пальців вільної руки витягує магазин з рукоятки пістолета і замінює на запасний;

для пістолетів “Форт” – стрілець рукою, яка утримує зброю, робить різкий напівоберт за годинниковою стрілкою з одночасним натисканням кнопки фіксації магазину в основі рукоятки пістолета великим пальцем з метою його викидання. Водночас вільною рукою дістає запасний магазин з підсумка та вставляє в основу рукоятки пістолета. Після заміни магазина стрілець досилає патрон в патронник (вільною рукою знімає затвор з затворної затримки), виносить пістолет на рівень пострілу і доповідає: “ГОТОВИЙ”.

Оціночні показники:

Для ПМ, АПС:

“відмінно” – 4 с;

“добре” – 5 с;

“задовільно” – 6 с.

Для “Форт”:

“відмінно” – 3 с;

“добре” – 4 с;

“задовільно” – 5 с.

Нормативів 26 “Тактична заміна магазина в автоматі в положенні стоячи, навприсядки, з колін”

Умови (порядок) виконання нормативу:

Військовослужбовець знаходиться на рубежі відкриття вогню в положенні стоячи, навприсядки, з коліна. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку За командою керівника: “ПРОБЛЕМА” військовослужбовець не прибираючи автомат з лінії вогню, та утримуючи його при цьому сильною рукою за руків’я, стрілець дістає з підсумку запасний магазин та прикладає його до автомату верхнім зрізом магазину на рівні кришки ствольної коробки.

Охопивши два магазина разом, від'єднує (за допомогою великого пальця слабкої руки) той, що знаходиться в автоматі, приєднує запасний до повної фіксації. Магазин після візуальної оцінки поміщається у підсумок або скидає у спеціальну сумку для незаповнених магазинів, виносить зброю на рівень пострілу і доповідає: “ГОТОВИЙ”.

Оціночні показники:

“відмінно” – 4 с;

“добре” – 5 с;

“задовільно” – 6 с.

Нормативів 27 "*Тактична заміна магазина в автоматі в положенні лежачи*"

Умови (порядок) виконання нормативу:

Військовослужбовець знаходиться на рубежі відкриття вогню в положенні для стрільби лежачи і тримає зброю на рівні пострілу. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку. За командою керівника: "ПРОБЛЕМА", стрілець переносить вагу тіла на бік слабкої руки, одночасно згинаючи ногу з боку сильної руки в коліні та підтягуючи її до живота, при цьому слабка рука підтягується зі зброєю до корпусу. Ствольна коробка автомату утримується слабкою рукою в районі цівки, або ствольної коробки.

Сильна рука прибирається з пістолетного руків'я і дістає з правого поясного підсумка або крайнього правого підсумка нагрудної розвантажувальної системи запасний магазин та прикладає його до автомату верхнім зрізом магазину на рівні кришки ствольної коробки. Охопивши два магазина разом, від'єднує той, що знаходиться в автоматі, приєднує запасний. Магазин після візуальної оцінки вставляє у підсумок або скидає у спеціальну сумку для незаповнених магазинів, виносить зброю на рівень пострілу і доповідає: "ГОТОВИЙ".

Оціночні показники:

"відмінно" – 4 с;

"добре" – 5 с;

"задовільно" – 6 с.

Нормативів 28 "Бойова заміна магазина в автоматі в положенні стоячи, навприсядки, з коліна"

Умови (порядок) виконання нормативу:

Військовослужбовець знаходиться на рубежі відкриття вогню, приймає положення стоячи, навприсядки, з коліна і тримає зброю на рівні пострілу. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку. За командою керівника: "ПРОБЛЕМА", стрілець слабкою рукою, дістає з підсумку запасний магазин та його верхнім кінцем поступовим рухом натискає на фіксатор магазину в основі ствольної коробки чим від'єднує та скидає донизу магазин, що потребує заміни (1-й варіант) або діставши запасний магазин, великим пальцем слабкої руки натискає на фіксатор магазину та скидає донизу магазин (2-й варіант).

В будь-якому випадку, забороняється натиснення на фіксатор магазину різким ударом повного магазину, оскільки це може призвести до виходу першого патрону в спорядженому магазині за межі магазину та унеможливити приєднання цього магазину до автомата.

Після приєднання запасного магазину стрілець досилає патрон до патронника (слабкою рукою через низ або верх автомата відводить затвор у крайнє заднє положення та відпускає його), виносить зброю на рівень пострілу і доповідає: "ГОТОВИЙ".

Оціночні показники:

“відмінно” – 6 с;

“добре” – 7 с;

“задовільно” – 8 с.

Нормативів 29 **“Бойова заміна магазина в автоматі в положенні лежачи”**

Умови (порядок) виконання нормативу:

Військовослужбовець знаходиться на рубежі відкриття вогню в положенні для стрільби лежачи і тримає зброю на рівні пострілу. Магазин з 5-ма учбовими патронами в підсумку. За командою керівника: “ПРОБЛЕМА”, стрілець переносить вагу тіла на бік слабкої руки, одночасно згинаючи ногу з боку сильної руки в коліні та підтягуючи її до живота, при цьому слабка рука підтягується зі зброєю до корпусу. Ствольна коробка автомату утримується слабкою рукою в районі цівки, або ствольної коробки.

Сильна рука прибирається з пістолетного руків’я і дістає з правого поясного підсумка або крайнього правого підсумка нагрудної розвантажувальної системи запасний магазин та його верхнім кінцем поступовим рухом натискає на фіксатор магазину в основі ствольної коробки, чим від’єднує та скидає донизу магазин, що потребує заміни (1-й варіант) або діставши запасний магазин, великим пальцем слабкої руки натискає на фіксатор магазину та скидає донизу магазин (2-й варіант).

В будь-якому випадку, забороняється натиснення на фіксатор магазину різким ударом повного магазину, оскільки це може призвести до виходу першого патрону в спорядженому магазині за межі магазину та унеможливити приєднання цього магазину до автомата.

Після приєднання запасного магазину стрілець досилає патрон до патронника (слабкою рукою через низ або верх автомата відводить затвор у крайнє заднє положення та відпускає його), виносить зброю на рівень пострілу і доповідає: “ГОТОВИЙ”.

Оціночні показники:

“відмінно” – 6 с;

“добре” – 7 с;

“задовільно” – 8 с.

