

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ»
ІНСТИТУТ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ



Катедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

**МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА
КУРСАНТІВ ЗА ПРОГРАМОЮ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА»**

Навчально-методичний посібник

Одеса
«Астропринт»
2024

Навчально-методичний посібник розроблено з метою формування у курсантів методичних умінь і навичок, кращої їх підготовки до екзаменів (заліків) з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а саме: розкриття змісту теоретичних питань; порядку виконання методичних завдань у світлі вимог «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони ЗС України», а також для полегшення умов підбору, пошуку, систематизації інформації даній категорії особового складу вищого військового навчального закладу.

Викладений матеріал буде корисним керівникам занять, командирам курсантських підрозділів, командирам молодшої ланки при організації і проведенні занять з фізичної підготовки, в тому числі й англійською мовою, а також сприятиме ефективному навчанню підлеглих вправам, прийомам і діям.

Авторський колектив:

підполковник **ВОРОНА Валентин Володимирович** — доктор філософії, майстер спорту України, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» <https://orcid.org/0000-0002-8891-8662>;

полковник **ОВЧАРУК Ігор Степанович** — кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; начальник НДВ розвитку морських озброєнь НДУ розвитку озброєння та військової техніки ВМС НДЦ ЗСУ «Державний океанаріум» Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» <https://orcid.org/0000-0002-0826-7688>;

СИДОРЧЕНКО Катерина Миколаївна — кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; професор кафедри загальновійськових дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» <https://orcid.org/0000-0003-3304-6307>;

БЕНЬКОВСЬКА Наталя Борисівна — кандидат педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри мовної підготовки Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» <https://orcid.org/0000-0001-5857-6991>

Рецензенти:

Титова А. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Ткаченко В. В., кандидат педагогічних наук, доцент

Рекомендовано до використання в освітній діяльності Інституту Військово-Морських Сил, затверджено рішенням вченої ради Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія» (протокол № 8/2024 від 29 травня 2024 року)

© Ворона В. В., Овчарук І. С.,
Сидорченко К. М.,
Беньковська Н. Б., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. 6	
1.1. Вимоги до оцінки методичної підготовки.....	6
1.2. Перелік теоретичних питань, що виносяться на всі види підсумкового контролю.....	8
1.3. Розкриття змісту теоретичних питань.....	10
Запитання для самоконтролю.....	67
РОЗДІЛ 2. РОЗГЛЯД ПОЛОЖЕНЬ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ЗМІСТУ МЕТОДИЧНИХ ЗАВДАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ.....	68
2.1. Завдання методичної підготовки.....	68
2.2. Критерії перевірки і оцінки методичної підготовленості.....	69
2.3. Методи навчання фізичним вправам, прийомам, діям і способи організації занять з фізичної підготовки.....	71
2.4. Перелік методичних завдань, які виносяться на диференційований залік (екзамен) з дисципліни.....	73
2.5. Загальний порядок подачі команд на заняттях та дії за ними.....	74
2.6. Порядок виконання методичних завдань.....	76
2.7. Особливості подачі команд англійською мовою та дії за ними.....	110
Запитання для самоконтролю.....	115
РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	116
3.1. Загальна характеристика форм організації занять.....	116
3.2. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.....	117
3.3. Типова структура навчальних занять за розділами фізичної підготовки.....	120
Запитання для самоконтролю.....	128
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	129
Додаток А. Опис основних фізичних вправ, що входять до змісту методичних завдань.....	133
Додаток Б. Оцінка прийомів рукопашного бою.....	143
Додаток В. Команди англійською мовою, що подаються при проведенні практичних занять з фізичної підготовки.....	146
Додаток Г. Плани-конспекти занять з фізичної підготовки.....	148
Додаток Д. Нормативні вимоги за основними вправами з фізичної підготовки та зразки облікових документів.....	154
Додаток Ж. Тематика теоретичних, методичних занять для курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО.....	164
Додаток З. Забезпечення спортивним одягом та спортивним інвентарем.....	167

ВСТУП

Збереження існуючих і пошук нових підходів у методиці проведення навчальних занять, викладенні теоретичного матеріалу, формування методичних навичок у курсантів потребують від викладачів, командирів всіх ланок додаткових знань і умінь, своєчасного оперування фактичним матеріалом і відповідними категоріями галузі фізичного виховання.

Намагання утримати статус фізичної підготовки в якості важливого предмету, що впливає на підготовку військ, висуває ряд нових завдань перед органами управління і забезпечення процесу її організації у Збройних Силах загалом і у вищих військових навчальних закладах зокрема. Все більше уваги приділяється інтелектуальній складовій навчання і виховання особового складу.

Питання організації занять у педагогічному процесі фізичного виховання займають важливе місце для забезпечення фізичної готовності особового складу, тому їх успішне вирішення напряму залежить від того, як буде організовано навчальний процес. Заняття з фізичної підготовки проводяться з різними категоріями військовослужбовців у різних умовах і спрямуванням, а перед викладачами стоїть завдання проведення їх на англійській мові. Знання основ організації навчальних занять, правильне застосування методів навчання і способів досягнення запланованого результату керівниками занять, дозволить скоротити терміни оволодіння змістом програм навчання особовим складом навчальних груп, частин і підрозділів.

Поряд з вмінням показати підлеглим вправу, прийом або іншу рухову дію, володінням ефективною методикою навчання, необхідно знати і доступно пояснити вплив вказаних вправ (дій) на їх організм. Великого значення набуває вміння викладачів, командирів зацікавити особовий склад, довести необхідність прояву ними тих, чи інших зусиль, сформулювати у них звичку до постійних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

Особливої уваги під час підготовки курсантів до екзаменів (заліків) потребує розкриття змісту теоретичних положень навчальної дисципліни, порядок організації і методика проведення практичних занять з розділів фізичної підготовки, правильність виконання методичного завдання.

Навчально-методичний посібник сприятиме висвітленню вказаних питань під час проходження курсантами навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» протягом всіх курсів навчання у вищому військовому навчальному закладі, а також їх підготовці до різних форм підсумкового контролю.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВМС ЗСУ	Військово-Морські Сили Збройних Сил України
ВМС	Військово-морські сили
ВВНЗ	Вищі військові навчальні заклади
ВНЗ	Вищі навчальні заклади
ВНП ВНЗ	Військовий навчальний підрозділ вищих навчальних закладів
ВНП ЗВО	Військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти
ВСК	Військово-спортивний комплекс
ВП (VP)	Вихідне положення
Ж	Жінки
ЗСУ	Збройні Сили України
ЗРВ	Загальнорозвиваючі вправи
ІФП–2021 (ІFP)	Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України
НБД	Навчально-бойова діяльність
НПП	Науково-педагогічні працівники
ППД	Пункт постійної дислокації
РФЗ	Ранкова фізична зарядка
СП	Спеціальне призначення
СКВСП	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод
СМР	Спортивно-масова робота
ФВ	Фізичне виховання
ФВСФПіС	Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт
ФПіС	Фізична підготовка і спорт
ФТ у процесі	Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності
НБД	
ЧСС	Частота серцевих скорочень
Ч	Чоловіки

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Формування методичних умінь і навичок курсантів ВВНЗ здійснюється в процесі проведення занять з фізичної підготовки. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка курсантів є навчальною дисципліною військово-професійного спрямування циклу загальної підготовки. Вона спрямована на розвиток та удосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок і вмінь, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміннями в керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні, відповідно до вимог освітньої програми.

Курсанти оволодівають обсягом фізичних вправ, військово-прикладних навичок і вмінь, передбачених програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а також встановленим нею обсягом теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та вмінь з організації і проведення фізичної підготовки:

- на першому курсі – для командира відділення;
- на другому курсі – для командира взводу;
- на третьому курсі – для командира роти;
- на четвертому і старших курсах – для командира батальйону [10; 17; 19].

В процесі навчання курсанти старших курсів залучаються для методичної практики у ролі як помічники керівника навчальних занять, до організації і проведення інших форм фізичної підготовки з курсантами молодших курсів з метою удосконалення методичних навичок і вмінь. Також у період проведення військового стажування (практики) курсанти виконують завдання з організації та проведення різних форм фізичної підготовки з військовослужбовцями.

Важливість методичної підготовки полягає у тому, що програмами семестрових екзаменів і заліків з фізичної підготовки передбачена перевірка курсантів за рівнем теоретичних знань та організаційно-методичних навичок і вмінь.

1.1. Вимоги до оцінки методичної підготовки

Методична підготовленість перевіряється й оцінюється за рівнем теоретичних знань основ фізичної підготовки та організаційно-методичних навичок і вмінь відповідно до програм навчання. Рівень організаційно-методичних навичок і вмінь визначається за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з управління фізичною підготовкою [7; 8].

Перевірка рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок і вмінь військовослужбовців проводиться упродовж одного дня до виконання практичних нормативів з фізичної підготовки. Якість виконання організаційно-методичного завдання, що включає практичні дії з організації та/або проведення фізичної підготовки, оцінюється:

“**відмінно**” – якщо завдання виконано правильно та впевнено;

“**добре**” – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

“**задовільно**” – якщо завдання виконано в основному правильно, але не впевнено та з незначними помилками;

“**незадовільно**” – якщо завдання не виконано або виконано не впевнено та з грубими помилками.

Під час оцінювання виконання організаційно-методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховуються зовнішній вигляд, стройова виправка та уміння:

– назвати, чітко показати та пояснити вправу;

– вибрати раціональну методику навчання та керувати тими, хто навчається;

– попереджати та виправляти помилки, здійснювати страховку та надавати допомогу тим, хто навчається;

– визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати їхнє фізичне навантаження.

За рішенням особи, яка здійснює перевірку, завдання виконується повністю або частково.

Під час перевірки теоретичних знань кожний військовослужбовець відповідає на одне питання. Перевірка проводиться методом усного або письмового опитування. Дозволяється задавати опитуваним додаткові питання за визначеною тематикою. Рівень теоретичних знань оцінюється:

“**відмінно**” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна;

“**добре**” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за смыслом помилками;

“**задовільно**” – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками;

“**незадовільно**” – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання та виконання методичного завдання, і визначається:

“**відмінно**” – якщо отримано обидві оцінки “відмінно”;

“добре” – якщо отримано одну оцінку “відмінно”, а другу “добре” або “задовільно”; або обидві оцінки “добре”;

“задовільно” – якщо отримано одну оцінку “добре” а другу “задовільно”; або обидві оцінки “задовільно”;

“незадовільно” – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно” [10].

1.2. Перелік теоретичних питань, що виносяться на всі види підсумкового контролю

1. Мета та завдання фізичної підготовки (загальні та спеціальні).
2. Характеристика форм фізичної підготовки.
3. Характеристика розділів фізичної підготовки “Гімнастика та атлетична підготовка”, “Військово-прикладне плавання та веслування” (спрямованість, перелік вправ, заходи безпеки).
4. Види навчальних занять з фізичної підготовки. Дати характеристику навчально-методичним заняттям.
5. Структура і завдання підготовчої і основної частини навчального заняття з розділу фізичної підготовки “Рукопашний бій”.
6. Поняття “щільність”, “фізичне навантаження” на заняттях з фізичної підготовки.
7. Способи розучування фізичних вправ, прийомів та дій.
8. Заходи безпеки при проведенні навчальних занять з гімнастики та атлетичної підготовки і рукопашного бою.
9. Ранкова фізична зарядка, як форма фізичної підготовки.
10. Характеристика військово-спортивного комплексу (ВСК).
11. Завдання і зміст спортивно-масової роботи.
12. Критерії та оцінка фізичної підготовки вищого військового навчального закладу (ВВНЗ)
13. Документи планування фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі), їх основний зміст.
14. Документи обліку фізичної підготовки в підрозділі. Їх характеристика.
15. Проведення занять з фізичної підготовки в особливих умовах.
16. Методика навчання окремих вправ, дій, окремого прийому.
17. Критерії оцінки гімнастичних вправ на перекладині, що не мають числового вираження та метання гранат на точність.
18. Критерії оцінки фізичної підготовки підрозділу військової частини.
19. Оцінка прийомів рукопашного бою.
20. Складові системи фізичної підготовки Збройних Сил України.
21. Характеристика категорій військовослужбовців.

22. Критерії загальної оцінки фізичної підготовки військової частини.

23. Спритність, як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають.

24. Швидкість, як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають.

25. Сила, як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають.

26. Витривалість, як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають.

27. Заходи безпеки при проведенні навчальних занять з військово-прикладного плавання.

28. Обов'язки посадових осіб військової частини щодо організації фізичної підготовки.

29. Характеристика фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

30. Мета, завдання і порядок організації супутнього фізичного тренування та вправ в умовах чергування.

31. Організація змагань у військовій частині та порядок присвоєння військовослужбовцю спортивних розрядів і значків ВСК.

32. Коротка характеристика розділів фізичної підготовки “Рукопашний бій”, “Прискорене пересування та легка атлетика”. Заходи безпеки.

33. Характеристика розділів фізичної підготовки “Лижна підготовка”, “Комплексні навчальні заняття”. Заходи безпеки.

34. Коротка характеристика розділів фізичної підготовки “Спортивні та рухливі ігри”, “Подолання перешкод і метання гранат”. Заходи безпеки.

35. Завдання, склад і обов'язки членів спортивного комітету військової частини.

36. Вимоги до перевірки фізичної підготовки у військовій частині (ВВНЗ).

37. Види забезпечення фізичної підготовки військової частини (ВВНЗ).

38. Спеціальні завдання фізичної підготовки для Військово-Морських Сил ЗС України.

39. Розподіл військовослужбовців ЗС України за віковими групами, визначення спеціальних фізичних якостей.

40. Зміст план-конспекту заняття з фізичної підготовки.

1.3. Розкриття змісту теоретичних питань

1. Мета та завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки

Фізична підготовка – складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності.

Мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання [10].

Фізична підготовка розділяється **на загальну та спеціальну**.

Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я шляхом систематичного виконання фізичних вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор [2; 10].

Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

- формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмій;
- формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;
- формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмій керівників фізичної підготовки;
- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища; сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки,

прискороного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання [3; 6; 10].

Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил України, підрозділах Державної спеціальної служби транспорту організується та проводиться відповідно до вимог Інструкції з ФП, з урахуванням особливостей їх бойового застосування.

Спеціальними завданнями фізичної підготовки у ВМС ЗС України є:

- розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку, марш-кидках, метанні гранат;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [11].

2. Характеристика форм фізичної підготовки

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

Форми мають особливості змісту та методики навчання, розвитку, виховання та залагодження особового складу відповідно до спрямованості. До основних із них належать:

- навчальні заняття,
- спортивно-масова робота,
- фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності,
- самостійна робота (індивідуальне (самостійне) фізичне тренування),
- ранкова фізична зарядка.

Додатковими формами проведення фізичної підготовки можуть бути тренажі та інструктажі [25].

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у вигляді теоретичних та практичних занять [10; 13;14].

До теоретичних занять відносять лекції та семінари, які спрямовані на оволодіння військовослужбовцями знаннями, передбаченими програмою навчання. До практичних – навчально-тренувальні та методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні та показові). Дні та час проведення

навчальних занять, підрозділи (склад груп), керівники та порядок їх проведення з військовослужбовцями визначаються наказом командира військової частини.

Спортивно-масова робота спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності військовослужбовців і працівників Збройних Сил, залучення їх до регулярних занять спортом, зокрема військово-прикладним та масовим, організацію змістовного дозвілля, яка проводиться в дні та години, передбачені розпорядком дня військової частини.

Зміст спортивно-масової роботи у військовій частині складають:

- навчально-тренувальні заняття з видів спорту;
- спортивні та військово-спортивні змагання;
- спортивні свята, інші спортивні заходи [10; 11].

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності проводиться для підвищення рівня тренуваності військовослужбовців та організовується з урахуванням навчальних і бойових завдань. Воно включає:

– *Супутнє фізичне тренування* спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і польового вишколу військовослужбовців.

– *Фізичні вправи в умовах чергування* (бойового чергування) застосовуються з метою: збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності, розумової та фізичної працездатності; поповнення дефіциту рухової активності, підтримки психічної та фізичної готовності військовослужбовців до екстрених дій.

– *Фізичні вправи під час пересування військ* транспортними засобами проводяться з метою збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності та підтримання постійної готовності до дій з максимальною фізичною напругою.

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня та проводиться через 10 хв. після підйому.

Самостійна робота (індивідуальне фізичне тренування) проводиться з метою ефективного засвоєння навчальних програм у складі підрозділу або самостійно. Дні та години її проведення визначаються розпорядком дня та розкладом самостійної роботи (підготовки) підрозділу. Військовослужбовці, які засвоїли навчальні нормативи фізичних вправ та є відмінниками навчання, з дозволу командирів (начальників) самостійною роботою займаються індивідуально.

Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування проводиться за рекомендаціями фахівців з фізичної підготовки і спорту, медичної служби на

об'єктах навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту військової частини з дотриманням заходів безпеки та врахуванням специфіки завдань підготовки військової частини (підрозділу) [10; 11].

3. Характеристика розділів фізичної підготовки “Гімнастика та атлетична підготовка”, “Військово-прикладне плавання та веслування” (спрямованість, перелік вправ)

Розділ “ГІМНАСТИКА ТА АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА”

Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані переважно на:

– розвиток та удосконалення спритності, сили, силової витривалості і гнучкості;

– стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування;

– виховання сміливості та рішучості;

– стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави [15; 16].

Навчально-тренувальні заняття проводяться на гімнастичних майданчиках та містечках, у спортивних залах чи спеціально-обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також на місцевості.

У підготовчу частину включаються стройові прийоми і вправи на увагу, вправи в ходінні та біганні, вправи загального розвитку під час руху і на місці, комплекси вільних вправ, вправи удвох, спеціальні вправи і вправи в стрибках. Крім того, можуть також виконуватись вправи на гімнастичній стінці, з гімнастичною лавою чи іншими предметами.

До основної частини занять включаються вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопірних стрибках, акробатичні та комплексні вправи, вправи з гириями, на тренажерах, багато пролітних і спеціальних снарядах (лопінгах, батутах, гімнастичних колесах), в рівновазі, лазінні, комплексні та кругові тренування, рухові ігри та естафети.

Вдосконалення вправ здійснюється способом багаторазового їх виконання одночасно усіма, потоком по одному чи декілька чоловік, в парах, за допомогою, зі зміною місць занять по колу. Комплексні тренування, ігри та естафети проводяться із застосуванням гімнастичних снарядів, обладнання тощо поточним чи змагально-круговим способами.

Перелік основних вправ. *Вправи, які спрямовані переважно на розвиток сили та силової витривалості:*

вправа № 14 – Підтягування на перекладині;

вправа № 15 – Підйом переворотом на перекладині;

вправа № 16 – Підйом силою на перекладині;

вправа № 17 – Піднімання ніг до перекладини;
вправа № 18 – Комбінована силова вправа на перекладині;
вправа № 19 – Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
вправа № 20 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
вправа № 21 – Згинання та розгинання тулуба;
вправа № 22 – Комплексна силова вправа;
вправа № 23 – Піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок);
вправа № 24 – Піднімання двох гирь 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу);

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спритності:

вправа № 10 – Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині;

вправа № 11 – Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах;

вправа № 12 – Стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину;

вправа № 13 – Комплексна вправа на спритність.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спеціальних якостей¹:

*вправа № 26 – Вправа на батуті;

*вправа № 27 – Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;

*вправа № 28 – Оберти на рухомому гімнастичному колесі;

*вправа № 29 – Оберти на лопингу з поворотами;

*вправа № 30 – Кут в упорі на брусах.

Розділ “ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ ТА ВЕСЛУВАННЯ”

Навчальні заняття з військово-прикладного плавання спрямовані переважно на:

- формування військово-прикладних навичок у плаванні;
- виховання витримки та самовладання;
- розвиток та вдосконалення швидкості, витривалості;
- стійкості до кисневого голодування, а також загартування організму.

Вони проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у відкритих і закритих штучних басейнах при температурі води не нижче плюс 17°C відповідно до порядку організації та проведення занять на водній станції [4; 5; 10].

До змісту занять включаються:

- плавання у спортивній формі та в обмундируванні зі зброєю;
- пірнання в довжину;

¹ Тут і далі, знаком * позначені вправи що визначають спеціальну (військово-прикладну) спрямованість.

- стрибки у воду;
- надання допомоги потопаючому;
- подолання водних перешкод;
- комплексна вправа на воді (для льотного складу Повітряних Сил).

Заняття з плавання проводиться фахівцем фізичної підготовки і спорту або командиром підрозділу – офіцером разом з помічниками із числа військовослужбовців, які добре володіють технікою плавання та методикою навчання.

Військовослужбовці, які не вміють плавати, а також ті, що пропливають менше ніж 50 м без відпочинку, займаються в окремій групі.

Підготовча частина заняття проводиться на суші. До її змісту включаються вправи загального розвитку, вправи для рук і ніг з імітації плавання різними способами. Під час підготовки до військово-прикладного плавання – підготовка обмундирування та зброї, а також виготовлення поплавка.

Основна частина заняття проводиться на воді, де військовослужбовці спочатку пропливають у повільному темпі 50–100 м і виконують вправи на вдосконалення техніки дихання. У подальшому виконуються плавання одними ногами (руками) на 25, 50 і 100 м, плавання на погодження рухів ніг, рук і дихання на 100 м і більше без зупинок.

Військово-прикладне плавання (плавання в обмундируванні зі зброєю) проводиться після засвоєння військовослужбовцями основ техніки плавання. На початку засвоюються способи плавання з індивідуальними рятувальними засобами (рятувальними жилетами, нагрудниками, поясами).

Упродовж одного навчального заняття виконуються 3–4 вправи з пірнання. Між ними передбачається відпочинок тривалістю не менше 5 хв. Для забезпечення безпеки пірнання на водній станції між поворотними щитами на глибині 1–1,5 м натягується дороговказний кінець (мотузка білого кольору) для дотримання напрямку руху.

Заняття з веслування спрямовані переважно на:

- формування прикладних навичок у веслуванні;
- управління шлюпкою в різних гідрометеорологічних і навігаційних умовах; розвиток і вдосконалення витривалості та спритності;
- формування злагодженості та чіткості групових дій, звання до моря та морської служби.

До змісту занять включаються: навчання техніці веслування, виконання команд з управління шлюпкою, тренування у тривалому та швидкісному пересуванні на веслах при різному вітрі та стані моря, а також виконання нормативів за контрольною вправою (для плавскладу).

Заняття з веслування проводяться на чотири- та шестивеслових ялах зі стандартним постачанням та озброєнням у вказаному для цього району плавання.

Перед початком заняття особовий склад підрозділу розподіляється за командами з урахуванням підготовленості:

- початківці, які не володіють або недостатньо володіють технікою веслування;
- досвідчені веслувальники, які займаються веслуванням та уміють виконувати команди щодо управління шлюпкою.

Перші 2–3 практичні заняття з веслування з веслувальниками-початківцями проводяться на шлюпці, яка перебуває на бакштові, на бочці або біля пірсу. На заняттях формуються навички, які необхідні для початку та закінчення руху, та вивчається техніка веслування.

Командиром шлюпки призначаються офіцери та старшини, які мають посвідчення на самостійне управління шлюпкою.

Особливості організації, змісту та проведення навчальних занять та інших заходів з веслування визначаються фахівцями фізичної підготовки і спорту Військово-Морських Сил.

Перелік вправ:

- вправа № 31 – Пірнання в довжину;
- вправа № 46 – Плавання в обмундируванні зі зброєю;
- вправа № 47 – Комплексна вправа на воді для льотної складу Повітряних Сил;
- вправа № 48 – Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км.

Безпека при навчанні плавання забезпечується:

- наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки;
- ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;
- перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;
- призначенням для спостереження за тими, хто навчається, двох – трьох плавців;
- заборорою особовому складу входити в воду і виходити з води без команди;
- навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше 1,5 метра, а при стрибках у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 метрів;
- заборорою пірнання і стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха. Як виключення,

допускати їх до занять тільки в тому випадку, якщо слуховий прохід закладено ватною, густо замазаною вазеліном;

- заборорою плавання біля вишки під час стрибків у воду, дозволом наступному військовослужбовцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;
- навчанням пірнати тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5–6 м з поплавцем на одному кінці;
- ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;
- перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримуючих предметів;
- проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,0–1,5 метра, а у разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;
- припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження: “гусяча шкіра”, посиніння губ.

Керівник занять та його помічник зобов'язані знати заходи безпеки та вміти надати домедичну допомогу втопаючому.

4. Види навчальних занять з фізичної підготовки. Дати характеристику навчально-методичним заняттям

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних та практичних занять. До теоретичних занять відносяться лекції та семінари. До практичних – навчально-методичні і навчально-тренувальні заняття. В свою чергу, навчально-методичні заняття поділяються на інструкторсько-методичні і показові, а навчально-тренувальні проводяться за розділами фізичної підготовки та під час підготовки збірних команд з видів спорту.

Дні та час проведення навчальних занять, склад груп, керівники і порядок їх проведення з різними категоріями особового складу визначаються наказом командира військової частини (начальником ВВНЗ).

Начально-методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення фізичної підготовки. Вони проводяться з курсантами навчальних підрозділів, курсантами і слухачами ВВНЗ.

Інструкторсько-методичні заняття проводяться з метою удосконалення методичних навичок і вмінь керівників в організації та проведенні занять та інших форм фізичної підготовки. Їх тривалість становить 2 навчальні години і

проводяться за планом. В ході заняття керівник проводить частини заняття, здійснює навчання вправам, прийомам і діям, в залежності від завдань конкретного заняття, а потім вибірково перевіряє засвоєння вивченого матеріалу підлеглим особовим складом.

Показові заняття спрямовані на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення у військовослужбовців правильного розуміння порядку застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки. Їх тривалість становить 1 навчальну годину. Під час проведення такого виду занять навчасним демонструється порядок організації занять, методики використання засобів фізичної підготовки та інших складових навчання, при цьому таке заняття може проводитись практично або у вигляді відео демонстрації з попутним поясненням деталей.

За структурою вказані види занять з фізичної підготовки включають підготовчу, основну і заключну частину. Особливість їх проведення полягає у тому, що інструкторсько-методичні заняття проводяться на тих, кого навчають, а показові – для тих, кого навчають. Більш глибоко їх зміст розглядається фахівцями фізичної підготовки і спорту [1; 10; 12; 18].

5. Структура і завдання підготовчої і основної частини навчального заняття з розділу фізичної підготовки «Рукопашний бій»

Розділ “РУКОПАШНИЙ БІЙ”

Заняття з рукопашного бою за структурою включають підготовчу, основну і заключну частини і спрямовані переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах.

На заняттях з рукопашного бою проводиться:

- навчання прийомам зі зброєю;
- навчання прийомів без зброї.

До змісту занять включаються: підготовчі вправи, прийоми та дії; прийоми бою без зброї; прийоми бою з автоматом, ножом та піхотною лопатою; больові прийоми; кидки; прийоми для спеціальних підрозділів [22; 23].

Підготовча частина занять проводиться з метою і завданням підготовки організму військовослужбовців до виконання вправ, прийомів і дій основної частини заняття. Вона проводиться зі зброєю і без неї і за змістом включає: стройові прийоми; ходіння та біг у різному темпі; перебіжки; переповзання; виконання прийомів підготовки до рукопашного бою та стрільби напоготів; дії за раптовими командами та сигналами; прийоми рукопашного бою зі зброєю. Під час проведення підготовчої частини занять без зброї до її змісту

включаються: ходіння та біг у різному темпі; спеціальні вправи з пересування; вправи удвох; удари руками та ногами; прийоми самострахування; інші елементи єдиноборств; прийоми рукопашного бою без зброї; дії за раптовими сигналами та командами.

Основна частина занять організовується на одному, двох або декількох навчальних місцях із завданням:

- вивчення прийомів і дій рукопашного бою;
- розвитку фізичних якостей;
- формування морально-вольових якостей.

Під час навчання прийомам бою зі зброєю, ударам руками та ногами спочатку засвоюються прийоми нападу, потім – захисту у поєднанні з діями контрнападу.

Основна частина занять періодично проводиться комплексно. До її змісту включаються: біг на місцевості; подолання перешкод; прийоми та дії рукопашного бою, які організовуються на 5–6 навчальних місцях. У кінці основної частини проводиться комплексне тренування або навчальні сутички.

До змісту комплексних тренувань включаються пересування або подолання перешкод у поєднанні із завданням уколів багнетом у манекени та іншими прийомами рукопашного бою. Комплексні тренування періодично проводяться із застосуванням імітаційних засобів.

Навчальні сутички є основною формою удосконалення навичок та умінь рукопашного бою. Вони організовуються на декількох навчальних місцях у парах або групах (один проти одного, один проти двох, два проти трьох) та проводяться з макетами зброї або без них за умовами, які встановлює керівник.

6. Поняття “щільність”, “фізичне навантаження” на заняттях з фізичної підготовки

Всі заняття з фізичної підготовки повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках. Наприклад, на занятті тривалістю 45 хв. військовослужбовець виконував вправи 35 хв. Отже, щільність заняття буде складати $(35:45) \times 100 = 77,8 \%$.

Під **фізичним навантаженням** слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки у відповідності з віком і статтю тих, хто займається (таблиця 1.1).

Обсяг **навантаження** – це тривалість його за часом та сумарна кількість роботи, що виконується в процесі виконання фізичної вправи (вправ). Основним показником обсягу є: метраж або кілометраж додання дистанції (в циклічних і комбінованих вправах); загальна маса снарядів (у вправах з обтяженнями); пульсова вартість вправи (сумарна прибавка частоти серцевих скорочень відносно вихідного рівня).

Основними показниками інтенсивності є: швидкість руху; швидкість подолання дистанції; разова маса снаряду (у розрахунку на окремий рух) відповідно та пульсова інтенсивність вправи (відношення пульсової вартості вправи до її тривалості).

Таблиця 1.1

Обсяги фізичного навантаження для 1-ї, 2-ї вікових груп

Вікові групи, роки	Види навантажень та величина серцевих скорочень (поштовхів за хвилину)			
	низьке	середнє	високе	максимальне
Чоловіки				
Перша – до 25	до 135	135–155	156–185	понад 185
Друга – 25–29	до 130	130–150	151–175	понад 175
Жінки				
Перша – до 25	до 125	125–145	146–175	понад 175
Друга – 25–29	до 120	120–140	141–165	понад 165

Співвідношення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ повинно бути наступним: чим більше обсяг навантаження, що задається у вправі, тим менше його інтенсивність, і навпаки, – чим більше інтенсивність навантаження, тим менше його обсяг.

Сумарний обсяг фізичного навантаження оцінюється за сумою часу, що витрачений на всі фізичні вправи протягом окремого заняття або ряду занять (за тиждень, місяць тощо).

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку військовослужбовців [10; 11; 16].

Таблиця 1.2

Максимальні граничні значення фізичного навантаження

Стать	Максимальні граничні значення фізичного навантаження за ЧСС (пульсу) у вікових групах, пошт/хв								
	до 25 р.	25-29 р.	30-34 р.	35-39 р.	40-44 р.	45-49 р.	50-54 р.	55-59 р.	60 р. і більше
Ч	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Ж	140	135	130	125	120	115	110	105	100

Допустимі граничні рівні фізичного навантаження під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки та РФЗ в умовах спекотного клімату

Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- скороченням часу на перешикування;
- стислістю і ясністю пояснень;
- збільшенням кількості повторень, швидкістю виконання, маси обтяжень;
- регулюванням тривалості відпочинку;
- виконанням вправ всіма тими, хто навчається, одночасно чи потоком;
- застосуванням кругового тренування і змагального методу;
- доцільним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю [10; 21].

7. Способи розучування фізичних вправ, прийомів та дій. Навести приклади

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає ознайомлення, розучування і вдосконалення.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- **в цілому**, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- **за частинами**, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;
- **за розділами**, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- **за допомогою підготовчих вправ**, якщо вправу виконати в цілому не можна, через її складність, а розділити на частини неможливо;
- **з допомогою**, якщо вправу виконати в цілому не можна, через її складність, а розділити на частини неможливо.

Наприклад, прийом рукопашного бою «удар ногою знизу» не є складним, тому його можна розучувати в цілому, а прийом «обеззброєння противника при ударі ножом знизу» та інші складні прийоми краще розучувати за розділами.

8. Заходи безпеки при проведенні навчальних занять з гімнастики і рукопашного бою

Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані переважно на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового

орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

Попередження травматизму на заняттях з гімнастики і атлетичної підготовки забезпечується:

- надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків і фізичних вправ на снарядах;
- перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо);
- перевіркою надійності кріплення рук і ніг при виконанні фізичних вправ на спеціальних снарядах.

Заняття з рукопашного бою спрямовані переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах.

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою забезпечується:

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

9. Ранкова фізична зарядка як форма фізичної підготовки

Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня та проводиться через 10 хв після підйому.

РФЗ організовується та проводиться у складі роти під керівництвом посадових осіб із числа сержантського (старшинського) складу роти. Вона проводиться переважно за варіантами комплексного тренування і складається з підготовчої, основної та заключної частини. Тривалість і зміст варіантів РФЗ подано у таблиці 1.3.

Зміст ранкової фізичної зарядки

Варіанти РФЗ	Зміст		
	Підготовча частина 5–10 хв	Основна частина 25–30 хв	Заключна частина 5–10 хв
Перший – вправи загального розвитку	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху	Вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг на місці; комплекси вільних вправ на 16 рахунків; вправи, які виконуються у двох; спеціальні вправи; біг на 1,5–2 км	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів
Другий – прискорене пересування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху	Спеціальні бігові вправи, прискорення, біг 4 км або прискорене пересування 3 км (біг з прискореннями)	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів
Третій – комплексне тренування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху та на місці	Вправи з розділів фізичної підготовки: вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах; подолання окремих перешкод; виконання прийомів рукопашного бою; біг 1 км	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів

Форма одягу для ранкової фізичної зарядки визначається залежно від погодних умов: температури повітря, швидкості вітру й оголошується черговим частини.

Варіанти комплексів фізичних вправ для проведення ранкової фізичної зарядки розробляються фахівцями з фізичної підготовки і спорту. Чергування варіантів здійснюється з урахуванням вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту та особливостей підготовки військовослужбовців.

Під час виконання фізичних вправ навантаження визначається їхнім підбором, кількістю та інтенсивністю виконання. Враховується рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Частота серцевих скорочень (пульс) під час проведення ранкової фізичної зарядки не повинна перевищувати рекомендованих значень (таблиці 3 додатка 6 Інструкції з фізичної підготовки).

Спеціальні вправи підготовчої частини ранкової фізичної зарядки включають: енергійні повороти; нахили й обертання тулуба та голови; стрибки з поворотами на 180 і 360 градусів; біг з поворотами; найпростіші прийоми рукопашного бою та вправи, які виконуються в парах.

За наявності умов, у теплу пору року під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання та купання.

Під час проведення РФЗ у приміщенні виконуються вправи загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гириями, еспандерами, комплекси вільних вправ № 1–4. У кінці основної частини проводиться біг і ходьба на місці.

Військовослужбовцям, які входять до складу спортивних команд військової частини, згідно з наказом командира військової частини може бути дозволено займатися ранковою фізичною зарядкою самостійно чи окремою групою за індивідуальними планами, складеними їх тренерами.

Контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки здійснюється черговим військової частини щоденно, командирами підрозділів, фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби – періодично [9; 10; 21].

10. Характеристика військово-спортивного комплексу (ВСК)

Основу спортивно-масової роботи у військових частинах і підрозділах складають навчально-тренувальні заняття, спортивні та військово-спортивні змагання з військово-прикладного спорту, вправ ВСК.

Підготовку військовослужбовців з ВСК здійснюють командири (начальники). Безпосереднє організаційно-методичне керівництво цією діяльністю у військовій частині здійснюють спортивні комітети та фахівці фізичної підготовки і спорту [10; 11; 24].

ВСК передбачає виконання військовослужбовцями визначених вправ та вимог впродовж навчального року (таблиця 1.4). До виконання вправ ВСК залучаються всі військовослужбовці 1–4 вікових груп, крім тих, хто займається в групі ЛФК або тимчасово звільнені за станом здоров'я. Військовослужбовці 5 і старших вікових груп можуть виконувати вправи ВСК за власним бажанням.

Виконання вправ і вимог ВСК оцінюється за вимогами п. 34 розділу VI Інструкції з фізичної підготовки і зараховується під час спортивних та військово-спортивних змагань на першість роти (окремого взводу), їм рівних підрозділів та вище, а також перевірок.

Право оцінювати виконання вправ і вимог ВСК надається особам, які проводять перевірку із числа командирів (начальників) рівня заступників командирів рот і вищих за посадою, суддівським бригадам. Результати виконання вправ і вимог ВСК відображаються у документах обліку та у відомості обліку (форма № 13 додатка 3 Інструкції з фізичної підготовки).

Військовослужбовці вважаються такими, що повністю виконали вправи та вимоги ВСК за встановленими нормативами для відповідної категорії, вікової групи та статі:

I ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку “відмінно”, виконана вимога – отримана оцінка “відмінно” з фізичної підготовки;

II ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку не нижче ніж “добре”, виконана вимога – отримана оцінка не нижче ніж “добре” з фізичної підготовки.