Додаток 2
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.1 стаття 2.1.4; підрозділ 6.2. стаття 6.2.1;
підрозділ 6.3 стаття 6.3.1; підрозділ 6.4 стаття 6.4.1)

НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНА БАЗА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗА БАрС

1. Спеціальний комплекс для занять гірською та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС

Рисунок Д2.1 – спеціальний комплекс для занять висотною (гірською) та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС (вид з правого боку).

Рисунок Д2.2 – спеціальний комплекс для занять гірською та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС (вид з лівого боку).

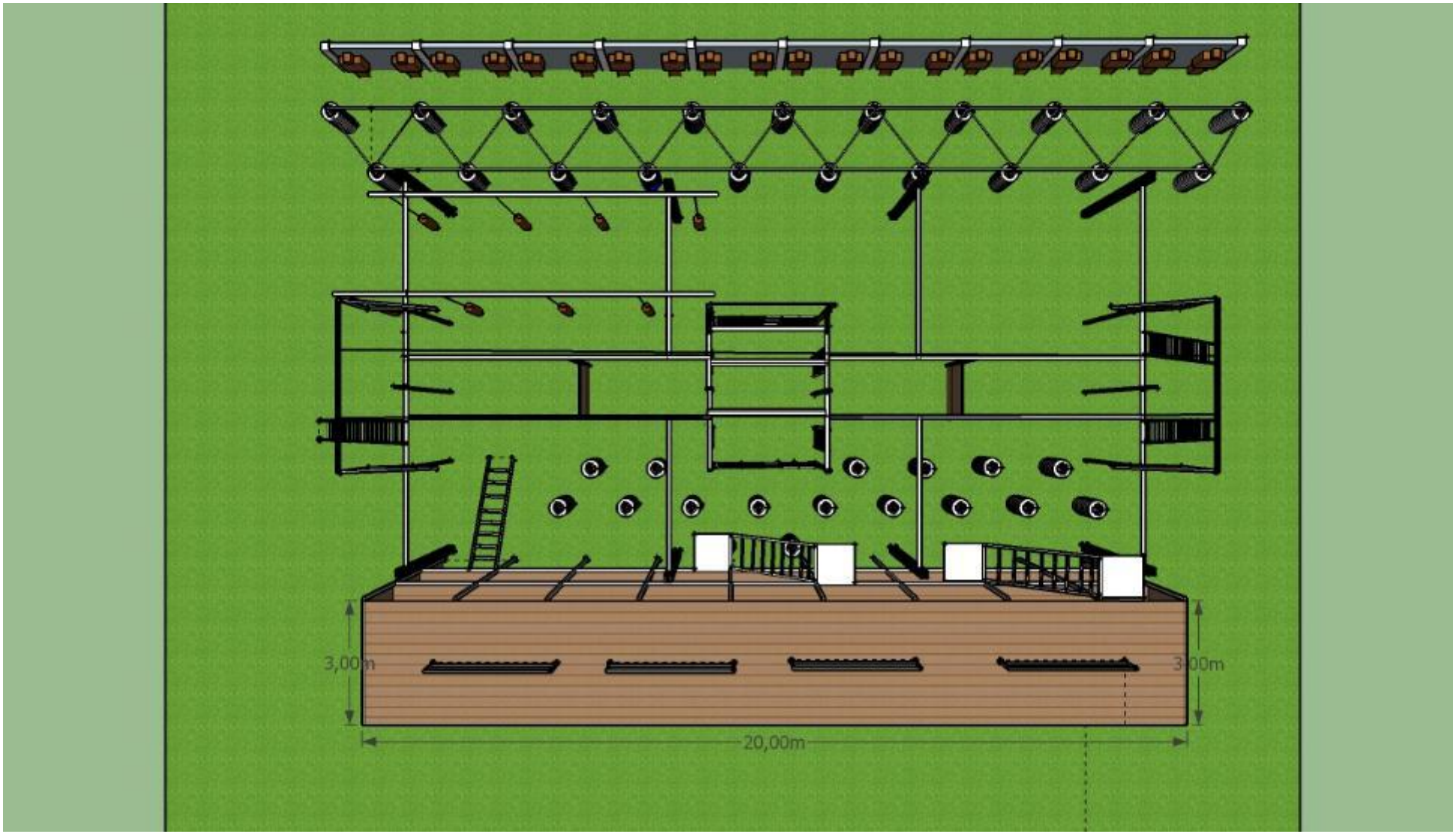


Рисунок Д2.3 – спеціальний комплекс для занять гірською та тактико-спеціальною підготовкою за БАрС (вид з верху).

2. Навчальний комплекс “Кілхаус”

Рисунок Д2.4 – обладнання навчального комплексу “Кілхаус”.

3. Типовий тир для вогневої підготовки за БАрС

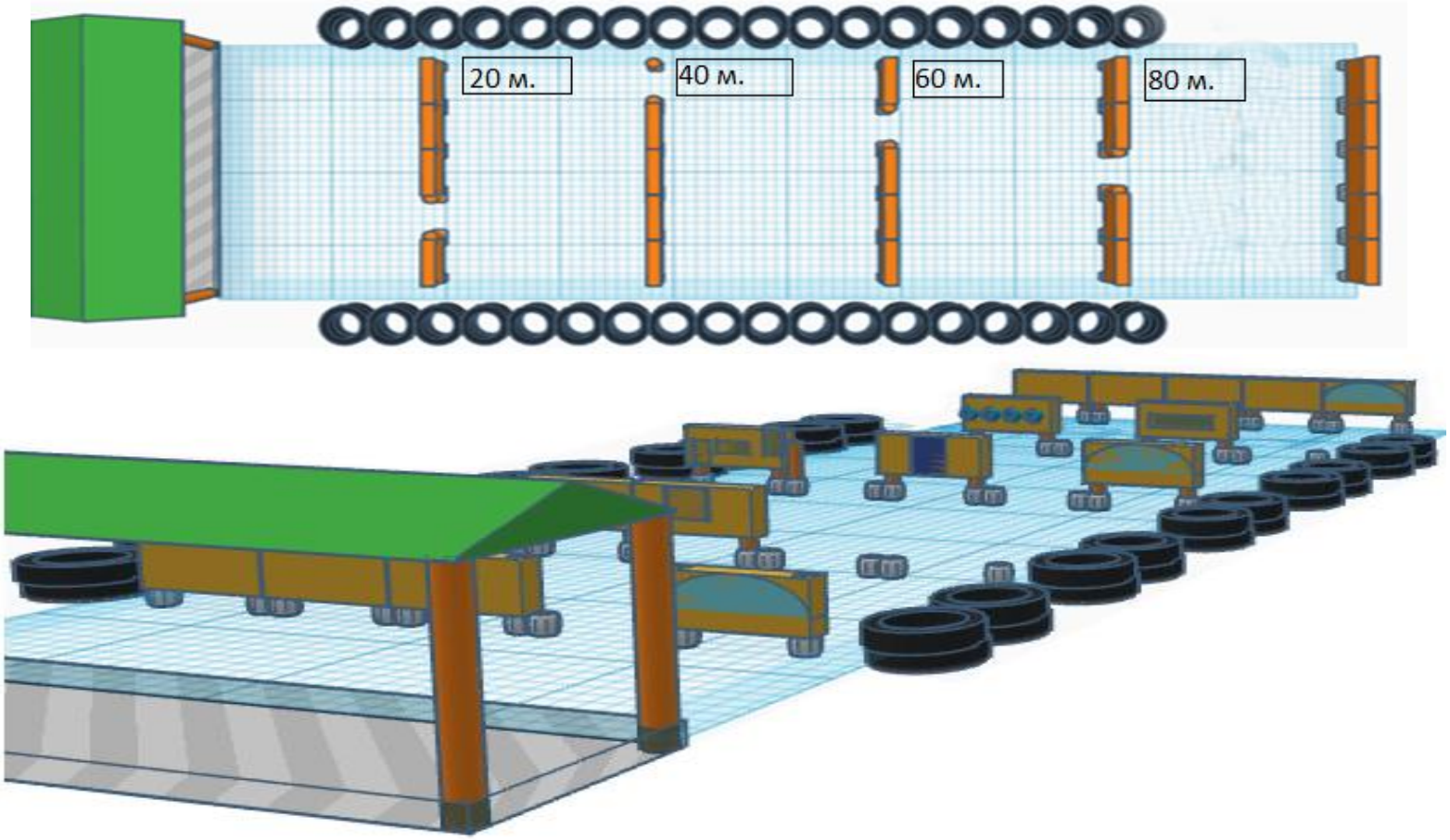
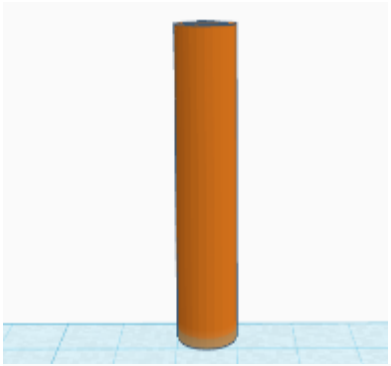
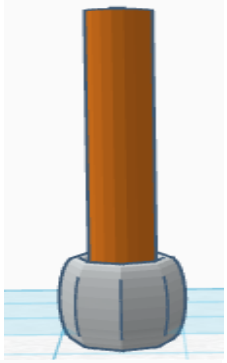
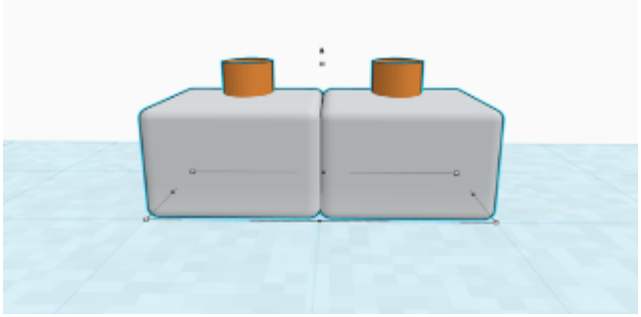


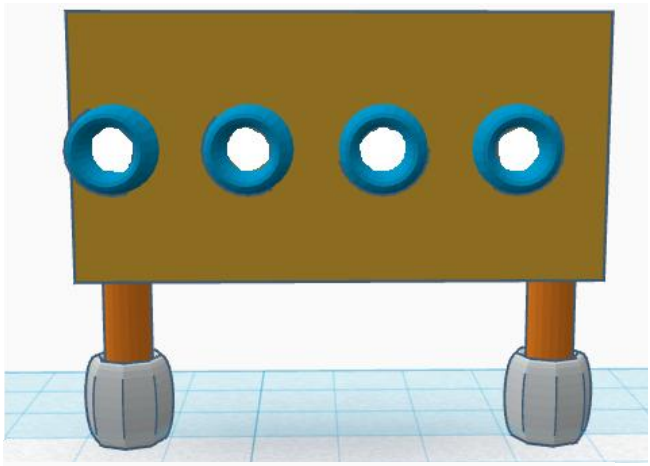
Рисунок Д2.5 – схема типового тиру БАрС



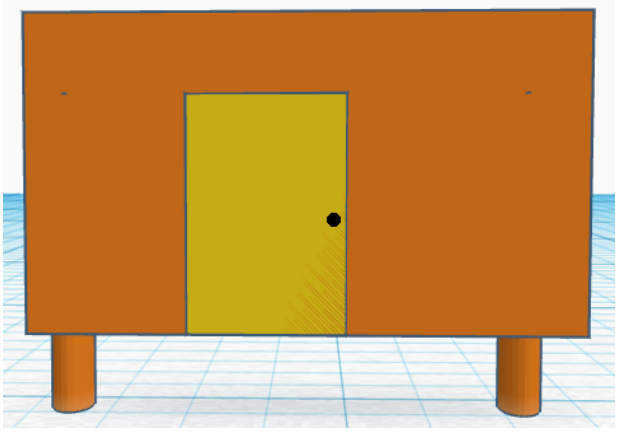




Труба для стійки та варіанти тримачів. (висота стійки 3000 см; діаметр труби 10 см; висота тримача 50 см; вага тримача 25 кг; глибина занурення стійки у тримач 50 см)

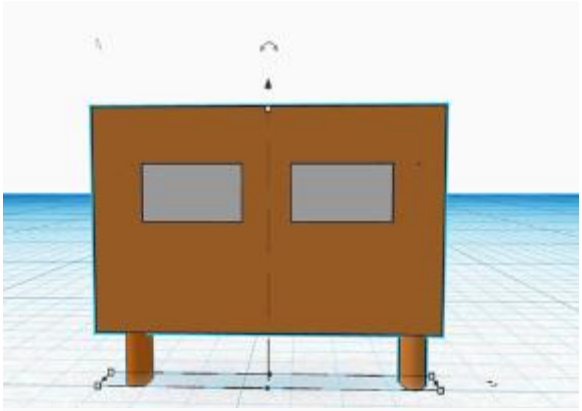


Переносний щит (перешкода) з бійницями для стрільби (розміри щита 200 х100 см діаметр бійниць 30 см)