Командири рот представляють до спортивного комітету військової частини списки військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

Спортивний комітет військової частини організовує вибірку перевірку військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

Військовослужбовцям присвоюються спортивні звання, розряди, спортивні суддівські категорії відповідно до вимог нормативно-правових актів центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері фізичної культури і спорту.

Таблиця 1.4

Військово-спортивний комплекс (ВСК)

Фізичні вправи ВСК	Стать	
	Чол.	Жін.
№ 5. Крос на 5 км	+	+
№ 4. Біг на 5 км	+	+
№ 18. Комбінована силова вправа на перекладині	+	+
№ 20. Комплексна силова вправа	+	+
№25. Біг на 100 м (човниковий біг 10×10 м — за відсутності умов з бігу на 100 м)	+	+
№36. Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+
№29. Оберти на лопингу — для льотного складу	+	+

11. Завдання і зміст спортивно-масової роботи

Порядок організації та проведення спортивно-масової роботи визначається щорічним наказом командира військової частини, а її основу у військових частинах (підрозділах) складають навчально-тренувальні заняття, змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами Військово-спортивного комплексу (ВСК).

Завдання спортивно-масової роботи:

а) залучення військовослужбовців та членів їх сімей до регулярних занять військово-прикладними і масовими видами спорту;

б) підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовленості;

- в) виконання вправ ВСК;
- г) організацію змістовного дозвілля військовослужбовців.

Спортивно-масова робота у військовій частині проводиться в години, передбачені розпорядком дня і включає:

- заняття військовослужбовцями військово-прикладними та масовими видами спорту;
- підготовку і участь збірних команд військової частини у змаганнях вищого рангу.

Основними формами спортивно-масової роботи є:

- навчально-тренувальні заняття з видів спорту,
- навчально-тренувальні збори з підготовки збірних команд,
- військово-спортивні змагання,
- огляди спортивно-масової роботи,
- спортивні свята та інші масові спортивні заходи [10; 27].

12. Критерії та оцінка фізичної підготовки вищого військового навчального закладу (ВВНЗ)

На підставі аналізу результатів перевірки стану фізичної підготовки у військовій частині оцінюються і визначаються:

- рівень розвитку у військовослужбовців різних фізичних і спеціальних якостей, оволодіння ними військово-прикладними руховими навичками і вміннями, теоретичними знаннями, організаційно-методичними вміннями;
- рівень фізичної підготовки підрозділів;
- динаміка показників фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу (ефективність процесу фізичної підготовки);
- оцінки, отримані окремими категоріями військовослужбовців;
- якість управління фізичною підготовкою;
- наявність та стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту;
- позитивний досвід і недоліки (у тому числі їх причини) в управлінні фізичною підготовкою;
- конкретні заходи щодо покращення фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині і підрозділах.

Для перевірки та оцінки фізичної підготовки у ВВНЗ обов'язково перевіряється – 50% підрозділу (частини) забезпечення освітнього процесу, кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту в повному складі; в органі військового управління – 100% військовослужбовців.

Оцінка фізичної підготовки ВВНЗ складається з загальних оцінок фізичної підготовленості, перевірених військовослужбовців і визначається:

“відмінно” – якщо отримано не менше ніж 95% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо отримано не менше, ніж 90% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку не нижче ніж “добре”;

“задовільно” – якщо отримано не менше ніж 85 % позитивних оцінок від числа перевірених;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки або до перевірки було залучено менше 80% військовослужбовців від їх кількості за списком (у перевірених підрозділах).

Загальна оцінка з фізичної підготовки військової частини (підрозділу), ВВНЗ **знижується на 1 бал** якщо більше 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я [10; 11; 20].

13. Документи планування фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі), їх основний зміст

У військовій частині основні питання фізичної підготовки відображаються в **плані бойової підготовки** на навчальний рік.

У плані вказується:

- дні і години проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом (далі – офіцери, рядові, сержанти і старшини);
- тематика і строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з військовослужбовцями, які залучаються до проведення форм фізичної підготовки;
- терміни контролю фізичної підготовки в підрозділах;
- терміни виконання норм Військово-спортивного комплексу;
- терміни проведення навчально-методичних зборів (семініарів), інструкторсько-методичних та показових занять з посадовими особами, що проводять форми фізичної підготовки;
- спортивні заходи на навчальний рік.

Питання фізичної підготовки конкретизуються і уточнюються в інших документах бойової підготовки і в планах виховної роботи.

Начальник фізичної підготовки розробляє і подає на затвердження командирів військової частини:

- програму з фізичної підготовки на навчальний рік;
- план проведення ранкової фізичної зарядки з особовим складом на місяць;
- план спортивних заходів на навчальний рік;
- положення про спортивні, військово-спортивні змагання;
- графік розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки на навчальний рік;
- розклад навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управління на місяць;

У роті в розкладі занять на тиждень вказується:

- варіант і зміст ранкової фізичної зарядки;
- теми і зміст занять з фізичної підготовки;
- зміст фізичного тренування у процесі чергування (зміст супутнього фізичного тренування);
- години і зміст спортивно-масової роботи;
- години проведення, теми і зміст інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками форм фізичної підготовки.

14. Документи обліку фізичної підготовки в підрозділі. Їх характеристика

Облік фізичної підготовки – це діяльність посадових осіб щодо збору, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі) і її результатів, з метою вироблення і прийняття обґрунтованих рішень щодо удосконалення фізичної підготовки. Він являє собою структурний елемент організації фізичної підготовки.

Облік фізичної підготовки повинен відповідати її дійсному стану і ведеться: начальником штабу та начальником (фахівцем) фізичної підготовки і спорту, у батальйоні – начальником штабу, фахівцем фізичної підготовки і спорту та заступником командира батальйону, у роті – командиром роти та головним сержантом роти, у взводі – командиром взводу. Форми обліку фізичної підготовки у військовій частині надані у додатках Інструкції з фізичної підготовки.

У військовій частині облікові дані зберігаються у штабі, спортивному комітеті та у начальника фізичної підготовки у частині що їх стосується [10; 11].

У батальйоні, роті враховується:

- виконання всіх заходів з фізичної підготовки і спорту, передбачених документами планування бойової підготовки – в документах обліку бойової, командирської та професійної підготовки;
- кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками і спортсменів-розрядників;
- результати виконання особовим складом вправ Військово-спортивного комплексу – у протоколах.

У підрозділі облікові дані зберігаються у командира, його заступника з морально-психологічного забезпечення та у спортивного організатора у частині, що їх стосується.

Відомості обліку фізичної підготовки зберігаються у військовій частині (підрозділі) упродовж двох наступних календарних років.

Відомості про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відображаються в службових характеристиках, оцінних картках, атестаціях, поданнях, а на осіб офіцерського складу, крім того, у Картці обліку фізичної підготовленості офіцера.

В службових характеристиках, оцінних картках, атестаціях, поданнях командирами (начальниками) вказуються:

- відомості про рівень фізичної і спортивної підготовленості військовослужбовця;
- участь його у змаганнях (скільки, в яких) на першість військової частини;
- для командирів підрозділів, крім того – якість організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у підрозділі (військовій частині);

Картка обліку фізичної підготовленості осіб офіцерського складу ведеться безпосереднім командиром (начальником). У картку обліку заносяться особисті відомості про офіцера, антропометричні показники за результатами щорічного медичного обстеження, оцінка та результати здачі нормативів з фізичної підготовки, починаючи з укладання першого контракту на проходження військової служби, термін перебування у групі лікувальної фізичної культури, результати перевірок за навчальний рік (період навчання, семестр) при інспектуванні, участі у спортивних змаганнях, проведенні інших перевірочних заходів, командирам (начальникам), крім того, – оцінку підрозділу з фізичної підготовки за результатами підсумкової перевірки.

Командир військової частини (установи) один раз на рік і кожного разу у випадку перевірки військової частини старшим начальником завіряє документ підписом і печаткою.

14. Проведення занять з фізичної підготовки в особливих умовах.

Проведення занять з фізичної підготовки **в особливих умовах.**

За 1–1,5 місяці до виходу військовослужбовців у **гірську місцевість** заняття повинні бути спрямовані на підвищення стійкості організму до кисневого голодування і на формування навичок в подоланні перешкод.

До змісту занять переважно включаються: біг на середні та довгі дистанції в протигазі, марш-кидки; виконання вправ на смугах перешкод; спортивні та рухливі ігри.

У перший тиждень перебування військовослужбовців в гірській місцевості (період акліматизації) вправи на витривалість застосовуються обмежено. А в подальшому в зміст занять включаються біг, марш-кидки, подолання гірських перешкод, прийоми рукопашного бою, спортивні та рухливі ігри.

В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться при температурі не нижче мінус 15 градусів, з лижної підготовки – не нижче мінус 20 градусів, при більш низькій температурі заняття проводяться у приміщенні. Під час проведення занять при низьких температурах застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження: вибираються місця, які захищені від вітру; встановлюється відповідна форма одягу; ведеться взаємне спостереження серед військовослужбовців.

В умовах **спекотного клімату** в перші 1,5–2 місяці служби заняття з фізичної підготовки (крім плавання) проводяться при температурі повітря до 30°C. У подальші місяці — при температурі до 35°C.

Під час занять через кожні 5–7 хв безперервного фізичного тренування з інтенсивністю середнього навантаження передбачається перерва для відпочинку тривалістю 2–3 хв. У подальшому заняття проводяться в умовах вищої температури повітря та з вищою інтенсивністю. При цьому тривалість безперервного фізичного тренування збільшується до 15–20 хв.

Фізична підготовка військовослужбовців **в умовах тривалого походу** на кораблі спрямована переважно на: загальний розвиток організму; підтримання високої працездатності; відновлення психологічних функцій; забезпечення активного відпочинку; формування навичок протидії втоми та впливу негативних факторів професійної діяльності.

У темний час доби (для РФЗ) передбачається дотримання заходів безпеки та попередження травматизму військовослужбовців:

- освітлення місць для занять фізичною підготовкою;
- збільшення інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями при виконанні фізичних вправ;
- застосування простих за складністю виконання фізичних вправ;

- зменшення темпу (інтенсивності) виконання вправ;
- підтриманням дисципліни заняття [10; 11].

16. Методика навчання окремій вправі, дії, окремому прийому

Навчання фізичним вправам, прийомам і діям включає **ознайомлення, розучування і вдосконалення.**

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно:

- назвати вправу, зразково її показати;
- пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному у виконанні;
- показати, при необхідності, вправу ще раз за частинами чи за розділами з супутнім поясненням техніки її виконання, пояснити, де вправа застосовується, і що розвиває;
- довести нормативи або інші критерії оцінки.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи тими, хто навчається.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто навчається, і складності вправ застосовуються такі способи розучування:

- в цілому, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;
- за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;
- за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;
- за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можна, через її складність, а розділити на частини неможливо;
- з допомогою, якщо вправу виконати в цілому не можна, через її складність, а розділити на частини неможливо.

Вдосконалення спрямоване на закріплення у тих, хто навчається, рухових навичок і умінь. Вдосконалення забезпечується систематичним фізичним тренуванням.

Загальними методами тренувань є:

- **рівномірний** – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж всього часу виконання вправ;
- **повторний** – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

– **змінний** – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;

– **інтервальний** – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами (серіями), або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;

– **контрольний** – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмій);

– **змагальний** – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження [26; 28; 29].

17. Критерії оцінки гімнастичних вправ на перекладині, що не мають числового вираження та метання гранат на точність

Вправи з розділу “ГІМНАСТИКА ТА АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА”, що виконуються на перекладині і не мають числового вираження, оцінюються за якістю їх виконання як “виконано” або “невиконано”. Бальний еквівалент отриманих оцінок не визначається.

Вправа № 10 – зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині, **вправа № 11** – зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах оцінюються:

“**виконано**” – якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, або були помилки: недостатня амплітуда, згинання і розведення ніг, згинання рук під час підйомів, виконання силового елемента махом або махового елемента з дожимом, додавання зайвих махів, зроблена зупинка там, де потрібно виконання вправи без зупинки, торкання снаряду без втрати темпу, нестійке приземлення або було падіння чи опора руками об підлогу під час приземлення;

“**не виконано**” – якщо вправа не виконана або перекручена (порушена послідовність виконання її елементів, не був виконаний (пропущений) елемент або падіння зі снаряду).

Метання гранати на точність – вправа №45: чоловіки виконують вправу з навчальною гранатою Ф-1, жінки – РГД-5 або РГН.

Метання гранати на точність виконується з місця чи з розбігу з автоматом у руці; розмір майданчика для метання (розбігу) перед лінією метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Ціль – три кола (0,5 м; 1,5 м; 2,5 м).

Граната (16 шт. – по 4 на кожну відстань) розміщуються перед лінією метання. Відстань до цілей для чоловіків становить 20, 25, 30, 35 м (для жінок –

10, 15, 20, 25 м). Час на метання – до 8 хв. Надається 4 пробних кидки гранат з будь-якої контрольної відстані (відстаней), час на метання яких – до 3 хв. Кидки при попаданні гранати у ціль оцінюються: у перше (центральне) коло та/або прапорець – 10 очок; у друге – 6 очок; у третє – 4 очки. Форма одягу – військава (№ 4) [10, 19].

18. Критерії оцінки фізичної підготовки підрозділу військової частини

Для перевірки та оцінки фізичної підготовки у військовій частині, відповідно до програми, призначаються підрозділи у повному складі. Підрозділи для перевірки визначаються керівником, який здійснює перевірку. При цьому, призначається не менше 50% основних підрозділів і не менше 50% підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту.

Оцінка фізичної підготовки підрозділу складається з індивідуальних оцінок військовослужбовців. Вона визначається:

“**відмінно**” – якщо отримано не менше ніж 90% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку “відмінно”;

“**добре**” – якщо отримано не менше ніж 80% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку не нижче ніж “добре”;

“**задовільно**” – якщо отримано не менше ніж 70% позитивних оцінок від числа перевірених;

“**незадовільно**” – якщо не виконано умови задовільної оцінки або до перевірки було залучено менше 70% військовослужбовців від їх кількості за списком (у перевірених підрозділах).

Отримана оцінка фізичної підготовки підрозділу знижується на один бал, якщо більше 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я [10; 11; 17; 19; 20].

В окремих випадках, за рішенням посадової особи, яка здійснює перевірку, підрозділи військової частини можуть перевірятись за однією із визначених вправ. При цьому до перевірки залучається не менше трьох підрозділів, кожному з яких визначаються різні вправи. Підбір вправ здійснюється з метою визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Категорії військовослужбовців у підрозділі:

- особи офіцерського складу;
- особи рядового складу, які проходять військову службу за контрактом;
- особи сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом;
- солдати (матроси) строкової служби;
- сержанти (старшини) строкової служби.

19. Оцінка прийомів рукопашного бою

Перевірка військовослужбовців за вправами № 49 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1) та № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) включає виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп:

- прийоми бою зі зброєю;
- прийоми бою рукою і ногою;
- звільнення від захватів;
- обеззброєння противника;
- больові прийоми;
- кидки.

Виконання кожного окремого прийому із п'яти передбачених програмою із різних груп прийомів оцінюється:

“відмінно” – якщо прийом проведено згідно з описом, швидко і впевнено;

“добре” – якщо прийом проведено згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

“задовільно” – якщо прийом проведено згідно з описом, але повільно і з порушенням злитності руху або допущена втрата рівноваги, однак кінцева мета досягнута;

“незадовільно” – якщо прийом не виконано або виконано не згідно з описом.

Загальна оцінка військовослужбовцю за виконання п'яти прийомів визначається:

“відмінно” – якщо більше половини оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“добре” – якщо більше половини оцінок “добре”, а решта не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо половина і більше оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних, або, якщо за один прийом оцінка “незадовільно”, при наявності однієї не нижче “добре”;

“незадовільно” – якщо отримано більше однієї незадовільної оцінки.

20. Складові системи фізичної підготовки Збройних Сил України

Фізична підготовка Збройних Сил України є однією з ланок системи фізичного виховання населення, країни і через те характеризується органічною єдністю і взаємозв'язком з іншими її ланками [24; 28].

Система фізичної підготовки Збройних Сил України – це сукупність концептуальних основ, які визначені у завданнях загальної та спеціальної

фізичної підготовки, управління фізичною підготовкою та процес фізичної підготовки військовослужбовців (рис. 1.1).

Система фізичної підготовки Збройних Сил України забезпечує:

- безперервну фізичну підготовку військовослужбовців протягом терміну всієї служби через систематичне проведення заходів фізичної підготовки;
- високу рухову активність військовослужбовців;
- формування свідомого, позитивного відношення військовослужбовців до фізичної підготовки та дотримання ними здорового способу життя;
- оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
- створення та утримання необхідної начально-спортивної бази;
- підготовку та перепідготовку кадрів;
- наукове обґрунтування системи фізичної підготовки військ та пошук шляхів її вдосконалення.

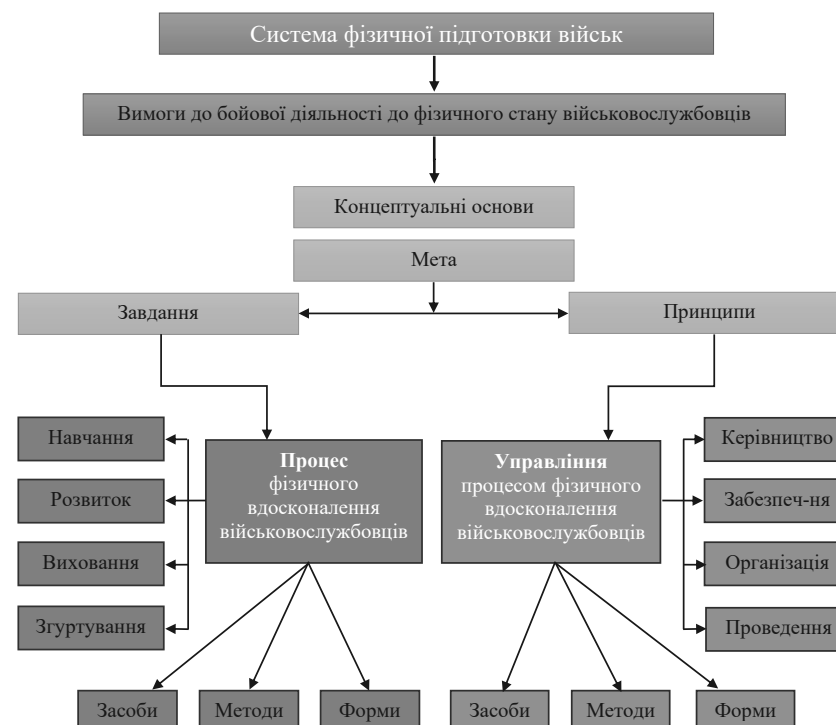


Рисунок 1.1. Система фізичної підготовки Збройних Сил України

21. Характеристика категорій військовослужбовців

Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з фізичної підготовки усі військовослужбовці залежно від вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовки та віку поділяються на категорії та вікові групи.

До першої категорії належать військовослужбовці:

– розвідувальних частин і підрозділів, частин і підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України, Сил спеціальних операцій Збройних Сил України, Морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України, частин і підрозділів спеціального призначення Військової служби правопорядку у Збройних Силах України (крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту);

– курсанти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО які готують фахівців для вказаних вище військових частин і підрозділів, курсанти спеціалізованого ВВНЗ, який готує фахівців фізичної підготовки і спорту.

До другої категорії належать військовослужбовці:

– військових частин і підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України, Повітряних Сил Збройних Сил України, Військово-Морських Сил Збройних Сил України, Військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України, Сил підтримки Збройних Сил України, Служби правопорядку, крім тих, які відносяться до першої та третьої категорій; військових частин і підрозділів, які безпосередньо підпорядковані органам військового управління (структурним підрозділам Міноборони, Генерального штабу Збройних Сил України), крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту;

– підрозділів охорони об'єктів Держспецтрансслужби;

– командири (начальники) навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та ліцеїстів ВЛ;

– курсанти, студенти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО крім тих, які відносяться до першої категорії;

– 1–3 вікових груп військових частин і підрозділів, які відносяться до третьої категорії;

До третьої категорії належать військовослужбовці (крім 1–3 вікових груп):

– структурних підрозділів Міноборони, Апарату Головнокомандувача Збройних Сил, Генерального штабу, Адміністрації Держспецтрансслужби, інших органів військового управління та військових частин Міноборони та Збройних Сил (крім тих, які відносяться до другої категорії);

– військових частин і підрозділів Сил логістики Збройних Сил України (далі – Сили логістики), Медичних сил Збройних Сил України (далі – Медичні сили);

– військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужби;

– постійного складу (крім командирів (начальників) навчальних підрозділів), докторантів, ад'юнктів, слухачів, підрозділів забезпечення освітнього процесу ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;

– наукового складу науково-дослідних установ [10; 11].

22. Критерії загальної оцінки фізичної підготовки військової частини

Для перевірки та оцінки фізичної підготовки у військовій частині, відповідно до програми, призначаються підрозділи у повному складі. Підрозділи для перевірки визначаються керівником, який здійснює перевірку. При цьому, призначається не менше 50% основних підрозділів і не менше 50% підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту.

Оцінка фізичної підготовки військової частини складається з індивідуальних оцінок військовослужбовців. Вона визначається:

“відмінно” – якщо отримано не менше ніж 90% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо отримано не менше ніж 80% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше ніж 50% отримали оцінку не нижче, ніж “добре”;

“задовільно” – якщо отримано не менше ніж 70% позитивних оцінок від числа перевірених;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки або до перевірки було залучено менше 70% військовослужбовців від їх кількості за списком (у перевірених підрозділах).

Отримана оцінка фізичної підготовки військової частини знижується на один бал, якщо більше 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

В окремих випадках, за рішенням посадової особи, яка здійснює перевірку, підрозділи військової частини можуть перевірятись за однією із визначених вправ. При цьому до перевірки залучається не менше трьох підрозділів, кожному з яких визначаються різні вправи. Підбір вправ здійснюється з метою визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Оцінка військовій частині визначається за отримані оцінки підрозділами:

– “відмінно” – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали

оцінку “відмінно”, а решта не нижче “добре”, при цьому оцінки за спеціальні фізичні вправи – не нижче “відмінно”;

– “добре” – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали оцінку не нижче “добре”, а решта – не нижче “задовільно”, при цьому оцінки за спеціальні фізичні вправи – не нижче “добре”;

– “задовільно” – якщо більше половини перевірених підрозділів отримали оцінку “задовільно”, при відсутності незадовільних оцінок;

– “незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

Категорії військовослужбовців у військовій частині:

– особи офіцерського складу;

– особи рядового складу, які проходять військову службу за контрактом;

– особи сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом;

– солдати (матроси) строкової служби;

– сержанти (старшини) строкової служби [10; 11].

23. Спритність як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають

Фізична якість – це властивість організму, що забезпечує рухову діяльність. Вона може відноситись до загальних або спеціальних якостей.

До загальних фізичних якостей належать, спритність, швидкість, сила витривалість.

Спритність визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, а також своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. До основних засобів розвитку спритності належать:

– вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах;

– стрибки, акробатичні вправи;

– стрибки у воду;

– спуски та повороти на лижах;

– спортивні ігри;

– прийоми рукопашного бою;

– подолання перешкод.

Методи розвитку спритності: повторний, сенсорний, асиметричний, виконання вправ в нестандартних умовах, змагальний.

Розділи фізичної підготовки, що приділяють їй розвитку значну увагу:

– Гімнастика та атлетична підготовка;

– Спортивні та рухливі ігри;

– Рукопашний бій;

– Подолання перешкод.

Вправи, що її розвивають найбільше (з ІФП–2021):

– вправа № 10 – Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині;

– вправа № 11 – Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах;

– вправа № 12 – Стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину;

– вправа № 13 – Комплексна вправа на спритність;

– вправа № 26 – Вправа на батуті;

– вправа № 28 – Оберти на рухомому гімнастичному колесі;

– вправа № 29 – Оберти на лопингу з поворотами;

– вправа № 33 – Загальна контрольна вправа на смузі перешкод та інші спеціальні вправи на смугах;

– вправа № 38 – Метання гранат на точність;

– вправи № 49, 50 – Прийоми рукопашного бою (РБ-1, РБ-2 та РБ-3);

– спортивні ігри: міні-футбол, волейбол, баскетбол та ін.;

– рухливі ігри та естафети.

24. Швидкість як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають

Фізична якість – це властивість організму, що забезпечує рухову діяльність. Вона може відноситись до загальних або спеціальних якостей.

До загальних фізичних якостей належать, спритність, швидкість, сила витривалість.

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухові дії за мінімальний час.

Основними засобами розвитку швидкості є:

– вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів;

– вимагають швидкої реакції, це біг на короткі дистанції, стрибки, метання;

– долання окремих перешкод;

– рукопашний бій;

– спортивні ігри.

Методи розвитку швидкості: повторний, сенсорний, контрольний, змагальний.

Розділи фізичної підготовки, що приділяють їй розвитку значну увагу:

– Гімнастика та атлетична підготовка;

– Прискорене пересування та легка атлетика;

- Спортивні та рухливі ігри;
- Рукопашний бій;
- Подолання перешкод.

Вправи, що її розвивають найбільше (з ІФП–2021):

- вправа № 25 – Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);
- вправа № 45 – Метання гранати Ф-1 на дальність;
- рукопашний бій.

25. Сила як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають

Фізична якість – це властивість організму, що забезпечує рухову діяльність. Вона може відноситись до загальних або спеціальних якостей.

До загальних фізичних якостей належать, спритність, швидкість, сила витривалість.

Сила визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Основними засобами розвитку сили є:

- вправи в підніманні та перенесенні вантажу;
- силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах;
- вправи з власною вагою.

Методи розвитку сили: повторний; максимальних зусиль (до відмови), контрольний.

Розділи фізичної підготовки, що приділяють її розвитку значну увагу:

- Гімнастика та атлетична підготовка;
- Рукопашний бій.

Вправи, що її розвивають найбільше (з ІФП–2021):

- вправа № 14 – Підтягування на перекладині;
- вправа № 15 – Підйом переворотом на перекладині;
- вправа № 16 – Підйом силою на перекладині;
- вправа № 17 – Піднімання ніг до перекладині;
- вправа № 18 – Комбінована силова вправа на перекладині;
- вправа № 19 – Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
- вправа № 20 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- вправа № 21 – Згинання та розгинання тулуба;
- вправа № 22 – Комплексна силова вправа;
- вправа № 23 – Піднімання гири 8/16/24 кг (ривок);
- вправа № 30 – Кут в упорі на брусах.

26. Витривалість як фізична якість. Перелік розділів і назви вправ, що її розвивають

Витривалість визначається здатністю організму протистояти стомленню в процесі військово-професійної діяльності. Розрізняють загальну силову і швидкісну витривалість.

Загальна витривалість визначається здатністю організму переносити тривалі фізичні навантаження. Вона характеризує працездатність та оптимальний рівень здоров'я.

Засобами розвитку є:

- тривалий безперервний біг;
- кроси, марш-кидки;
- плавання;
- біг на лижах;
- спортивні ігри.

Методи розвитку загальної витривалості: рівномірний, змінний, круговий, контрольний, змагальний.

Швидкісна витривалість визначається здатністю переносити максимальні фізичні навантаження обумовленими можливостями організму у часі. *Засобами розвитку є:*

- біг з максимальною швидкістю на середні дистанції;
- подолання смуги перешкод;
- спортивні ігри.

Методи розвитку швидкісної витривалості: повторний; інтервальний; контрольний; змагальний.

Розділи фізичної підготовки, що приділяють її розвитку значну увагу:

- Гімнастика та атлетична підготовка;
- Прискорене пересування та легка атлетика;
- Рукопашний бій;
- Подолання перешкод;
- Військово-прикладне плавання;
- Лижна підготовка;
- Спортивні та рухливі ігри

Вправи, що її розвивають найбільше (з ІФП–2021):

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток силової витривалості:

- вправа № 14 – Підтягування на перекладині;
- вправа № 15 – Підйом переворотом на перекладині;
- вправа № 16 – Підйом силою на перекладині;
- вправа № 17 – Піднімання ніг до перекладині;

вправа № 18 – Комбінована силова вправа на перекладні;
вправа № 19 – Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;
вправа № 20 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
вправа № 21 – Згинання та розгинання тулуба;
вправа № 22 – Комплексна силова вправа;
вправа № 23 – Піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок);
вправа № 30 – Кут в упорі на брусах.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток швидкісної витривалості:

вправа № 25 – Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м);
вправа № 6 – Біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м);
вправа № 7 – Човниковий біг 6x100 м з автоматом;
вправа № 9 – Плавання на 100 м вільним стилем (способом «брас»),
а також вправи на смугах перешкод.

Вправи, які спрямовані на розвиток загальної витривалості:

вправи № 1-3 – Біг на 1, 2, 3 км;
вправа № 5 – Крос на 5 км;
вправа № 8 – Лижна гонка на 5 (10) км;
вправа № 46 – Плавання в обмундируванні зі зброєю, а також рукопашний бій, спортивні ігри та інші вправи, в тому числі, що формують військово-прикладні навички.

27. Заходи безпеки при проведенні навчальних занять з військово-прикладного плавання

Безпека при навчанні плавання **забезпечується:**

1. Наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки;
2. Ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;
3. Перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;
4. Призначенням для спостереження за тими, хто навчається, двох–трьох плавців;
5. Заборонаю особовому складу входити в воду і виходити з води без команди;
6. Навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше 1,5 метра, а при стрибках у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 метрів;

7. Заборонаю пірнання і стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха. Як виключення, допускати їх до занять тільки в тому випадку, якщо слуховий прохід закладено ватого, густо замазаною вазеліном;

8. Заборонаю плавання біля вишки під час стрибків у воду, дозволом наступному військовослужбовцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;

9. Навчанням пірнати тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5 – 6 м з поплавцем на одному кінці;

10. Ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;

11. Перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримуючих предметів;

12. Проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,5 метра, а у разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;

13. Припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження: “гусяча шкіра”, посиніння губ.

Керівник занять та його помічник зобов'язані знати заходи безпеки та вміти надати домедичну допомогу втопаючому [10; 11; 19].

28. Обов'язки посадових осіб військової частини щодо організації фізичної підготовки

Командир бригади (полку) піклується про здоров'я підлеглих, вживає всіх необхідних заходів для їх фізичного розвитку, видає письмові та усні накази, визначає час для проведення фізичної підготовки у розпорядку дня, призначає спортивний комітет частини, спортивних організаторів підрозділів, тренерів та суддів зі спорту, позаштатного начальника фізичної підготовки за відсутності штатної посади, присвоює спортивні розряди та суддівські категорії, нагороджує спортивними нагрудними знаками, дає дозвіл на відрядження спортсменів.

Начальник штабу включає в план бойової підготовки всі необхідні питання та заходи фізичної підготовки, і контролює їх виконання, проводить інструктаж військовослужбовців, які убувають на спортивні змагання.

Заступник командира керує фізичною підготовкою та спортивною роботою в підрозділах, відповідає за якість проведення занять, створення, вдосконалення та утримання навчально-матеріальної бази в справному стані, як правило, обирається головою спортивного комітету.

Заступник командира з морально-психологічного забезпечення (далі – МПЗ) проводить виховну роботу спрямовану на свідоме фізичне вдосконалення військовослужбовців, формування у військовослужбовців високих морально-психологічних якостей в тому числі і засобами фізичної підготовки, бере участь у проведенні спортивних свят, організації змістовного дозвілля, застосовуючи засоби фізичної підготовки.

Заступник командира частини з тилу відповідає за матеріальне забезпечення фізичної підготовки, щорічно проводить інвентаризацію спортивного майна та інвентарю, організовує правильну експлуатацію і своєчасний ремонт споруд для занять фізичною підготовкою.

Помічник командира з правової роботи перевіряє відповідність вимогам законодавства проекти наказів з організації, проведення та підбиття підсумків фізичної підготовки, що подаються на підпис командира військової частини, надає правову допомогу начальнику фізичної підготовки в дотриманні законодавства з питань закупівлі та списання матеріальних цінностей, у розслідуванні випадків травматизму в ході фізичної підготовки та правового захисту військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Начальник медичної служби організовує медичне забезпечення фізичної підготовки на заняттях та спортивних заходах, здійснює медичний контроль за фізичною підготовкою і застосуванням фізичних навантажень до військовослужбовців, спільно з начальником фізичної підготовки розробляє заходи покращення фізичного стану і здоров'я військовослужбовців, попередження травматизму на заняттях та змаганнях, розподіляє військовослужбовців за віковими групами і групами здоров'я, організовує медичне обстеження спортсменів і надає допуск участі їх у змаганнях, організовує проведення занять у групі ЛФК, несе персональну відповідальність за звільнення військовослужбовців від занять фізичною підготовкою та переведення їх до групи ЛФК.

Начальник фізичної підготовки та спорту відповідає за організацію і методичне керівництво фізичною підготовкою та спортивно-масовою роботою, повну і якісну реалізацію вимог керівних документів і підпорядковується командирі бригади. Йому належить провідна роль у розробці, обґрунтуванні і впровадженні рішень командира (начальника) з усіх питань організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

Начальник фінансової служби бере участь у розробці рішень з витрати грошових коштів на потреби фізичної підготовки, здійснює фінансові операції на придбання матеріальних цінностей, перевіряє звітні фінансові документи начальника фізичної підготовки.

Начальник речової служби частини відповідає за забезпечення фізичної підготовки речовим і господарським майном за нормами постачання, утримання і збереження його в порядку і справності, бере участь у виробленні рішень з питань одержання спортивного майна й інвентарю, розподілу його серед підрозділів, стежить за правильним використанням спортивного майна й інвентарю і вживає заходів з організації їхнього ремонту. Начальник речової служби систематично перевіряє, згідно з обліковими даними, стан, категорію і комплектність спортивного майна й інвентарю в підрозділах, у спортивному залі і на складі, а також умови їхнього зберігання, веде облік і звітність по речовій службі частини.

Командир батальйону здійснює керівництво фізичною підготовкою у підрозділі, затверджує розклад занять рот і їм рівних підрозділів, проводить перевірку фізичної підготовленості підлеглих. Контролює проведення навчальних занять (особливо інструкторсько-методичних і показних) з офіцерами, проводить заходи щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

Заступник командира батальйону відповідає за організацію і проведення спортивно-масової роботи у батальйоні. Він бере участь у розробці плану підготовки батальйону на навчальний рік, у тому числі і з питань фізичної підготовки і спорту, проводить показні й інструкторсько-методичні заняття з офіцерами, прапорщиками і сержантами, підтримує навчально-спортивну базу батальйону в справному стані і стежить за правильним її використанням. На нього покладений обов'язок проводити спортивні заходи в батальйоні.

Заступник командира батальйону з МПЗ бере участь у розробці плану підготовки батальйону на навчальний рік, організовує і проводить виховну роботу, направляючи її на успішне виконання завдань фізичної підготовки. У своїй повсякденній діяльності він роз'яснює військовослужбовцям вимоги законодавства з питань фізичної культури і спорту, пропагує передовий досвід та досягнення у фізичній підготовці серед військовослужбовців, виховує у військовослужбовців свідому необхідність всебічної фізичної підготовленості.

Начальник штабу батальйону розробляє план підготовки батальйону з включенням до нього всіх основних питань фізичної підготовки і спорту. Він контролює виконання плану підготовки на навчальний рік, веде облік фізичної підготовки і спорту, аналізує стан бойової підготовки підрозділів. Забезпечує своєчасну і правильну передачу всіх наказів і розпоряджень командира батальйону і старших начальників, перевіряє їхнє виконання, вчасно підготовляє і направляє в штаб бригади необхідні повідомлення з питань фізичної підготовки і спорту.

Командир роти складає розклад занять, включаючи в нього основні питання фізичної підготовки, проводить заняття з офіцерами, прапорщиками і сержантами, а також з підрозділами роти. Підтримує навчально-спортивну базу, закріплену за ротою в справному стані організовує своєчасний ремонт спортивного майна та

інвентарю. Командир роти представляє військовослужбовців для присвоєння їм спортивних розрядів, веде облік фізичної підготовки в роті.

Заступник командира роти з МПЗ роз'ясняє особовому складу задачі бойової підготовки (у тому числі і фізичної підготовки), організовує і проводить культурно-масову і спортивно-масову роботу, проводить роботу з мобілізації військовослужбовців на досягнення високих результатів у фізичній підготовці і спорті сприяє підготовці спортсменів-розрядників, виконання військовослужбовцями вправ ВСК, тренерів і суддів по спорту, узагальнює і поширює передовий досвід.

Командир взводу проводить заняття з фізичної підготовки з підлеглим особовим складом, стежить за правильним навчанням солдатів командирами відділень, веде облік фізичної підготовки.

Старшина роти відповідає за підтримку статутного внутрішнього порядку і збереження майна роти, забезпечує всім необхідним заняття з фізичної підготовки, підтримує спортивний інвентар у справному стані. За вказівкою командира роти проводить ранкову фізичну зарядку з особовим складом роти.

Заступник командира взводу проводить заняття з фізичної підготовки у ролі помічника керівника заняття, вивчає особисті якості, успіхи і недоліки у фізичній підготовленості кожного підлеглого.

Командир відділення навчає солдатів відділення фізичним вправам, формує в них звичку до систематичних тренувань, виховує в них стройову виправку і підтягнутість [10; 11; 14; 15; 17; 19].

29. Характеристика фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності проводиться для більш якісного засвоєння військовослужбовцями військово-прикладних навичок у прискореному пересуванні, подоланні перешкод, а також підвищення працездатності військовослужбовців під час чергувань тощо.