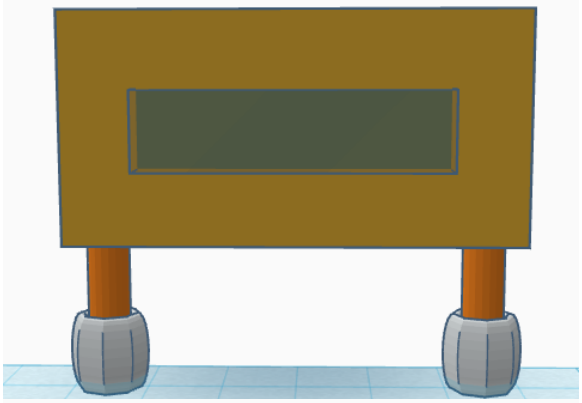


Різновид переносного щита з дверима для проникнення

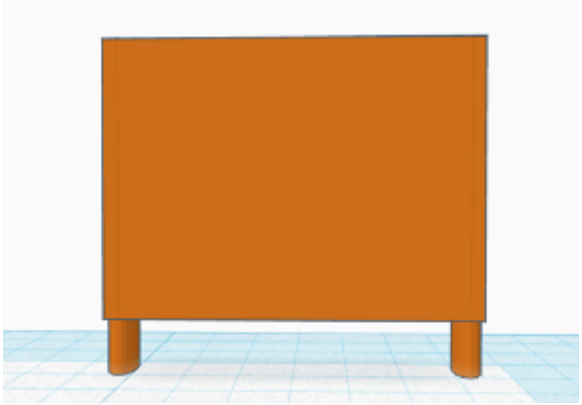
Рисунок Д2.6 аркуш 1 – обладнання окремих елементів типового тиру для занять за БАрС.



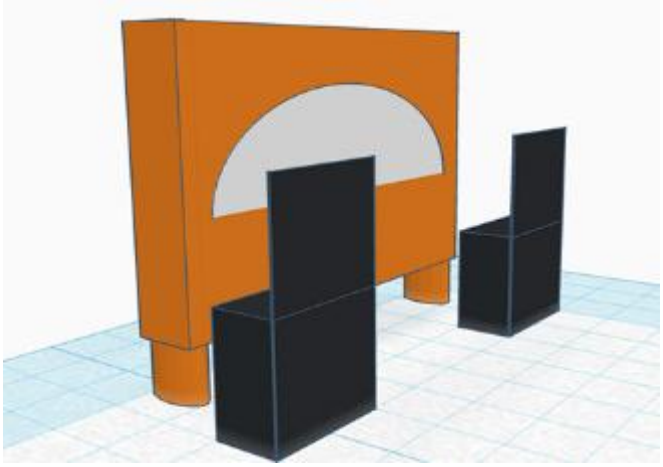
Різновид переносного щита для для стрільби з двома отворами



Різновид переносного щита для стрільби з одним отвором



Різновид переносного щита (імітація стіни)без отворів для стрільби зза укриття



Різновид переносного щита з отвором у вигляді вікна, для імітації стрільби з кабіни автотранспорту

Рисунок Д2.6 аркуш 2 – обладнання окремих елементів типового тиру для занять за БАрС.

Додаток 3
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.1 стаття 2.1.4;
підрозділ 6.4 стаття 6.4.2)

РЕКОМЕНДОВАНА ЕКІПІРОВКА ТА СПОРТИВНИЙ ІНВЕНТАР ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗА БАРС

1. Спортивний інвентар та екіпіровка для занять з рукопашної підготовки

Рисунок Д3.1 – шолом з пластиковою маскою.

Рисунок Д3.2 – рукавички Фри-файт (ММА, рукопашний бій).

Рисунок Д3.3 – захист гомілки та стопи з фіксатором на липучці.

Рисунок Д3.4 – захист для паху чоловіча (ракушка).

Рисунок Д3.5 – борцівки (шкіра).

Рисунок Д3.6 – капа боксерська.

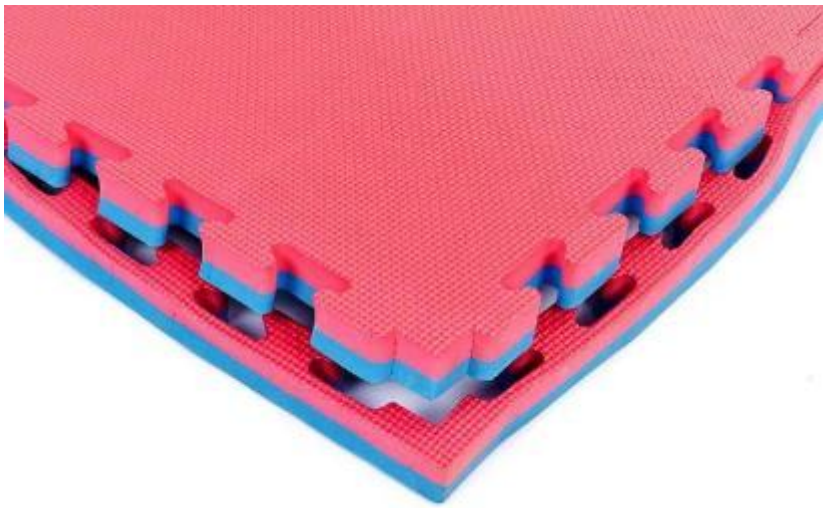


Рисунок Д3.7 – татамі (донг, корт) синьо-червоний, хвіст ластівки 100х100х3 см.

Рисунок Д3.8 – пістолет тренувальний гумовий, муляж.

Рисунок Д3.9 – ніж тренувальний гумовий, муляж.

Рисунок Д3.10 – манекени для відпрацювання кидків та ударної техніки рук і ніг.

Рисунок Д3.11– мішок боксерський шкіра 1,4 м.

Рисунок Д3.12 – м’яч (медбол) 5кг.

2. Екіпіровка для занять з тактико-спеціальної підготовки

Рисунок Д3.13 – загальний вид екіпіровки військовослужбовця.