ФТ у процесі НБД організовується з врахуванням навчальних та бойових завдань і включає:

- супутнє фізичне тренування;
- фізичні вправи в умовах чергування;
- фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

Супутнє фізичне тренування проводиться з метою ефективного використання часу для підвищення фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців при пересуванні підрозділів до місць занять і поверненні з них. До організації супутніх фізичних тренувань входять: вибір маршрутів, їх

підготовка; визначення методів тренувань; відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів.

Фізичні вправи в умовах чергування застосовуються з метою збереження розумової і фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності та підтримки психічної та фізичної готовності до екстрених дій. Вони застосовуються у вигляді комплексів, розучування яких проводиться на навчальних заняттях. До змісту комплексів включаються вправи загального розвитку для основних груп м'язів. Фізичні вправи виконуються під керівництвом відповідного чергового. Час і порядок їх виконання визначається інструкціями.

Перед заступанням на чергування (вахту), під час несення чергування (вахти), а також після закінчення чергування (вахти), пов'язаного з обмеженою рухливістю, з усім особовим складом чергової зміни протягом 8–10 хв виконуються комплекс фізичних вправ.

До комплексу включаються: вправи в потягуванні з прогинанням у поєднанні з глибоким диханням; біг на місці з поворотами; нахили, повороти, обертання головою і тулубом; присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук; наприкінці – біг і ходьба на місці.

При тривалих чергуваннях (бойових чергуваннях) комплекс вправ виконується через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці тривалістю не менше 5 хв. Зміст та методику проведення фізичних вправ в умовах чергування розробляє начальник фізичної підготовки та спорту.

Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами проводяться з метою підтримання бадьорого стану організму. Кожен командир зобов'язаний використати все можливе для фізичного тренування підлеглих у період тривалого пересування транспортними засобами.

В період тривалого пересування військ залізничним транспортом фізичні вправи проводяться під час тривалих зупинок у формі комплексного заняття. Під час руху військового ешелону без зупинок фізичні вправи можуть виконуватися у вагонах, через кожні 3–4 години, з дотриманням заходів безпеки.

Під час пересування військ на бойових і транспортних машинах вправи проводяться під час зупинок, після висадки чи не виходячи з машин. Після висадки з машин вправи виконуються з дозволу командира колони, який визначає порядок, час і місце занять. Застосовуються перебіжки по місцевості, вільні вправи та рухові ігри.

Під час перебування в машинах військовослужбовці виконують вправи на своїх місцях. Застосовуються нахили, повороти і оберти голови і тулуба, підняття рук, ніг, напружені прогинання в грудній частині та інші вправи.

30. Мета, завдання і порядок організації супутнього фізичного тренування та вправ в умовах чергування

Супутнє фізичне тренування спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і польового вишколу військовослужбовців і проводиться з метою ефективного використання часу для підвищення фізичної підготовленості і польової виучки військовослужбовців при пересуванні підрозділів до місць занять і поверненні з них. До організації супутніх фізичних тренувань входять: вибір маршрутів, їх підготовка; визначення методів тренувань; відображення в розкладі занять короткого змісту тренувань та інструктаж командирів.

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

- прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод;
- подолання водних перешкод;
- тренування з посадки та висадки із машин;
- подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням;
- багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях;
- метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

В окремих випадках супутні фізичні тренування проводяться в ході виконання поставлених тактичних завдань.

Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю в розгорнутий, в передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту.

Вправи в умовах чергування (бойового чергування) застосовуються з метою: збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності, розумової та фізичної працездатності; поповнення дефіциту рухової активності, підтримки психічної та фізичної готовності військовослужбовців до екстрених дій. Належну організацію та проведення фізичного тренування у процесі чергування забезпечує командир чергових сил, який враховує пропозиції фахівців фізичної підготовки і спорту щодо тривалості, періодичності, місця проведення, переліку та послідовності виконання фізичних вправ. У плані підготовки особового складу чергових змін до заступання на чергування

вказуються час і тривалість фізичного тренування, а в розпорядку дня – місце його проведення.

Фізичне тренування у процесі чергування включає: фізичні вправи в день підготовки до чергування; комплексні заняття в період міжзмінного відпочинку; фізичні вправи на бойових постах; комплекси спеціальних прийомів для відновлення працездатності.

Фізичні вправи в день підготовки проводяться командиром підрозділу, який заступає на чергування, у спеціально відведений планом час упродовж до 1 год.

Комплексні заняття в період міжзмінного відпочинку проводяться тривалістю не менше ніж 30 хв. Із середнім фізичним навантаженням. Вони проводяться під керівництвом командира чергових сил чи його заступника. До їх змісту включаються ходьба, біг, спортивні ігри за спрощеними правилами, вправи з використанням спортивного інвентарю та снарядів, наявних у складі засобів типової зони відпочинку. Облік занять ведеться в журналі командира чергових сил.

Фізичні вправи перед заступанням на зміну виконуються у вигляді комплексу, який включає в себе ходьбу та біг на місці, вправи загального розвитку для основних груп м'язів.

Фізичні вправи у процесі чергування виконуються у складі груп чи самостійно на своїх робочих місцях, без зниження уваги до можливих команд і сигналів. До їхнього змісту включаються вправи загального розвитку для основних груп м'язів середнього навантаження. Час та черговість їх виконання номерами розрахунку визначаються начальником зміни залежно від обстановки та їх зайнятості службовими обов'язками.

Поблизу району бойового чергування можуть обладнуватися місця для занять військовослужбовців фізичними вправами.

Комплекси спеціальних прийомів для відновлення призначені для зняття втоми. Вони проводяться після бойового чергування упродовж 50 хв під керівництвом командира чергових сил або самостійно під спостереженням лікаря. До їх змісту включаються: вправи загального розвитку, для розслаблення м'язів з музичним супроводом; спортивні ігри за спрощеними правилами; плавання; спеціальні засоби відновлення (масаж, теплий душ).

31. Організація змагань у військовій частині та порядок присвоєння військовослужбовцю спортивних розрядів і значків ВСК

У військовій частині упродовж року планується і проводиться спартакіада серед підрозділів, у якій обов'язково беруть участь усі категорії військовослужбовців, що обумовлюється Положенням про проведення

спортивних і військово-спортивних змагань у військовій частині на рік (далі – Положення). В Положенні вказуються завдання, програми й умови змагань з кожного виду спорту, порядок визначення особистого та командного заліку, нагородження переможців і порядок подання заявок. Безпосереднє організаційно-методичне керівництво цією діяльністю у військовій частині здійснюють спортивні комітети та фахівці фізичної підготовки і спорту.

Військово-спортивні змагання у військових частинах проводяться відповідно до правил змагань з видів спорту. Результати змагань фіксуються у протоколах, які зберігаються протягом двох років.

Для суддівства кожного змагання у військовій частині призначається суддівська бригада. Основним документом на організацію і проведення кожного змагання є наказ командира військовій частині. Підготовка до змагань відбувається під час спортивних тренувань, які проводяться:

- у збірних командах військових частин, підрозділів 3–4 рази на тиждень, тривалістю до 2 годин;
- у складі підрозділів за вправами програми фізичної підготовки, ВСК і військово-спортивної класифікації – в години спортивно-масової роботи.

Кожний військовослужбовець зобов'язаний брати активну участь у спортивно-масовій роботі та упродовж року взяти участь у змаганнях на першість частини, підрозділу.

Командири рот представляють до спортивного комітету військової частини списки військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

Спортивний комітет військової частини організовує вибірку перевірку військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

Військовослужбовцям присвоюються спортивні звання, розряди, спортивні суддівські категорії відповідно до вимог нормативно-правових актів центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері фізичної культури і спорту.

Військовослужбовці вважаються такими, що повністю виконали вправи та вимоги ВСК за встановленими нормативами для відповідної категорії, вікової групи та статі:

I ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку “відмінно”, виконана вимога – отримана оцінка “відмінно” з фізичної підготовки;

II ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку не нижче ніж “добре”, виконана вимога – отримана оцінка не нижче ніж “добре” з фізичної підготовки.

32. Коротка характеристика розділів фізичної підготовки “Рукопашний бій”, “Прискорене пересування та легка атлетика”. Заходи безпеки

Розділ “РУКОПАШНИЙ БІЙ”.

Заняття з **рукопашного бою** спрямовані переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, волю та спеціальні якості.

На заняттях з рукопашного бою проводиться:

- навчання прийомам **зі зброєю** – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними і переносними мішенями та перешкодами (стінками, парканами тощо), а також на вартових містечках та дистанціях смуги перешкод;
- навчання прийомів **без зброї** – на рівному трав'яному майданчику, або спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів).

Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без неї. У підготовчу частину, що проводиться зі зброєю, додатково включаються виконання стрійових прийомів, прийомів готовності до бою і стрільби.

Основна частина занять організовується на одному, двох або декількох навчальних місцях. Підготовчим прийомом та прийомом самострахування навчаються на першому занятті з рукопашного бою, удосконалення з цих прийомів здійснюється у підготовчій частині наступних занять.

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

В кінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування або навчальні сутички.

До змісту комплексних тренувань включаються пересування або подолання перешкод у поєднанні з нанесенням уколів багнетом у мішень та іншими прийомами рукопашного бою.

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

Вільні бої організуються при досягненні тими, хто навчається, відповідного рівня підготовленості.

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою забезпечується:

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

Розділ “ПРИСКОРЕНЕ ПЕРЕСУВАННЯ ТА ЛЕГКА АТЛЕТИКА”.

Заняття з **прискороного пересування та легкої атлетики** спрямовані переважно на розвиток витривалості і швидкості, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Вони проводяться на стадіоні або рівному майданчику (дистанції прискороного пересування військової частини), у парках, по дорогах з перекритим рухом машин або за їх межами, а також по пересіченій місцевості.

До змісту занять включають: біг на короткі (100 м та 10×10 м), середні (400 м (4×100 м, 6×100 м з автоматом (його макетом), 1 км) та довгі (2, 3, 5 км) дистанції; крос на 5 км; воснізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою; марш-кидки на 5 і 10 км.

У підготовчу частину включаються вправи з ходьби та бігу, вправи загального розвитку переважно для м’язів ніг, а також рук, плечового поясу та тулуба, спеціальні бігові вправи.

Під час занять значна увага приділяється розвитку швидкості, витривалості, а також стійкості до кисневого голодування. Для цього, окрім програмних вправ застосовують спеціальні бігові та стрибкові вправи, прискорення, біг на відрізках, біг зі зміною швидкості, темповий біг. Під час здійснення кросів військовослужбовці формують техніку бігу пересіченою місцевістю; у марш-кидках – способи перенесення зброї, підгонки спорядження та тренування навичок діяти у складі підрозділів. Для підвищення

навантаження в ході занять і під час виконання навчальних нормативів та естафет застосовується змагальний спосіб. Під час підготовки до марш-кидків на перших заняттях недостатньо підготовлені військовослужбовці виділяються в окрему групу, тренування в якій проводить помічник керівника.

Основна частина проводиться у складі підрозділу поточним або фронтальним способом і включає навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також марш-кидків, стрибків у довжину, метання гранат тощо.

Попередження травматизму забезпечується старанною підготовкою взуття, обмундирування, спорядження і зброї та постійним контролем за станом тих, хто навчається.

33. Характеристика розділів фізичної підготовки “Лижна підготовка”, “Комплексні навчальні заняття”. Заходи безпеки

Розділ “ЛИЖНА ПІДГОТОВКА”.

Заняття з **лижної підготовки** спрямовані переважно на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також спеціальних якостей та загартування організму. Вони проводяться на стадіоні, рівних майданчиках чи на місцевості (у тому числі на пересіченій) у складі підрозділу тривалістю дві години фронтальним або поточним методом.

Підготовча частина включає: перевірку стану лижного інвентарю і форми одягу; виконання стройових прийомів з лижами і на лижах; пересування до місця проведення основної частини занять.

У зміст основної частини включаються способи пересування на лижах, марші, стройові прийоми з лижами і на лижах, подолання перешкод, а також бойові прийоми.

Навчання техніки пересування на лижах проводиться без зброї та спорядження. Тренування в пересуванні на лижах, як правило, включається в кожне заняття і проводиться упродовж 30–70 хв, спочатку без зброї і спорядження на слабо пересіченій місцевості, а потім зі зброєю і спорядженням на місцевості з більш складним рельєфом.

Попередження травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується:

- перевіркою підгону обмундирування, спорядження і зброї, а також кріплень до взуття;
- врахуванням величини фізичного навантаження;

- розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пнів, каменів, ям та інших перешкод;
- точними вказівками щодо напрямку руху і дистанції між особовим складом на підйомах, спусках, при гальмуваннях і поворотах, а також місця шиккування після виконання вправи;
- спостереженням за тими, хто навчається, їх взаємним спостереженням, наданням негайної допомоги у разі виявлення ознак обмороження;
- призначенням та інструктажем керівником занять двох-трьох замикаючих (один з яких сержант із числа добре підготовлених осіб) перед початком руху (лижної гонки або маршу).

Розділ “КОМПЛЕКСНІ НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ”.

Комплексні навчальні заняття з фізичної підготовки спрямовані на розвиток і вдосконалення загальної (на початку періоду навчання) та спеціальної (у подальшому) фізичної підготовленості військовослужбовців.

До змісту підготовчої частини занять, крім вправ загального розвитку, які виконуються під час ходьби, бігу та на місці, включаються також спеціальні вправи, прийоми та дії для тих розділів фізичної підготовки, які застосовуються в основній частині.

Основна частина занять організовується та проводиться на трьох і більше навчальних місцях одночасно або з послідовним переходом з одного місця на інше. У цьому випадку спочатку тренують вправи на розвиток спритності, прийомів та дії, пов’язані з тонкою руховою координацією; далі – вправи на розвиток швидкості; вправи на силу; а потім — на витривалість.

Конкретні варіанти комплексування занять визначаються їх керівниками відповідно до періодів і завдань навчання та рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Отже, до змісту **комплексних занять** включаються вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки у різних поєднаннях.

34. Коротка характеристика розділів фізичної підготовки “Спортивні та рухливі ігри”, “Подолання перешкод і метання гранат”. Заходи безпеки

Розділ “СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ”.

Заняття зі **спортивних і рухових ігор** спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей.

Заняття проводяться на спортивних майданчиках, стадіонах, у спортивних залах чи на іншій місцевості.

До підготовчої частини занять включається: ходіння, біг, вправи загального розвитку у русі та на місці, стрибки, прийому самострахування, спеціальні вправи без м’яча і з м’ячем.

В основну частину занять включаються спеціальні вправи та дії, спрямовані на засвоєння технічних прийомів і тактичних дій, навчальні ігри з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу тощо, а також естафети і комплексні вправи.

Навчальні ігри спочатку проводяться за спрощеними правилами, а по мірі оволодіння тими, хто навчається, приемами і тактичними діями, за офіційними правилами змагань. Спрощені правила передбачають збільшення чи зменшення гравців у командах, зміни розмірів майданчиків.

Попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор забезпечується:

- перевіркою технічного стану обладнання та інвентарю;
- дотриманням правил змагань у навчальних іграх;
- організованого суддівства.

Розділ “ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД І МЕТАННЯ ГРАНАТ”.

Заняття з **подолання перешкод** спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок в подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальним та вертикальним цілям, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих хто навчається впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості. Вони проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями. Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках чи місцевості, яка прилягає до смуги перешкод [1; 12].

До змісту основної частини занять, яка проводиться зі зброєю, включаються:

- подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів;
- метання гранат на точність (за умовами виконання контрольних вправ);
- спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально і в складі підрозділів;
- подолання перешкод за змістом спеціальної вправи на єдиній спеціальній смузі перешкод армії НАТО;
- контрольні вправи на смугах перешкод.

До змісту основної частини занять включаються вправи з подолання перешкод завдовжки 430 м, у тому числі і з виконанням вивчення прийомів і

дій у різному темпі, а також метання гранат на точність і дальність. Вправи виконуються переважно поточним і змагально-груповим методами. Використовується також і спосіб колової естафети. Метання гранат проводиться по чергово в горизонтальні, а потім у вертикальні цілі.

У кожне заняття включаються комплексні тренування щодо виконання всієї контрольної вправи (більшої її частини) у поєднанні з бігом до 600 м та інші комплексні вправи. Тренування проводиться потоком у парах, групах чи у складі підрозділу. Помічники керівника занять контролюють порядок подолання перешкод і метання гранат у ціль.

Під час наступних занять поряд із вдосконаленням техніки подолання перешкод головна увага приділяється розвитку витривалості, що досягається:

- багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження;
- виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різних за характером місцевості;
- виконанням прийомів і дій у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості та вночі.

Перелік вправ даного розділу:

*вправа № 35 – Загальна контрольна вправа на смугі перешкод;

*вправа № 36 – Спеціальна контрольна вправа на єдиній смугі перешкод;

*вправа № 37 – Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу;

*вправа № 38 – Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу;

*вправи № 39, 40, 41, 42, 43 – Спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, військ хімічного та біологічного захисту; танкових частин, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ (СВ), Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки; ДШВ, гірсько-штурмових частин та підрозділів Сухопутних військ; плавскладу Військово-Морських Сил відповідно);

*вправа № 44 – Вправа на єдиній спеціальній смугі перешкод армій НАТО;

*вправа № 45 – Метання гранат на дальність (точність) [10; 11].

35. Завдання, склад і обов'язки членів спортивного комітету військової частини

Для керівництва спортивно-масовою роботою у військової частині створюється спортивний комітет у кількості 7–15 осіб: голова, його заступники,

секретар, голова колегії суддів та члени. Головою спортивного комітету призначається один із заступників командира військової частини. За рішенням командира військової частини спортивні комітети можуть створюватися у батальйонах. В гарнізоні, де дислокується декілька військових частин, наказом начальника гарнізону може створюватися спортивний комітет гарнізону.

На спортивний комітет військової частини покладається:

1. Розробка проекту наказу щодо організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військової частині на навчальний рік (у частині, що стосується спортивно-масової роботи), розгляд плану спортивних заходів та регламент (положення) про спортивні, військово-спортивні змагання;

2. Організація роботи з ВСК; військово-прикладного спорту та вправ єдиної спортивної класифікації України;

3. Організація та проведення перевірок спортивно-масової роботи, спортивних свят та інших спортивних заходів;

4. Підготовка та проведення навчально-методичних зборів і семінарів з інструкторами з фізичної підготовки і спорту та членами спортивного активу;

5. Підбір та інструктаж суддівських бригад для проведення спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини;

6. Контроль спортивно-масової роботи у підрозділах, заняття спортом у спортивних командах (секціях) військової частини та надання допомоги командирам підрозділів, інструкторам з фізичної підготовки і спорту, членам спортивного активу;

7. Узагальнення та поширення передового досвіду з організації та проведення спортивно-масової роботи;

8. Організація та проведення спортивно-масової роботи із членами сімей військовослужбовців, працівниками збройних сил;

9. Розгляд матеріалів щодо присвоєння особовому складу спортивних звань, розрядів і нагородження спортивними нагрудними знаками;

10. Аналіз стану спортивно-масової роботи та розробка пропозицій щодо її вдосконалення.

Спортивний комітет у своїй роботі підтримує зв'язки з місцевими фізкультурно-спортивними товариствами та громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Спортивний комітет працює за місячним планом, затвердженим командиром військової частини. Найбільш важливі питання обговорюються на його засіданнях, які проводяться за необхідністю [17; 19].

Основними формами роботи членів спортивного комітету є надання допомоги підрозділам в організації спортивно-масової роботи, виконання постійних і тимчасових доручень.

36. Вимоги до перевірки фізичної підготовки у військовій частині (ВВНЗ)

Перевірки загальної або спеціальної фізичної підготовки проводяться за планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками) і здійснюються:

- упродовж першого місяця служби військовослужбовців строкової служби, які призвані до військових частин для їх поповнення;
- під час складання вступних екзаменів кандидатами із числа військовослужбовців для навчання у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО;
- перед укладенням контракту для проходження військової служби за контрактом військовослужбовцями строкової служби;
- перед продовженням військовослужбовцями контракту для подальшого проходження військової служби за контрактом;
- перед призначенням на вищу посаду;
- у процесі навчання;
- щомісяця – військовослужбовців строкової служби, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, курсантів навчальних військових частин;
- щокварталу – усіх військовослужбовців;
- на екзаменах та заліках з курсантами навчальних частин, курсантами та студентами ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО 1–3 курсів, слухачами всіх періодів навчання;
- під час проведення інспекційних заходів (для третьої категорії).

Протягом навчального року проводяться комплексні перевірки загальної та спеціальної фізичної підготовленості усіх категорій військовослужбовців військових частин (установ) за 3–5 вправами, слухачів і курсантів військових навчальних закладів на екзаменах і заліках за п'ятьма вправами з програми навчання, що характеризують різні фізичні і спеціальні якості та військово-прикладні навички.

Усі перевірки здійснюються за умови забезпечення їх фахівцями медичної служби.

Право оцінювати вступні іспити з фізичної підготовки у ВВНЗ надається фахівцям фізичної підготовки.

У процесі навчання військовослужбовці перевіряються за комплексами вправ загальної фізичної підготовленості (таблиця 1 додатка 7 Інструкції ФП) та вправ, з урахуванням проходження програми навчання. За підсумками перевірки оцінюються:

- рівень фізичної підготовленості військовослужбовців;

- рівень організаційно-методичної підготовленості командирів навчальних підрозділів, курсантів, студентів, слухачів;
- оцінка фізичної підготовки у підрозділах військової частини (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО);
- повнота та якість засвоєння військовослужбовцями програм з фізичної підготовки;
- якість управління фізичною підготовкою.

За підсумками перевірок аналізується:

- ефективність процесу фізичної підготовки;
- повнота і якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки.

Курсанти (слухачі) військових навчальних закладів, починаючи з другого семестру навчання на кожному практичному навчальному занятті оцінюються з окремих вправ, що входять до навчальної програми з фізичної підготовки.

У ВВНЗ в кінці кожного непарного семестру проводяться заліки з оцінкою, у кінці парних семестрів проводяться екзамени.

Після закінчення навчання проводиться державний екзамен з фізичної підготовки.

На екзаменах і заліках перевіряється рівень фізичної і методичної підготовленості слухачів і курсантів, починаючи з першого семестру. Перелік методичних завдань для слухачів і курсантів складається відповідно до програми навчання.

У навчальних частинах, де готують сержантів, в кінці навчання проводиться випускний екзамен, на якому перевіряється рівень фізичної та методичної підготовленості курсантів відповідно до терміну служби.

У кінці навчального року обов'язково визначається рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділів) [10; 11; 17; 19; 20].

37. Види забезпечення фізичної підготовки військової частини (ВВНЗ)

Забезпечення фізичної підготовки – це діяльність органів військового управління та посадових осіб військових частин (ВВНЗ) щодо своєчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки.

Забезпечення фізичної підготовки спрямоване на створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази за призначенням,

своєчасне і якісне матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, організаційно-методичне, кадрове та інформаційне забезпечення.

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки здійснюється начальником фінансової служби, начальником речової служби, начальником фізичної підготовки та командирами підрозділів.

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки включає:

- планування і витребування табельного спортивного інвентарю, майна, тренажерів, спеціальної техніки і апаратури із врахуванням потреб фізичної підготовки у військовій частині ВВНЗ;

- будівництво і обладнання об'єктів навчально-спортивної бази для фізичної підготовки відповідно до Переліку спортивних споруд та місць для фізичної підготовки;

- утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою, обладнання, інвентарю, майна, апаратури, тренажерів тощо;

- виготовлення не табельних спортивних снарядів, тренажерів, обладнання та іншого навчального майна.

Фінансове забезпечення фізичної підготовки у військовій частині здійснюється начальником фінансової служби, начальником фізичної підготовки і проводиться згідно з відповідними нормативними документами.

Фінансове забезпечення фізичної підготовки включає:

- планування, витребування і отримання грошових коштів з врахуванням потреб фізичної підготовки;

- придбання спортивного інвентарю і майна, навчальної літератури, перехідних призивів, бланків документів;

- придбання матеріалів, обладнання та інструментів для ремонту і утримання об'єктів навчально-спортивної бази.

Медичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється фахівцями військово-медичної служби і включає:

- проведення медичних обстежень військовослужбовців, розподіл їх за віковими групами та групами здоров'я;

- визначення і контроль за обсягом фізичних навантажень військовослужбовців, з врахуванням віку, статі, функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості;

- прищеплення особовому складу навичок самоконтролю, особистої та громадської гігієни;

- спостереження за санітарним станом спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою;

- медичні обстеження членів збірних команд військової частини, ВВНЗ;

- медичне забезпечення усіх видів перевірок, заліків та екзаменів з фізичної підготовки і спортивно-масових заходів;

- облік та спостереження за військовослужбовцями, які тимчасово звільнені від занять фізичною підготовкою або переведені до групи лікувальної фізичної культури (далі – ЛФК);

- організацію і проведення занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями, які знаходяться у групі ЛФК.

Наукове забезпечення фізичної підготовки здійснюється науковими центрами ВВНЗ, науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, начальниками фізичної підготовки і спорту.

Наукове забезпечення фізичної підготовки включає:

- розробку керівних документів з фізичної підготовки;

- проведення наукових досліджень;

- розробку і вдосконалення методик спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням специфіки військової діяльності;

- розвиток системи збору, обробки, аналізу та збереження інформації про стан фізичної підготовки у ЗС України;

- інформаційне забезпечення виконання науково-дослідних робіт в інтересах фізичної підготовки військ (сил);

- створення банку відомостей з питань фізичної підготовки у ЗС України і арміях іноземних держав, методологічних, методичних та нормативних документів з питань проведення досліджень рівня фізичної підготовленості та працездатності військовослужбовців;

- розробку наукових праць з питань організації та проведення фізичної підготовки в умовах професійної армії;

- утворення військово-наукових гуртків у ВВНЗ.

Організаційно-методичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється офіцерами-фахівцями фізичного виховання за активної участі командирів підрозділів. Воно включає:

- узагальнення і поширення передового досвіду організації та проведення фізичної підготовки;

- розробку рекомендацій, спрямованих на покращення фізичної підготовки військовослужбовців, забезпечення керівників необхідними методичними посібниками;

- надання допомоги командирам підрозділів у проведенні спортивних заходів та занять з фізичної підготовки;

- надання методичних рекомендацій по індивідуальному фізичному тренуванню військовослужбовців.

Кадрове забезпечення фізичної підготовки здійснюється з метою призначення на посади фахівців відповідного кваліфікаційного рівня та укомплектування структурних підрозділів.

Інформаційне забезпечення здійснюється заступниками командирів з морально-психологічного забезпечення за участю НПП кафедр у ВВНЗ та начальників фізичної підготовки і спорту та включає:

- мобілізацію військовослужбовців на досягнення високих показників у фізичному і спортивному вдосконаленні;
- проведення виховної роботи у спортивних секціях і збірних командах військової частини;
- популяризацію передового досвіду, досягнень військовослужбовців у фізичній підготовці та спорті;
- здійснення агітаційної роботи в ході підготовки та проведення спортивних змагань;
- забезпечення військовослужбовців різними періодичними і популярними спортивними виданнями, демонстрацію відеопродукції за спортивною тематикою;
- пропаганду фізичної підготовки, як головного засобу здорового способу життя у військовому середовищі;
- оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту на території розташування військової частини (підрозділу), об'єктах навчально-матеріальної бази;
- сприяння залученню військовослужбовців до створення, ремонту та вдосконалення навчально-матеріальної бази для фізичної підготовки [10; 19].

38. Спеціальні завдання фізичної підготовки для Військово-Морських Сил ЗС України.

Фізична підготовка у ВМС ЗС України організовується та проводиться з урахуванням особливостей їх бойового застосування згідно з вимогами цієї Наставови, яка розроблена на основі Інструкції.

Спеціальні завдання фізичної підготовки для військових фахівців Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів розробляються фахівцями фізичної підготовки у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил. Вони складають перелік основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм з фізичної підготовки для військовослужбовців усіх вікових груп, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО [10; 11].

Спеціальними завданнями фізичної підготовки для родів ВМС ЗС України є:

- розвиток і вдосконалення навичок в діях на кораблі, навичок у військово-прикладному плаванні (в діях на воді та під водою);
- удосконалення стійкості до заколихування, кисневого голодування, дихання під надмірним тиском, вібрації, гіподинамії, гіпотонії, монотонії та впливу електромагнітних полів;
- підтримання високої працездатності в тривалому поході, забезпечення активного відпочинку і відновлення фізичних якостей після походу;
- розвиток і вдосконалення навичок в подоланні перешкод прибережного, польового і міського типу (в тому числі і в складі підрозділу), метанні гранат;
- формування готовності до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником.

До переліку основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі:

для 1–4 вікових груп:

- загальні: № 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, спортивні ігри;
- спеціальні: № 5, 6, 7, 13, 16, 18, 22, 31, 32, 34, 35, 39, 43, 46, 45, 48, 49, 50, 51;

для 5–6 вікових груп:

- загальні: № 1, 9, 14, 19, 20, 21, 23, 24, спортивні ігри;
- спеціальні № 2, 3, 5, 13, 16, 22, 49, 50;

для 7–9 вікових груп:

- загальні: № 1, 14, 20, 21, спортивні ігри;
- спеціальні: № 2, 3, 9, 22;

для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО:

- загальні: №№ 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, спортивні ігри;
- спеціальні: № 5, 6, 7, 13, 16, 18, 22, 31, 32, 34, 35, 39, 43, 46, 45, 48, 49, 50, 51 [10; 11].

39. Розподіл військовослужбовців ЗС України за віковими групами, визначення спеціальних фізичних якостей

Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з фізичної підготовки усі військовослужбовці залежно від вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовки та віку поділяються на категорії та вікові групи.

Для військовослужбовців чоловіків та жінок визначені вікові групи:

- перша – до 25 років;
- друга – 25–29 років;
- третья – 30–34 роки;
- четверта – 35–39 років;
- п'ята – 40–44 роки;
- шоста – 45–49 років;
- сьома – 50–54 роки;
- восьма – 55–59 років;
- дев'ята – 60 років і старші.

До основних спеціальних якостей військовослужбовців належать:

- *стійкість до заколихування* (розвивається переважно вправами на гімнастичних і спеціальних снарядах, елементами акробатики);
- *стійкість до гравітаційного перевантаження* (розвивається переважно вправами на лопингу та гімнастичних снарядах);
- *стійкість до кисневого голодування* (розвивається переважно пірнанням у довжину, плаванням, бігом на короткі, середні та довгі дистанції).

Визначення спеціальних фізичних якостей:

- *стійкість до гравітаційного перевантаження* – властивість організму військовослужбовця протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього;
- *стійкість до заколихування* – здатність організму військовослужбовця стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: у польоті на повітряних суднах, у поході на надводних та/або підводних кораблях, у бойових машинах;
- *стійкість до кисневого голодування* – здатність військовослужбовця діяти в умовах нестачі кисню [10; 11; 30–32].

40. Зміст план-конспекту заняття з фізичної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир 1 роти

капітан А. Марчук

“ ____ “ _____ 20_ р.

План

практичного заняття з фізичної підготовки
з особовим складом 1-го курсу

Тема №4: “КОМПЛЕКСНЕ ЗАНЯТТЯ”

Заняття 15. Навчання техніки виконання фізичних вправ.

Мета та завдання: – розвиток і удосконалення фізичних якостей: спритності, силової та загальної витривалості;

- контроль виконання вправ – підтягування на перекладині (згинання-розгинання рук в упорі); біг на 1 км (біг на 2 км для чоловіків);
- методична практика проведення окремих вправ підготовчої частини заняття;
- формування морально-вольових якостей: наполегливості, впевненості у своїх силах.

Час: 90 хв.

Форма одягу: спортивна.

Місце проведення: стадіон, гімнастичний майданчик.

Матеріальне забезпечення: перекладини, секундомір, планшет.

Методичне забезпечення: – ІФП-21, методичні розробки „Гімнастика та атлетична підготовка”, „Комплексне заняття”, протоколи фінішу та хронометражу.

№ п/п	Навчальні питання та їх зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча частина – 20 хв			
1.	Шиккування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до заняття	5	Курсанти в 2-х шеренговому строю. Довести завдання заняття і перевірити наявність в строю, зброю, стан форми одягу, знання теоретичних положень 5 курсантів по даній темі
2.	Доведення заходів безпеки	1	Доведення стосовної даної теми, звернути увагу на підготовку до заняття
3.	Виконання загально-розвиваючих вправ – ходьба та її різновиди:	14	Курсанти виконують вправи в колоні по одному (два). Звернути увагу на дії керівника занять під час виконання вправ;

№ п/п	Навчальні питання та їх зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів рук та верхнього плечового поясу; ходьба з випадами, на носках, п'ятах; - в напів, присяді та стрибках; - біг та його різновиди: - з високим підніманням стегна, із захлестуванням гомілки; - спиною вперед; - стрибки та прискорення; - спеціальні вправи на місці: - старту та прискорення до 80 м; - розтягування 		<ul style="list-style-type: none"> - вправи виконувати з середньою і високою інтенсивністю. Для кожної групи м'язів виконати 2-4-и вправи. Виконати КВВ №1. Слідкувати за поступовим збільшенням навантаження та дотриманням заходів безпеки під час виконання вправ, а також за дотриманням інтервалів та дистанції. Виконати спеціальні вправи для підготовки організму курсантів до основної частини заняття. Надати методичну практику 3-м курсантам (подача команд при виконанні фізичних вправ)
Основна частина – 65 хв			
4.	Навчальне місце №1 – контроль виконання вправи №14 – підтягування на перекладині; №20 – згинання-розгинання рук в упорі)	20	Курсанти в 2-шеренговому строю. Виконувати по два чоловіки одночасно. Курсанти-дівчата виконують вправу після чоловіків. Норматив контролю – 13, 12, 10 разів. (22, 25, 27).
5.	Навчальне місце №2 – спортивні ігри за спрощеними правилами	20	Організувати гру в баскетбол (міні-футбол) за спрощеними правилами. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки під час гри. Звернути увагу на суддівство. Надати можливість суддівства звільненим від занять курсантам
6.	Навчальне місце №3 – контроль виконання вправи – біг на 2 км (біг на 1 км)	25	Виконувати в складі групи, спочатку жінки, потім чоловіки. Нормативи: 8,30; 8,45; 9,15 (5,30; 5,10; 5,00)
Заключна частина – 5 хв			
7.	Шиккування, підведення підсумків заняття	3	Особовий склад в 2-шеренговому строю. Оголосити оцінки. Зупинитись на основних моментах проведеного заняття, зробити підсумок виконання вправ і методичних завдань особовим складом
8.	Прибирання місць занять	2	Виділити необхідну кількість курсантів

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть критерії визначення рівня теоретичних знань.
2. Зміст розділу фізичної підготовки “Гімнастика та атлетична підготовка”.
3. Зміст розділів фізичної підготовки “Рукопашний бій” та “Прискорене пересування та легка атлетика”.
4. Які запитання із переліку теоретичних питань стосуються планування фізичної підготовки?
5. Які критерії перевірки й оцінки фізичної підготовки у військовій частині (підрозділі)?
6. Які критерії перевірки й оцінки фізичної підготовки у ВВНЗ?
7. Назвіть перелік осіб, які віднесені до 1–3 категорій військовослужбовців.
8. З яких частин складається план-конспект з фізичної підготовки і які завдання вони вирішують?
9. Види забезпечення фізичної підготовки.
10. Назвіть заходи безпеки під час проведення занять з фізичної підготовки.

Керівник заняття: _____

РОЗДІЛ 2. РОЗГЛЯД ПОЛОЖЕНЬ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І ЗМІСТУ МЕТОДИЧНИХ ЗАВДАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Завдання методичної підготовки

Формування та удосконалення методичних навичок і вмінь курсантів здійснюється на заняттях з методичної підготовки.

Методична підготовка курсантів організується і здійснюється, починаючи з другого семестру першого курсу.

Методичні прийоми і навички курсантів старших курсів закріплюються при проведенні всіх форм фізичної підготовки з курсантами молодших курсів, під час військового стажування, на період якого НПП кафедри ФВСФПіС спеціальні завдання.

Основне завдання методичної підготовки полягає в тому, щоб озброїти курсантів необхідними теоретичними знаннями, які є основою для виявлення їх педагогічних навичок і вмінь [11].

Основні завдання методичної підготовки курсантів:

- навчити складати план-конспекти практичних занять;
- навчити організовувати і проводити практичні заняття з фізичної підготовки, а також тренування та змагання з вправ ВСК і військово-прикладних видів спорту, підводити їх підсумки;
- дати навички та вміння матеріального забезпечення занять, використання спортивної бази;
- навчити методично грамотно викладати навчальний матеріал у ході заняття.

У результаті проходження програми з методичної підготовки курсанти повинні оволодіти наступними навичками:

I курс

1. Подавання та виконання команд при навчанні вправам, стройовим прийомам та управлінні підрозділом.
2. Простіші вправи, прийоми та дії в русі і на місці.
3. Допомога та страхування при виконанні не складних вправ і дій.
4. Заходи попередження травматизму.
5. Вимоги ВСК.

II курс

1. Техніка виконання вправ, прийомів, дій.
2. Складання плану-конспекту практичного заняття, підготовка помічників керівника заняття.

3. Допомога та страхування при виконанні всіх програмних вправ з фізичної підготовки.