Складові елементи екіпіровки для занять з тактико-спеціальної підготовки:

Рисунок Д3.14 – шолом кевларовий “М1” Темп-3000.

Рисунок Д3.15 – костюм польовий піксель ЗС України.

Рисунок Д3.16 – рюкзак штурмовий малий олива (30 л)**.**

Рисунок Д3.17 – наколінники олива.

Рисунок Д3.18 – налокітники олива.

Рисунок Д3.19 – ремінь тактичний модульний олива.

Рисунок Д3.20 – Підсумок для скидування магазинів олива.

Рисунок Д3.21 – черевики ЗС України “Талан”.

Рисунок Д3.22 – розвантажувальна система загальновійськова олива.

Рисунок Д3.23 – бронежилет “Корсар-М3” Темп-3000.

Рисунок Д3.24 – кобура олива.

Рисунок Д3.25 – страхувальний шнур для пістолета.

Рисунок Д3.26 – автомат страйкбольний ММГ.

Рисунок Д3.27 – балончик CO2 12g.

Рисунок Д3.28 – кульки 6 мм. 0.25 гр. 2200 шт.

Рисунок Д3.29 – навушники захисні.

Рисунок Д3.30 – окуляри захисні стрілецькі

в) екіпіровка для занять з висотної підготовки за БАрС

Рисунок Д3.30 – канат динамічний, що відповідає стандартам UIAA.

Рисунок Д3.31 – затискач “Жумар” правий.

Рисунок Д3.32 – пристрій для спуску “Вісімка рогата”.

Рисунок Д3.33 – система страху вальна.

Рисунок Д3.34 – карабін.

Додаток 4
до Методичних рекомендацій з організації
підготовки військовослужбовців за БАрС
(підрозділ стаття 2.3.1)

ВАРІАНТИ МЕТОДИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ЗАНЯТЬ за БАрС

Д4.1. Для занять з фізичної підготовки із застосуванням елементи БАрС.

ЗАТВЕРДЖУЮ

_____

“____” _____ 20___року.

ПЛАН

проведення заняття з фізичної підготовки з особовим складом _____

(варіант)

Тема № 1: Комплексне заняття

Заняття № 5. Удосконалення техніки виконання прийомів зі зброєю та техніки спеціальних вправ.

Вид заняття: практичне заняття.

Час: 50 хвилин.

Форма одягу: №4 (зі зброєю та спорядженням)

Місце проведення: полігон.

Навчальна мета: удосконалити навички особового складу в техніці виконання прийомів зі зброєю, спеціальних вправ; продовжити розвиток спритності, координованості в діях та загальної витривалості. Формувати морально-вольові якості.

Виховна мета: виховання сміливості, рішучості, наполегливості та впевненості у своїх силах.

Навчально-методичне забезпечення: Тимчасова настанова з фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ України; навчально-методичні посібники “Методична підготовка до всіх видів підсумкового контролю” та “Методичні рекомендації з організації підготовки військовослужбовців за Бойової армійської системою”.

Навчально-матеріальне забезпечення: секундомір, зброя на кожного військовослужбовця, спеціальне обладнання.

Продовження додатка 4

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв			
1.	Організація заняття Шикування. Прийом рапорту командира групи, привітання, доведення теми, мети та навчальних питань заняття. Перевірка наявності курсантів на занятті, їхнього зовнішнього вигляду, готовності групи до заняття.	2	Група у двошеренговому строю. Перевірити готовність групи до заняття, довести завдання заняття. Провести коротке опитування трьох-чотирьох курсантів щодо порядку виконання і методики навчання.
2.	Короткий інструктаж із заходів безпеки на занятті.	1	Довести основні заходи безпеки та запобігання травматизму на занятті.
3.	Стройові прийоми на місці. повороти праворуч-ліворуч, кругом, перешикування; вправа на увагу, повороти стрибком із закритими очима.	1	Проводити у складі групи. Чітко та голосно подавати команди, розділяючи їх на попередню та виконавчу. Стежити за чітким виконанням прийомів.
4.	Загальнорозвиваючі вправи в русі. вправи для м’язів рук; вправи для м’язів тулуба; вправи для м’язів ніг.	5	Проводити в колону по одному, дистанція – 2-3 кроки, способом “Назвати, провести”. Стежити за технікою виконання вправ. Вправи має бути виконано з максимальною амплітудою рухів. Помилки виправляти по ходу виконання вправ. Кожну вправу виконати по 8-12 повторень.
5.	Спеціальні вправи у ходьбі та бігові: біг з обертанням через ліве, праве плече, (перекочування прямо через стіл, коня, лави; перекочування через стіл спиною вперед, з перекидом через коня)	6	Проводити в колону по одному, дистанція – 2-3 кроки, способом “Назвати, провести”. Стежити за технікою виконання вправ. Помилки виправляти по ходу виконання вправ. Кожну вправу виконати по 8-10 повторень (20 с).
Основна частина – 32 хв			
6.	**Навчальне місце №1. Удосконалення прийомів зі зброєю та техніки пересування – навчання прийомам відбору автомата, багнета** - виконання прийому поелементно; - виконання прийому в цілому в повільному темпі; - виконання прийому у швидкому темпі.	8	Проводити з курсантами 1-го, 2-го курсів. Група в одношеренговому строю з інтервалом два-три кроки. Спочатку виконувати прийом поелементно, потім – в цілому. Звернути увагу на правильність роботи пальців та момент спуску курка. Прийоми з автоматом та багнетом виконувати в парах. Стежити за правильним захопленням зброї та контролем рук партнера. Під час пересування без зброї та перекочувань стежити за правильним положенням та технікою виконання.

7.	**Навчальне місце №2. Удосконалення техніки спеціальних дій** - тактико-спеціальні дії; - способи пересування з умовно пораненим; - способи ведення вогню з укриття з одночасним захистом пораненого	10	Курсанти 4-го курсу виконують вправи в парах з повним спорядженням та зі зброєю. Удосконалюють техніку перекидів та перекочувань в т.ч. зі стрибками. Звернути увагу на правильність роботи рук і ніг. Кількість повторень вправ:максимальна. По ходу дій курсантів виправити помилки. Надати методичну практику в послідовності виконання вправ п'яти курсантам.
8.	**Комплексне тренування** - перекочування через стіл спиною вперед, з перекидом через коня (всі дії виконувати зі зброєю); - подолання відстані на висоті 4 м; - переведення зброї у різні положення	14	Проводити у вигляді комбінованого тренування. Виконати 3-4 рази без зупинок та втрати темпу. Виконувати в середньому темпі, після зістрибування зі споруди виконати перекид та зняти зброю. По ходу дій - виправити помилки.
Заключна частина – 3 хв			
9.	Виконання вправ на відновлення дихання та розслаблення м'язів	1	Вправи виконувати в колону по-одному. Виконати 4-5 вправ у русі та на місці.
10.	Шикування. Підведення підсумків заняття	1	Особовий склад розміщується у двошеренговому строю. Визначити кращих та вказати на недоліки під час виконання вправ, прийомів і дій.
11.	Прибирання місць занять	1	Виділити необхідну кількість особового складу.

Керівник заняття _____

Д4.2. Для занять з тактичної медицини із застосуванням елементи БАрС.

ЗАТВЕРДЖУЮ

_____

"____" _____ 20___року.

ПЛАН (варіант)

проведення заняття з особовим складом _____

з навчальної дисципліни "Тактична медицина"

Тема № 1: Комплексне заняття

Заняття № 1. Наближення до пораненого із застосуванням елементів індивідуальної техніки пересування, проведення тимчасового зупинення кровотечі, переміщення пораненого в сектор укриття.

Вид заняття: практичне заняття.

Час: 50 хвилин.

Форма одягу: № 4 (зі зброєю та спорядженням).

Місце проведення: полігон.

Навчальна мета: набуття умінь та навичок щодо наближення до пораненого в секторі обстрілу, оцінювання ефективності накладання турнікету та переміщення пораненого в сектор укриття.

Виховна мета: виховання сміливості, рішучості, наполегливості та впевненості у своїх силах.

Інформаційно-методичне забезпечення:

1. Овчарук І.С., Тверезовський М.В. Напрямки ефективного забезпечення БАрС засобами тактичної медицини / Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 листопада 2017 р.) / Національний університет оборони імені Івана Черняховського; за заг.ред. В.І.Свистуна, О.В.Петрачкова.– К. : НУОУ, 2017. –360 с.
2. Сертифікований кровоспинний джгут «СІЧ-Турнікет».
URL: http://si4.com.ua/magazyn/turniket.html (дата звернення : 02.12.2017).
3. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). Частина 1. / під загальною редакцією Овчарука І.С. – Одеса : Військова академія, 2016. – Ч.1. – 250 с.
4. Стандарт підготовки І-СТ-3 (видання 2) : підготовка військовослужбовця з тактичної медицини. – К. : "МП Леся", 2015. – 148 с. URL: http://www.medsanbat.info/.../Стандарт%20підготов (дата звернення : 02.12.2017).
5. Методичні рекомендації "З організації підготовки військовослужбовців за Бойової армійської системою".

Навчально-матеріальне забезпечення: аптечка медична загально-військова індивідуальна, зброя на кожного військовослужбовця, спеціальне обладнання.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв			
1.	Організація заняття Шикування. Прийом рапорту коман-дира групи, привітання, доведення теми, мети та навчальних питань занят-тя. Перевірка наявності та готовності курсантів навчальної групи до занять.	2	Група у двошеренговому строю. Перевірити готовність групи до заняття, довести завдання заняття. Провести коротке опитування 3-4 курсантів щодо порядку дій пораненого та рятувальника в секторі обстрілу та укриття.

Продовження додатка 4

2.	Короткий інструктаж щодо заходів безпеки на занятті.	1	Довести основні заходи безпеки та запобігання травматизму на занятті.
3.	Перевірка наявності турнікетів (джгутів), повторення основних правил накладання турнікетів (джгутів) при пораненні верхньої і нижньої кінцівки Одна половина групи імітує поранення та накладання турнікету на верхню кінцівку, друга половина групи – на нижню.	12	Проводити у складі групи. Група в одношеренговому строю (у вигляді кола) з інтервалом один крок, зброя в похідному положенні. Чітко та голосно подавати команди щодо виникнення умовного поранення і початку надання самодопомоги у вигляді накладання турнікету. Контролювати порядок та правильність накладання турнікету. Перевірити ефективність накладання турнікету та зупинення кровотечі на верхній кінцівці методом відсутності дистального радіального пульсу; на нижній кінцівці – методом щільності затягування турнікету
Основна частина – 30 хв			
6.	**Навчальне питання № 1. Організація наближення до пораненого зі зброєю та удосконалення техніки пересування:** – виконання прийому в цілому в повільному темпі; −виконання прийому у швидкому темпі; −налагодження голосового та зорового контакту; −забезпечення безпеки рятувальника −оцінювання ефективності тимчасової зупинки кровотечі	10	Група у двошеренговому строю, курсанти розбиваються попарно. За командою “Зайняти свої місця” перша шерега “умовно поранені” розходиться по стадіону на відстань 20 – 30 від місця шикування, а рятувальники займають положення “До бою” лежачи. Надати голосно команду “Поранення” і через 1 – 2 хвилини додатково команду “Надати взаємодопомогу”. Стежити за початком дій умовно поранених та рухом рятувальників, наближенням до пораненого, налагодженням голосової комунікації та зоровим оцінюванням обстановки, правильним роззброєнням пораненого та вилучення можливих засобів схованої зброї та швидкості оцінки ефективності зупинки критичної кровотечі. При пересуванні рятувальника із зброє та перекатами слідкувати на правильним положенням та технікою їх виконання. Під час контролю ефективності зупинки критичної кровотечі контролювати правильність перевірки рятувальниками відсутності пульсу на верхній кінцівці та щільності затягування турнікету на нижній кінцівці.