4. Назва, зміст та нормативи програмних вправ з фізичної підготовки і ВСК.

III курс

1. Складання плану-конспекту практичного заняття, підготовка помічників керівника заняття.

2. Проведення практичного одногодинного заняття, ранкової фізичної зарядки.

3. Організація і проведення тренування по вправах ВСК та одному військово-прикладному виду спорту.

4. Оцінка виконання вправ, прийомів і дій тих, хто навчається.

IV та V курси

1. Проведення практичних занять в ролі керівника заняття з окремих розділів фізичної підготовки. Проведення тренування в умовах навчально-бойової діяльності.

2. Організація прийому вправ ВСК і змагань з військово-прикладних видів спорту, підведення підсумків змагань.

3. Оцінка фізичної підготовки підрозділу.

4. Особливості фізичної підготовки офіцерів.

5. Підготовка керівників заняття.

6. Підготовка навчально-матеріальної бази, інвентарю для занять з фізичної підготовки і спорту.

2.2. Критерії перевірки і оцінки методичної підготовленості

Методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття, курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, перевіряється і оцінюється за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки [8; 11].

Змінний склад ВВНЗ крім того, перевіряється і оцінюється за знання теоретичних основ фізичної підготовки та виконання методичного завдання.

У процесі навчання і під час екзаменів в навчальних частинах перевірка методичної підготовленості може проводитись без екзаменаційних білетів. Зміст запитань і завдань визначається згідно з програмою навчання.

Перевірка методичної підготовленості військовослужбовців проводиться протягом одного дня, як правило, після виконання практичних нормативів з фізичної підготовки.

Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання та виконання методичного завдання, і визначається:

“відмінно” – якщо отримано обидві оцінки “відмінно”;

“добре” – якщо отримано одну оцінку “відмінно”, а другу “добре” або “задовільно”; або обидві оцінки “добре”;

“задовільно” – якщо отримано одну оцінку “добре”, а другу “задовільно”; або обидві оцінки “задовільно”;

“незадовільно” – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно”.

Під час оцінювання виконання методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховується зовнішній вигляд, стройова виправка і уміння:

- назвати, чітко показати і пояснити вправу;
- вибрати раціональну методику навчання і командувати тими, хто навчається;
- попереджати і виправляти помилки, здійснювати страховку і надавати допомогу тим, хто навчається;
- визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати фізичне навантаження.

За рішенням особи, що перевіряє, завдання виконується повністю або частково.

У ВВНЗ в кінці кожного непарного семестру проводяться диференційовані заліки з оцінкою, у кінці парних семестрів проводяться екзамени.

Після закінчення навчання проводиться комплексний екзамен з фізичної підготовки. До змісту екзамену (екзаменів) з фізичної підготовки обов'язково включаються: вправи на швидкість, силу, витривалість; прийоми рукопашного бою; вправи на смугах перешкод; інші спеціальні та військово-прикладні вправи контрольно-перевірочних комплексів, які передбачені для відповідних військових спеціальностей. На екзаменах і заліках перевіряється рівень фізичної і методичної підготовленості курсантів, починаючи з першого семестру. Перелік методичних завдань для курсантів складається відповідно до програми навчання.

У навчальних частинах, де готують сержантів, в кінці навчання проводиться випускний екзамен, на якому перевіряється рівень фізичної та методичної підготовленості курсантів відповідно до терміну служби [10; 11; 17; 19].

Загальна оцінка з фізичної підготовки керівників, які проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів (студентів, слухачів) ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, курсантів навчальної військової частини, яка готує командирів

відділень, складається з оцінок їхньої фізичної готовності (підготовленості), методичної підготовленості та визначається:

“відмінно” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “відмінно”, а методичної підготовленості – не нижче, ніж “добре”;

“добре” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “добре”, а методичної – не нижче, ніж “задовільно”;

“задовільно” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “задовільно”, а методичної – не нижче, ніж “задовільно”.

“незадовільно” – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно” [10].

2.3. Методи навчання фізичним вправам, прийомам, діям і способи організації занять з фізичної підготовки

При навчанні фізичним вправам використовуються різні методи та методичні прийоми. Розрізняють наступні **основні методи навчання**: *словесний, наочний, практичний*.

Усі методи, доповнюючи один одного, використовуються на всіх етапах навчання, хоча у деяких випадках, той чи інший метод може мати часткове значення. Вибір та використання методу залежить від змісту навчального матеріалу, від завдань навчання, практичної підготовленості керівника та його методичної майстерності [10; 12].

Словесні методи ґрунтуються на використанні слова як засобу дії на аудиторію та включають такі види: пояснення, розповідь, бесіду, команди та зауваження.

Наочні методи навчання включають: показ вправ та демонстрацію кінофільмів, кінограм, фотографій, плакатів, малюнків, схем та ін. До наочних методів відносять також використання зорових та слухових орієнтирів, що полегшують виконання вправ чи дій.

Особливо важливим є показ на початкових етапах навчання. При показі вправ велике значення має вибір місця для керівника та осіб, які займаються. Демонструвати нові вправи необхідно самому керівникові. Але іноді для показу доцільніше залучати кращих курсантів, щоб керівник мав змогу пояснити прийом чи дію. Показ вправ повинен супроводжуватися поясненням [10; 19; 30; 31].

Розучування вправ – другий етап навчання, який розкриває зміст **практичних методів**. Воно проводиться з метою формування у тих, хто навчається, нових рухливих навичок. Головне при цьому – добиватися правильного самостійного виконання вправ. Залежно від підготовленості курсантів та складності вправи, розучування може проводитися різними

способами: **в цілому, за частинами, за розділами, за допомогою підготовчих вправ.**

В цілому вправа вивчається у випадку, якщо вона не складна, доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами не можливе.

Розучування вправи **за частинами** полягає в тому, що прийом розбивають на складові частини, кожна з яких засвоюється окремо. Після цього вправа виконується в цілому.

Спосіб **за розділами** використовується в тому випадку, коли вправа складна і її можна розділити на окремі елементи та виконувати із зупинками.

За допомогою підготовчих вправ прийом вивчається в тому випадку, якщо вправу в цілому виконати не можна через її складність, а розділити на частини неможливо.

Удосконалення у виконанні вправ є основним та вирішальним етапом у навчанні, спрямованим на розвиток та вдосконалення рухливих навичок, фізичних і спеціальних якостей. Воно починається після того, як прийом в основному вивчений, та заключається в багаторазовому та систематичному повторенні вправ з поступовим підвищенням фізичного навантаження та ускладненням умов виконання.

У 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 кінці – у комплексі з іншими вправами. Ускладнення умов тренування при оволодінні військово-прикладними навичками забезпечується виконанням вправ спочатку без зброї та спорядження, а потім – зі зброєю та спорядженням, після значних фізичних навантажень.

Способи організації занять. У процесі навчання використовуються такі способи організації військовослужбовців при виконанні фізичних вправ: **фронтальний, груповий, поточний, індивідуально-круговий, змагально-круговий.**

Фронтальний спосіб передбачає таку організацію заняття, коли ті, хто навчаються, у складі всього підрозділу виконують одні і ті ж вправи, прийоми або дії за командами керівника з виправленням у ході навчання загальних помилок [17; 19].

Груповий спосіб. Його організація полягає в тому, що військовослужбовці у складі підрозділу займаються під керівництвом помічників на відповідних навчальних місцях. Керівник заняття здійснює загальне керівництво його

ходом, контролює дії своїх помічників та надає їм допомогу в необхідних випадках.

Поточний спосіб передбачає виконання вправ потоком, коли ті, хто навчаються, пересуваються один за одним за вказаними інтервалами.

Індивідуальний спосіб полягає в тому, що керівник заняття працює з кожним військовослужбовцем окремо, використовуючи індивідуальний підхід. Він використовується при поглибленому вивченні техніки будь-якої складної вправи.

Круговий спосіб передбачає таку організацію заняття, коли ті, хто навчаються, переходять від одного навчального місця до іншого після кожного підходу.

При проведенні основної частини заняття керівник може використовувати груповий спосіб у поєднанні з індивідуальним, тобто викликати окремих військовослужбовців для індивідуальної роботи з ними.

При проведенні навчальних занять з фізичної підготовки організується самостійна робота під наглядом керівника. Військовослужбовці, які є найбільш підготовленими для інтенсивної роботи, займаються на окремих місцях.

2.4. Перелік методичних завдань, які виносяться на диференційований залік (екзамен) з дисципліни

1. Проведення бігових вправ підготовчої частини заняття.
2. Постановка завдань навчальним відділенням після підготовчої частини заняття. Порядок подачі команд в основній частині комплексного заняття.
3. Проведення спеціальних бігових вправ підготовчої частини заняття з рукопашного бою.
4. Проведення спеціальних вправ на місці підготовчої частини заняття з рукопашного бою.
5. Проведення спеціальних бігових вправ і рухових дій підготовчої частини заняття з подолання перешкод.
6. Проведення вправ на місці підготовчої частини заняття з гімнастики та атлетичної підготовки.
7. Методика навчання комплексам вільних вправ №1–4.
8. Методика навчання вправі №11 (зіскок боком з поворотом на 90° на брусах).
9. Методика навчання подоланню лабіринту смуги перешкод.
10. Методика навчання подоланню зруйнованої драбини смуги перешкод.
11. Методика навчання подоланню зруйнованого мосту смуги перешкод.
12. Методика навчання вправі № 25 (бігу на 100 м).

13. Методика навчання вправі № 25 (човникового бігу 10×10 м).
14. Методика навчання вправі № 1 (бігу на 1 км).
15. Методика проведення заняття фронтальним способом. Порядок виконання вправ і правильність подачі команд.
16. Методика проведення заняття груповим способом. Порядок виконання вправ і правильність подачі команд.
17. Методика навчання вправі №15 (підйом переворотом на перекладині).
18. Методика навчання вправі № 24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх двох гир по довгому циклу).
19. Методика навчання вправі №30 (кут в упорі на брусах).
20. Методика навчання вправі №23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок).
21. Методика навчання прийому рукопашного бою “Укол багнетом (тичок стволом) з випадом”.
22. Методика навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при ударі ножем знизу”.
23. Методика навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”.
24. Методика навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво”.
25. Методика навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вправо”.

2.5. Загальний порядок подачі команд на заняттях та дії за ними

Для організації тих, хто займаються, та одночасного, чіткого виконання всіх вимог ІФП-2021 року подаються такі команди.

Для пересування в межах майданчика або залу подається команда: “Взвод (група), в обхід майданчика (залу) кроком – РУШ!”, в русі – “РУШ!”. За цією командою взвод пересувається в межах майданчика, виконуючи повороти під прямим кутом. Загальнорозвиваючі та вільні вправи виконуються в розгорнутому строю (дистанція та інтервал між курсантами 2–3 кроки). Перешиккування та розмикання виконується згідно зі стройовим Статутом, а в русі – за командою “Наліво по три (чотири) – РУШ!”. За цією командою перша трійка (четвірка) тих, хто займаються, повертається ліворуч та рухається прямо, наступна трійка повертається ліворуч на тому ж місці, що й попередня, без додаткової команди. За вказівкою керівника курсанти (студенти) розмикаються, рухаючись по фронту та в глибину [17; 19].

Виконання вправ, прийомів та дій на місці та в русі починається з ВП, яке приймається за командою “Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!”. Вправи

виконуються за командою “Вправу почи – НАЙ!”. Для закінчення виконання вправи на місці замість останнього рахунку подається команда “СТІЙ!”, за якою військовослужбовці приймають стройове положення; в русі – “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”. За цією командою підрозділ продовжує рухатись кроком або бігом. В окремих вправах доцільніше виконувати їх без рахунку кожної дії, а за командою “До виконання вправи – ПРИСТУПИТИ!”.

Прості та раніше вивчені загальнорозвиваючі вправи керівником тільки називаються, решта – показується.

Складні вправи виконуються за розділами, наприклад: “Упор присівши – роби РАЗ!, упор лежачи – роби ДВА!, упор присівши – роби ТРИ!, стройова стійка – роби ЧОТИРИ!”. Потім вправа виконується за командами: “Роби – РАЗ!, роби – ДВА!, роби – ТРИ!, роби – ЧОТИРИ!”, а далі: “Раз!, Два!, Три!, Чотири!”.

При поясненні та показі ті, хто навчаються, знаходяться в положенні “Вільно”.

Після закінчення підготовчої частини заняття, якщо основна його частина заняття проводиться груповим способом взвод шикуються в колону по три (чотири). Вказавши місце проведення занять, керівник подає команду: “До місць проведення занять кроком (бігом) – РУШ!”. За цією командою відділення найкоротшим шляхом виходять до місць занять, розташовуючись так, щоб за загальною командою керівника “Ліво – РУЧ!”, стояти до снарядів обличчям. Керівник подає команду “До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ!”. Командир відділення виходить на середину строю, повертається обличчям до підлеглих та подає команду “Відділення – гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”. За цією командою військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроки в сторону, а обидві руки заходять за спину в замок.

Потім командир відділення називає прізвища (або вказує фланг строю) тих військовослужбовців, яким необхідно вийти на ВП та страхування. При цьому курсант, почувши своє прізвище, приймає стройове положення та відповідає “Я”. А за командою командира “Кроком (приставляє праву ногу, приймаючи стройову стійку) – РУШ!” виходить на призначене місце.

При закінченні тренування керівник заняття подає загальну команду “Виконання вправ на навчальних місцях – ЗАКІНЧИТИ!”, командири відділень дублюють команду та подають команду “Відділення в одну шеренгу – СТАВАЙ!”. За загальною командою керівника “Право – РУЧ!” усі відділення повертаються, а за командою “Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!” пересуваються на наступні місця занять.

Для контрольного виконання вправи на снарядах подається команда “До СНАРЯДУ!”. Військовослужбовець приймає стройове положення, повертає

голову в сторону перевіряючого, називає своє військове звання та прізвище та підходить до снаряду.

При метанні гранат вказується ціль, прийом (стоячи, з коліна і т.д.), порядок метання, а після цього подається команда “ВОГОНЬ!”. При метанні гранат з попереднім висуванням на відповідні рубежі вказується порядок дій, а після цього подається команда “ВПЕРЕД!”. Збір гранат проводиться за командою “Зібрати гранати – ВПЕРЕД!”.

Під час занять з рукопашного бою застосовуються наступні розпорядження та команди:

- для підготовки до бою – “До бою – ГОТУЙСЯ!”;
- для нанесення уколу на місці – “КОЛИ!”;
- для нанесення уколу в русі – “Нанести укол по мішені – ВПЕРЕД!”;
- для відбиття – “Вправо (вліво, вниз направо) – ВІДБИТИ!”;
- для нанесення ударів – “Кулаком (ребром долоні, ногою, ножем) – БИЙ!”;
- для одночасного виконання больового прийому, обеззброєння чи кидка – “Загин руки за спину, почи – НАЙ!”.

У кінці основної частини заняття керівник подає команду “Взвод – ДО МЕНЕ!”. За цією командою всі військовослужбовці підбігають до керівника та шикуються в розгорнутий двошеренговий стрій [10, 17, 19].

2.6. Порядок виконання методичних завдань

1. Проведення бігових вправ підготовчої частини заняття з гімнастики та атлетичної підготовки

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: “Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”¹. Оголошується тема заняття: “Тема заняття: “Гімнастика та атлетична підготовка” – проведення бігових вправ підготовчої частини”.

Для початку руху підлеглими подається команда: “Право – РУЧ! Дистанція два кроки, по периметру спортивного залу, бігом – РУШ!”. Обов’язково подається рахунок під час бігу для встановлення темпу руху і правильного початку вправ.

Для проведення загально розвиваючих бігових вправ, команди подаються наступним чином: “Вправу ПОКАЗУЮ!”. Виконується біг з високим підніманням стегна назустріч строю під рахунок: раз – два; раз – два”. Бажано знаходитись у центрі залу і повертатись до нього після показу кожної вправи (у випадку цієї або подібної вправи можна подати команду “До виконання вправи – ПРИСТУПИТИ!”) [17; 19].

Далі подається команда: “Вихідне положення ПОКАЗУЮ!”. Після показу або назви вихідного положення подається команда: “Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ! Вправу почи–НАЙ!” після чого, вправа виконується під визначений рахунок (не менше 8 повторень).

Для закінчення виконання вправи подається команда (під ліву ногу): “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”.

Наступні вправи виконуються подібним чином. Необхідно знати достатній набір бігових вправ, а саме: біг із захлестом гомілки, біг переставними кроками лівим–правим боком, біг спиною вперед (перед виконанням даної вправи необхідно збільшити дистанцію до трьох кроків), вистрибування на лівій – правій нозі, біг з прискоренням по діагоналі, або із зміною напрямку руху за командою та інші.

Якість виконання методичного завдання підвищується, якщо під час подачі команд виправляються помилки, вказуються зауваження або відмічаються старанні курсанти. Також враховується величина фізичного навантаження під час виконання ними запропонованих вправ, зміна темпу та створення позитивного емоційного фону.

Після виконання методичного завдання курсант шикують відділення і доповідає перевіряючому: “Пане полковнику, курсант Яремчук методичне завдання – ВИКОНАВ!”.

2. Постановка завдань навчальним відділенням після підготовчої частини заняття. Порядок подачі команд в основній частині комплексного заняття

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також виконують методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: “Взвод, РОЗІЙДИСЬ! В колону по три – СТАВАЙ! РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”.

Оголошуються завдання відділенням (для уникнення плутанини під час оголошення завдання, необхідно жестом руки вказати на конкретне відділення.

¹ Тут і далі, виділено команди і пояснення, що озвучуються курсантом, який виконує методичне завдання.

Якщо відділення розміщені у строю за штатом – можна вказати його номер), наприклад:

“Навчальне місце №1 (відділення №1) – тренування вправи № 15 – підйом переворотом на перекладині; виконати три підходи, від 4 до 6 разів у кожному. Навчальне місце №2 (відділення №2) – тренування вправи № 11 – зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах; виконати 5 підходів: 1-ий підхід – вправа для курсантів 1-го курсу, 2, 3 – для курсантів 2-го курсу, 4, 5 підхід – для курсантів 3-го курсу. Навчальне місце №3 (відділення №3) – тренування прийомів бою з автоматом; виконувати прийоми в простих і ускладнених умовах. Час для відпрацювання вправ і прийомів – 12 хв, зміна місць за годинниковою стрілкою. Помічникам керівника заняття суворо дотримуватись заходів безпеки на всіх навчальних місцях слідкувати за діями страхуючих!”

Далі подається команда: **“Відділення, до навчальних місць кроком (бігом) – РУШ!”**. Після прибуття особового складу до навчальних місць, подається команда: **“Стій! Ліво – РУЧ! До виконання вправ і прийомів – ПРИСТУПИТИ!”**. Через 12 хв необхідно подати команду: **“Закінчити виконання вправ і прийомів, СТАВАЙ! Право – РУЧ! Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!”**. Зміну місць провести ще два рази.