Продовження додатка 4

7.	**Навчальне питання №2. Підготовка пораненого до переміщення, переміщення в сектор укриття та ведення вогню:** - дії рятувальника під час вибору та підготовки пораненого до переміщення одним із визначених способів: «на собі», “віддай годинник”, “по типу перенесення вівці”; - спосіб переміщення з умовно пораненим способом “на собі” та ведення вогню рятувальником; - спосіб переміщення з умовно пораненим способом “віддій годинник” та ведення вогню умовно пораненим; - спосіб переміщення з умовно пораненим способом “по типу перенесення вівці”	10	Рятувальники продовжують виконувати вправи в парах з повним спорядженням та зі зброєю. Удосконалюють техніку переміщення поранених з сектору обстрілу за способами “на собі”, “віддай годинник”, “перенесення вівці”. Звернути увагу на правильність роботи рук рятувальника, підготовки умовно пораненого за обраним способом переміщення, технікою реалізації обраного способу переміщення, положення зброї пораненого та рятувальника. Кількість повторень вправ максимальна. Кожна пара виконують всі вправи та трьома способами. По ходу дій рятувальників виправити помилки, стежити за технікою безпеки. Надавати методичну практику в послідовності виконання вправ
8.	**Комплексне тренування** - зупинка критичної кровотечі, наближення до умовно пораненого, оцінювання ефективності зупинення критичної кровотечі, вибір та переміщення пораненого одним із трьох способів переміщення, ведення вогню; - подолання відстані 50 м з умовно пораненим; - переміщення пораненого; - ведення вогню із різного положення зброї в залежності від способу переміщення пораненого	10	Проводити у вигляді комбінованого тренування. Виконати захід 3 – 4 рази без зупинок та втрати темпу. По ходу дій – виправити помилки контролювати техніку безпеки.
Заключна частина – 5 хв			
9.	Виконання вправ на відновлення дихання та розслаблення м’язів.	1	Вправи виконувати в колоні по одному. Виконати 4 – 5 вправ у русі та на місці.
10.	Шикування. Перевірка зброї. Підбиття підсумків заняття.	2	Особовий склад знаходиться в 2-х шеренговому строю. Перевіряють наявність зброї. Виокремити кращих, акцентувати увагу на досягненнях осіб, які технічно проводили підготовку пораненого до переміщення, ведення вогню та вказати на недоліки під час виконання вправ, прийомів і дій.
11.	Прибирання місць занять.	1	За необхідності – виділити необхідну кількість особового складу.

Керівник заняття _____

Д4.3. Для занять з вогневої підготовки із застосуванням елементи БАрС.

ЗАТВЕРДЖУЮ

_____

_____

“____” _____ 20___року.

ПЛАН (варіант)

проведення заняття з особовим складом _____

з навчальної дисципліни “Вогнева підготовка”

Змістовий модуль 9. Вогневі тренування. Виконання вправ стрільб.

Заняття 2. Прийоми та способи ведення вогню з автомата АКС-74 та метання ручних осколкових гранат вдень.

Навчальне місце № 2 “Дії зі зброєю за системою БарС”

Мета:

1. Вдосконалювати практику дій зі зброєю.

2. Виховувати в тих, хто навчається, впевненість при бойовому зіткненні з противником.

Час: 40 хвилин.

Місце: підготовлений майданчик 1 ділянки ВС.

Вид заняття: практичне.

Матеріальне забезпечення:

зброя згідно зі штатом, спорядження відповідно до рекомендацій за системою.

пістолети на кожного військовослужбовця

Література:

Методичні рекомендації проведення занять за системою БАрС, розділ “Практична стрільба”;

Настанова зі стрілецької справи;

Схема дій тих, хто навчається та розрахунку мішеней;

Навчально-тренувальна картка.

Організація та хід заняття – 35хв

ВСТУПНА ЧАСТИНА – 3 хв

№ з/п	Дії керівника	Дії тих, хто навчається
1.	Перевірка особового складу, спорядження.	Розташовуються в одношеренговому строю.

2.	Перевірка зброї на розрядженість, для чого подає команду: “Зброю – до огляду”.	Представляють зброю до огляду.

ОСНОВНА ЧАСТИНА – 35 хв

Дії інструктора на ділянці	Дії тих, хто навчається
1. Оголосити назву заняття : *“Дії зі зброєю за системою БарС”*.	Заслуховують керівника заняття.
2. Дати загальне фізичне навантаження за системою. Перевірити знання та вміння базового рівня у тих, хто навчається. Нагадати заходи безпеки під час дій на навчальному місці та порядок усунення затримок під час стрільби або заміни магазина.	Виконують фізичні вправи за системою БАрС зі зброєю. Відповідають та приймають положення для стрільби під час опитування.
3. Довести порядок проведення заняття на конкретному навчальному місці (положення для виконання вправи).	З’ясовують порядок виконання вправ на навчальних місцях.
4. Розподілити відділення на зміни, в кожному призначити старшого. Дати команду: *“Відповідно до змін, для виконання вправи – СТАВАЙ”*.	Виконують перешикування відповідно до призначених змін.
5. Провести заняття відповідно до алгоритму.	Тренуються у виконанні вправ по елементно та на залік.
6. Провести розбір заняття та оголосити кращих, поставити завдання для самостійного доопрацювання.	Заслуховують розбір та усвідомлюють помилки.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 2 хв

	Дії інструктора на ділянці	Дії тих, хто навчається
1.	Перевірити спорядження та зброю на розрядженість, для чого подати команду: “Зброю – до огляду”.	Представляють спорядження та зброю на розрядженість.
2.	За командою керівника заняття: “Для заміни на навчальних місцях” подати команду: “Праворуч. На наступне навчальне місце кроком – РУШ”.	Висуваються на наступну навчальну точку.

Керівник заняття : _____

Продовження додатка 4

АЛГОРИТМ

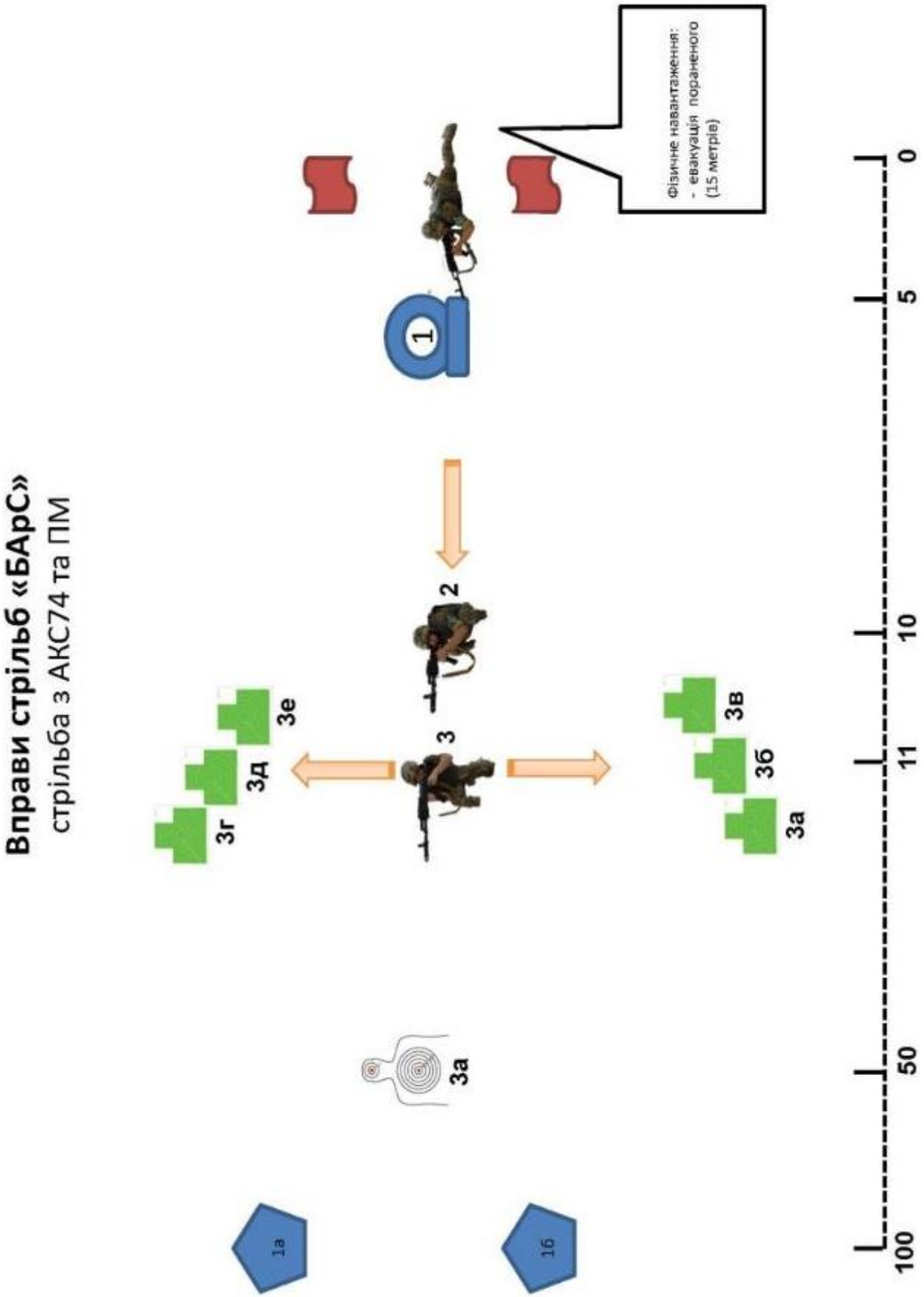
дій керівника та навчаємих “Дії зі зброєю за системою БАрС”

Дії керівника	**Дії тих, хто навчається.**
1. Довести: “Рівняйсь, струнко. Навчальне місце №2: “*Дії зі зброєю за системою БАрС”*.	Усвідомлюють тему заняття на навчальному місці.
2. Повідомити мету заняття: Перше. Вдосконалення практики дій зі зброєю з АКС-74 (ПМ) Друге. Виховання впевненості під час бойового зіткнення з противником.	Розміщуються в одношеренговому строю та усвідомлюють мету заняття.
3. Дати фізичне навантаження для тих, хто навчається, з метою недопущення травмування під час тренування та стрільб відповідно до методики за системою БАрС. Перевірити знання та порядок прийняття положень до стрільби за базовим рівнем підготовки. Перевірити зброю на розрядженість, для чого подати команду: “Зброю – до огляду”.	За звуковим сигналом або командою інструктора, приймають положення для стрільби за базовим рівнем. Представляють зброю до огляду
4. Поставити завдання тим, хто навчається, при цьому вказати на місцевості: вихідне положення – місце виконання вправи на фізичну витривалість; вогневу позицію – 5 м попереду біля червоних прапорців; порядок зайняття вогневої позиції за командою: “*На зазначену позицію – “До бою””*; якщо тренування проводиться без стрільби, – за звуковим сигналом.	Перебувають в тилу ділянки у двошеренговому строю та звертають увагу на елементи, які зазначені в умовах вправи.
5. Подати команду: “Зміна, підготуватися до стрільби” Решта відпрацьовують елементи переходу на “короткий ствол” та бойової заміни магазину відповідно до методики за системою БАрС.	Стають у вихідному положенні та доповідають: “ГОТОВІ”. Решта виконують елементи БАрСу на місці.
6. Вказати фізичну вправу для навантаження ніг, передпліччя та роботи діафрагми, кількість повторень і подати звуковий сигнал на виконання. 7. Після фізичної вправи вказати вогневу позицію, положення для стрільби, сектор стрільби та подати команду: “*На зазначену позицію – “ДО БОЮ !*”. 8. Проконтролювати дії тих, хто навчається, зафіксувати помилки.	Виконують фізичну вправу, після чого готуються до стрільби різними способами, відповідно до умов виконання вправи.

Продовження додатка 4

9. Подати команду: “Стій (припинити вогонь). Розряджай”. 10. Проконтролювати дії тих, хто навчається, зафіксувати помилки в робочу відомість.	Виконують команду “Стій (припинити вогонь). Розряджай”.
11. Провести розбір дій тих, хто навчається, вказати на недоліки.	Слухають розбір
12. Після закінчення часу заняття на навчальному місці та отримання команди керівника заняття: “Закінчити заняття на навчальних місцях” подати команду: “В одну шеренгу – СТАВАЙ”, “Зброю – до огляду” та перевірити зброю на розрядженість.	Представляють зброю на розрядженість
13. За командою керівника: “Для заміни на навчальних місцях, кроком – руш” – відправити відділення на наступне навчальне місце.	Висуваються на наступне навчальне місце.

Продовження додатка 4



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Збірник нормативів з бойової підготовки Сухопутних військ Збройних сил України (доповнення).

2. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). Частина 1. / під загальною редакцією Овчарука І.С. – Одеса : Військова академія, 2016. – Ч.1. – 250 с.

3. Методичні рекомендацій з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини : навч.-метод. посібник / О.В. Гуляк, І.С. Овчарук, М.В. Тверезовський, Ю.В. Гикало, І.Ф. Бєловодов, А.О. Набока, І.А. Костюшко, С.В. Іванов; за загал. ред. І.С. Овчарука. Одеса : Військова академія, видання 2019 року, 118 с.

ДЛЯ ЗАМІТОК

ДЛЯ ЗАМІТОК

ДЛЯ ЗАМІТОК