Під час роботи відділень на навчальних місцях, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки, як при подачі команд помічниками, так і при виконанні вправ і прийомів підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував завдання, доповідає перевіряючому, як це подано у питанні 1.

3. Проведення спеціальних бігових вправ підготовчої частини заняття з рукопашного бою

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: Рукопашний бій – проведення спеціальних бігових вправ підготовчої частини”**.

Для початку руху підлеглими подається команда: **“Право – РУЧ! Дистанція два кроки, по периметру спортивного залу, бігом – РУШ!”**. Обов'язково подається рахунок під час бігу для встановлення темпу руху і правильного початку вправ.

Для проведення спеціальних вправ, команди подаються наступним чином: **“Вправу ПОКАЗУЮ!”**. Виконується біг переставними кроками лівим або правим боком з нанесенням ударів руками перед собою під рахунок: раз – два; раз – два». Бажано знаходитись у центрі залу і повертатись до нього після показу кожної вправи.

Далі подається команда: **“Вихідне положення ПОКАЗУЮ!”**. Після показу або назви вихідного положення подається команда: **“Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ! Вправу почи – НАЙ!”** після чого, вправа виконується під визначений рахунок.

Для закінчення виконання вправи подається команда (під ліву ногу): **“Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”**.

Наступні вправи виконуються подібним чином. Необхідно знати достатній набір спеціальних вправ в бігу, а саме: виконання перекидів через ліве-праве плече, спиною вперед, біг із партнером на спині, біг спиною вперед з ударами (перед виконанням даної вправи необхідно збільшити дистанцію до трьох кроків), біг із зміною напрямку руху за командою та інші.

Якість виконання методичного завдання підвищується, якщо під час подачі команд виправляються помилки, вказуються зауваження або відмічаються старанні курсанти. Також враховується величина фізичного навантаження під час виконання ними запропонованих вправ, зміна темпу та створення позитивного емоційного фону [17; 19].

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як це подано у питанні 1.

4. Проведення спеціальних вправ на місці підготовчої частини заняття з рукопашного бою

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: “Рукопашний бій” – проведення спеціальних вправ на місці підготовчої частини”**.

Далі необхідно перешикувати особовий склад, для чого подається команда: **“Відділення, РОЗІЙДИСЬ! Біля гімнастичних матів по-парно, спиною один до одного, СТАВАЙ! Перші номери – хто стоїть лицем до входу в спортивний зал, другі номери – до протилежної стіни”**.

З метою дотримання заходів безпеки і розподілу курсантів подається попередня команда:

“Перші номери, за командою “Раз!”, – прийняти ВП низької стійки, за командою “Два!” – виконати самострахування при падінні на спину; за командою “Три!” – перевірити правильність положень частин тіла, по команді – “Чотири!” – встати перед матом.

Другі номери, за командою “П’ять!”, – прийняти ВП низької стійки, за командою “Шість!” – виконати самострахування при падінні на спину; за командою “Сім!” – перевірити правильність положень частин тіла, за командою “Вісім!” – встати перед матом.

Далі команди подаються у такій послідовності:

“Вправу почи – НАЙ! РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”, рахунок здійснюється до моменту виконання вправи 6–8 разів кожним номером. В кінці кожної вправи подається команда “Стій”.

Потім вихідне положення змінюється на середню і високу стійки, а попередні команди для продовження цієї і проведення наступних вправ подаються в такому ж порядку.

Перелік вправ і прийомів, які необхідно виконати у підготовчій частині може виглядати наступним чином:

- самострахування при падінні на лівий бік (з низької, середньої і високої стійок);
- самострахування при падінні на правий бік;
- самострахування при падінні вперед;
- удари рукою, ногою;
- вправи у парах та ін.

Якість виконання методичного завдання підвищується, якщо під час подачі команд виправляються помилки, вказуються зауваження або відмічаються старанні курсанти (студенти). Також враховується величина фізичного навантаження під час виконання ними запропонованих вправ, зміна темпу та створення позитивного емоційного фону [17; 19; 32].

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому.

5. Проведення спеціальних бігових вправ і рухових дій підготовчої частини заняття з подолання перешкод

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: “Подолання перешкод” – проведення спеціальних бігових вправ і рухових дій підготовчої частини”**.

Для початку руху підлеглими подається команда: **“Право – РУЧ! Дистанція три-чотири кроки, по периметру смуги перешкод, бігом – РУШ!”**. Обов’язково подається рахунок під час бігу для встановлення темпу руху і правильного початку вправ.

Для проведення спеціальних вправ на смузі перешкод необхідно завчасно озвучити попередню команду, наприклад: **“Від стійок “поворот”, за командою – “Вперед”, в колону по-два перестрибнути рів два метри, подолати лабіринт, паркан і продовжити біг по доріжці”**. Коли направляючий порівняється з вказаним місцем, подається команда: **“Потоком, дистанція 10 кроків на двох напрямленнях – ВПЕРЕД!”**. За цією командою особовий склад перешиковується в колону по-два і, розділяючись за направленнями смуги перешкод, виконує вказані рухові дії.

З такою ж послідовністю подачі команд необхідно виконати подолання інших 2,3-х не складних перешкод.

Для закінчення виконання бігових вправ подається команда (під ліву ногу): **“Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”**.

Якість виконання методичного завдання підвищується, якщо під час подачі команд виправляються помилки, вказуються зауваження або відмічаються старанні курсанти. Також враховується величина фізичного навантаження під час виконання ними запропонованих вправ і рухових дій, зміна темпу та створення позитивного емоційного фону. Крім того, періодично доцільно подавати команди для дій особового складу за раптовими командами, (сигналами), наприклад, **“Противник зліва – ДО БОЮ!”**, **“Спалах з ТИЛУ!”** та інші.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як подано у питанні 1.

6. Проведення вправ на місці підготовчої частини заняття з гімнастики та атлетичної підготовки

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: “Гімнастика та атлетична підготовка» – проведення вправ на місці підготовчої частини заняття”**.

Далі необхідно перешикувати особовий склад, для чого подається команда: **“Відділення, право – РУЧ! В обхід майданчика (залу), справа в колону по одному, дистанція два кроки, кроком – РУШ!”**.

Далі виконується перешикування особового складу за командою: **“Наліво по три (чотири...) – РУШ! Інтервал-дистанція три кроки. На місці – СТІЙ!”**. Після повернення строю на півоберту вліво чи вправо (обов'язково лицем до перевіряючого) виконуються вправи на місці, наприклад: **“Вправа для м'язів рук, ПОКАЗУЮ!”**. Під рахунок виконується вправа 1, 2 рази. **“Вихідне положення показую. Вихідне положення стрибком – ПРИЙНЯТИ! Вправа почи–НАЙ! РАЗ, ДВА і т. д.”**.

Вправи на місці краще виконувати без зупинок поточним способом. Для цього, здійснюється показ лише першої вправи, а перехід до наступних – регулюється голосом і синхронним показом вправи. Вправи підбираються із розрахунку задіяти всі м'язові групи: вправи для м'язів шиї і рук, верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла, стрибкові і спеціальні вправи. Для закінчення виконання вправи на місці подається команда «Стій». Завершуються вправи на місці ходьбою на місці.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як подано у питанні 1.

7. Методика навчання комплексам вільних вправ №1–4

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, перевірки форми одягу підлеглих та розташування їх у розімкненому строю, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття: “Гімнастика та атлетична підготовка», заняття №1 – навчання вправі комплексів вільних вправ №1-4, ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається етап ознайомлення з подачі команди: **“Комплекс вільних вправ №1 – ПОКАЗУЮ!”**. Після чого, курсант, який виконує

методичне завдання приймає вихідне положення стройової стійки і під свій рахунок зразково показує вправу.

Далі необхідно відпрацювати решту елементів етапу ознайомлення (див. розділ 1), приступити до розучування і тренування вправи. Етап ознайомлення можна продовжити наступним чином.

Дається пояснення основних елементів техніки: **“Основним елементом техніки даної вправи є правильне положення частин тіла згідно з описом вправи”**. Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвивається гнучкість і спритність), де використовується (використовується для розвитку рухової пам'яті, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки); доводяться критерії оцінки вправи.

2. Етап розучування. Ефективним способом розучування комплексів вільних вправ є розучування за частинами. Вправа умовно ділиться на 4-и або 8-м рахунків (чотири або дві частини відповідно). Кожна частина повторюється до моменту вивчення рухів більшою частиною курсантів, а потім частини вправи об'єднуються між собою.

Команди подаються наступним чином: **“Відділення, СТРУНКО! Перших чотири рахунки почи – НАЙ! Раз, два ... чотири. СТІЙ!”**. Той, хто виконує методичне завдання повинен виконувати рухові дії разом з підлеглими стільки разів, скільки необхідно для засвоєння особовому складу. Далі виконується показ наступних чотирьох рахунків вправи (рахунки 5–8 в даному випадку) і, після оволодіння ними підлеглими, – дії (1–8 рахунків) об'єднуються. Такий алгоритм дій зберігається до повного засвоєння рухів підлеглими, після чого керівник переходить до третього етапу навчання.

3. Етап удосконалення або тренування. **“Відділення, комплекс вільних вправ №1 почи – НАЙ!”**. При цьому рахунок може здійснювати призначений керівником курсант (краще, той, хто знаходиться в середині строю).

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими.

Після виконання методичного завдання здійснюється доповідь перевіряючому про виконання завдання, як подано вище у питанні 1.

8. Методика навчання вправі №11 (зіскок боком з поворотом на 90° на брусах)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення,**

РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”, оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття: “Гімнастика та атлетична підготовка”, заняття №1 – навчання вправі №11 – зіскок боком з поворотом на 90° на брусах, ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається *етап ознайомлення*: **“Вправу №11 для курсантів 3-го і старших курсів, ПОКАЗУЮ!”**. (Вправа є складною, тому перед її показом обов’язково викликається курсант для виконання страхуючих дій). Тільки після цього курсант, що виконує методичне завдання приймає ВП. Далі подає собі команду: **“До СНАРЯДУ!”**, виконує правильний підхід до брусів, приймає положення наскоку, упору на руках і зразково показує вправу.

Повернувшись до строю, необхідно відпрацювати решту елементів етапу ознайомлення (див. розділ 1), приступити до розучування і тренування вправи. Етап ознайомлення можна продовжити наступним чином.

Спочатку доводиться пояснення *основних елементів техніки*: **“Основними елементами техніки даної вправи є виконання підйому розгином і стійки на плечах”**. Потім необхідно вказати, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвивається спритність і координованість), де використовується (використовується для розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки, а також входить до переліку вправ, що виконуються при здачі диференційованого заліку (екзамену)); вказуються критерії оцінки для відповідної категорії і вікової групи військовослужбовців.

2. *Етап розучування*. За умови належної технічної підготовленості підлеглих, а саме: успішно засвоїли виконання вправи для 2-го курсу, легко виконують стійку на голові на маті і стійку на плечах на низьких брусах, доцільно застосувати спосіб розучування **за частинами** (перша частина – підйом розгином; друга частина – стійка на плечах і перекид; третя – зіскок). В іншому випадку – спосіб розучування **за допомогою підвідних або підготовчих вправ**, забезпечуючи правильну допомогу та страхування. В першому випадку команди подаються наступним чином: **“Правофланговий, на вихідне положення, лівофланговий для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати підйом розгином один раз і замінити страхуючого, страхуючому стати до строю. До СНАРЯДУ!”**.

Після успішного оволодіння даним елементом (частиною) переходять до наступного, а команди подають таким чином: **“Правофланговий, на вихідне положення, лівофланговий для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати сід ноги нарізно, стійку на плечах і перекид вперед на брусах з допомогою один раз, замінити страхуючого, страхуючому стати до строю. До СНАРЯДУ!”**. Так само розучують зіскок і поєднують його з іншими частинами вправи.

3. *Етап удосконалення або тренування*, передбачає багаторазове виконання вправи. Команда для тренування подається наступним чином: **“Правофланговий, на вихідне положення, лівофланговий, для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати вправу по три рази кожному, зміну страхуючого і повернення до строю виконувати у тому ж порядку, До СНАРЯДУ!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання, необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими. При необхідності, бути готовим до показу окремих її елементів.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому.

9. Методика навчання подоланню лабіринту смуги перешкод

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці смуги перешкод, в двох або одно-шереноговому строю – серединою шеренги проти середини перешкоди), той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Подолання перешкод” – навчання подоланню лабіринту смуги перешкод”. ВІЛЬНО! Перешкода “лабіринт” є другою перешкодою за чергою подолання на смугі перешкод. Існує декілька технічних способи подолання лабіринту. Ми розучимо класичний спосіб – спосіб “маятника””**.

Розпочинається *етап ознайомлення*. Для показу техніки подолання перешкоди необхідно зайняти положення за два-три кроки від входу в лабіринт першого (другого) направлення. Той, хто виконує методичне завдання говорить: **“Подолання лабіринту способом “маятника”, ПОКАЗУЮ!** Після чого зразково виконує подолання даної перешкоди. З метою кращого пояснення необхідно ще раз виконати подолання двох-трьох прольотів лабіринту із зупинками, пояснюючи *основні елементи техніки*. **Для цієї перешкоди такими елементами є: активний рух в кульшовому суглобі під час огинання стійок, перпендикулярна впритул до стійок постановка стоп, проніс стопи вільної ноги, децю нижче району згину коліна опорної ноги.**

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні дій (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для пересування по вузьким проходам в зруйнованих спорудах, при виконанні вправи №35 на смугі перешкод, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з подолання перешкод); вказується кращий час подолання спортсменами, до якого бажано наблизитись (8,2–9,5 с).

2. *Етап розучування.* Розучування краще здійснювати, використовуючи перешкоду «лабіринт» на двох напрямленнях. Кращим способом для оволодіння технікою є спосіб розучування **за розділами**. Команди подаються таким чином: **“Двоє правофлангових, на вихідне положення входу в лабіринт, бігом – РУШ! Після проходження 3 прольотів, слідуючі курсанти самостійно займають вихідне положення і розпочинають подолання перешкоди за моїми командами. Після виходу з лабіринту добігти до паркану і стати до строю. Першим, хто виконує вправу, зайти у лабіринт лівою ногою на першому напрямленню, правою – на другому, поклавши руки зверху на поперечину стійок лабіринту – роби РАЗ! Поставити стопу правої (лівої) ноги впритул і перпендикулярно до стійки, руками захопити слідуючу поперечину – роби ДВА! Активним рухом у кульшовому суглобі та проносом вільної ноги обігнути стійку, і поставити її таким же чином до наступної стійки, а руками виконати перехоплення поперечини – роби ТРИ!”**.

Необхідно подавати вказані команди (з описом дій) до того моменту, коли останні курсанти, хоча б раз, їх не повторять. Пересуваючись вздовж перешкод, виправляти помилки.

Далі команди подаються без опису дій: **“Двоє правофлангових, на вихідне положення бігом – РУШ! За тією ж схемою пересування, – Роби РАЗ! Роби ДВА! Роби ТРИ!..”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**.

В подальшому подається команда: **“По команді “Вперед” подолати лабіринт способом “маятника” два рази на кожному напрямленню в повільному темпі і стати до строю, потоком з дистанцією два прольоти лабіринту – ВПЕРЕД!”**. Виконувати до повного засвоєння дій.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Необхідно багаторазово повторити подолання даної перешкоди та поєднати її з іншими перешкодами, навички подолання яких вже добре засвоєні особовим складом, наприклад: **“По команді “Вперед!” – подолати рів 2,5 м, лабіринт, добігти до паркану і стати до строю, ВПЕРЕД!”**. З цією ж метою можна організувати коротку естафету з подоланням зазначених перешкод або додаванням інших дій.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими [17; 19].

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як подано у питанні 1.

10. Методика навчання подоланню зруйнованої драбини смуги перешкод

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці смуги перешкод, в двох або одно-шереноговому строю – серединою шеренги проти середини перешкоди), той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: “Подолання перешкод” – навчання подоланню зруйнованої драбини смуги перешкод”. ВІЛЬНО! Перешкода «зруйнована драбина» є наступною перешкодою після подолання зруйнованого мосту смуги перешкод. Є два основних технічних способи подолання 3-го щабля драбини – силою і перемахом. Ми розучимо перший спосіб – спосіб “силою”**.

1. *Розпочинається етап ознайомлення.* Для показу техніки подолання перешкоди необхідно зайняти положення за три кроки від неї. Той, хто виконує методичне завдання говорить: **“Подолання зруйнованої драбини, ПОКАЗУЮ!”** Після чого зразково виконує подолання даної перешкоди. З метою кращого пояснення необхідно ще раз виконати подолання 3-го щабля зруйнованої драбини, пояснюючи *основні елементи техніки*. Для цієї перешкоди такими елементами є: при подоланні 2-го і 3-го щаблів зруйнованої драбини, використання опори на руки і ногу, поєднання ривкового руху руками зі стрибком і махом ногою в сторону, а також кінцеве положення тіла при приземленні (боком до слідкуючої перешкоди). Важливо зауважити, що при подоланні даної перешкоди необхідно обов'язково наступити на 1-й щабель, а між ними торкнутись обома ногами землі.

Після цього, виконується показ подолання даної перешкоди в іншому (зворотному) напрямку, де також пояснюються основні елементи техніки, а команди для показу – подаються аналогічно. Основними елементами техніки у цьому випадку будуть: правильне наступання на щаблі похилої драбини (2-й, 4-й) без повного розгинання корпусу на першому щаблі зруйнованої драбини. Наступання на щаблі виконувати однією ногою без зупинок.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні дій (розвивається спритність та швидкісно-силові якості), де застосовується (застосовується для пересування між і по балках в зруйнованих спорудах, при виконанні вправи №35 на смугі перешкод, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з подолання перешкод).

2. *Етап розучування.* Розучування краще здійснювати, використовуючи перешкоду «зруйнована драбина» на двох напрямленнях. Кращим способом для оволодіння технікою є спосіб розучування **за частинами** (перша частина –

подолання 1-го, 2-го шабля зруйнованої драбини; друга частина – подолання 3-го шабля; третя частина – подолання перешкоди в зворотному напрямку). Команди подаються таким чином: **“Двоє правофлангових, на вихідне положення “з місця приземлення з попередньої перешкоди”, бігом – РУШ! Після команди “Вперед”, слідувачі курсанти самостійно займають вихідне положення і розпочинають подолання перешкоди з дистанцією одного виконавшого завдання. Після торкання до 3-го шабля – стають до строю. Подолати 1-й, 2-й щабель зруйнованої драбини – ВПЕРЕД!”**. Після виконання цієї команди кожним курсантом необхідно провести короткий розбір їхніх дій, вказавши на загальні помилки. Далі виконання завдання повторюється.

Потім розучується подолання 3-го шабля зруйнованої драбини з вихідного положення перед ним або перед 2-м щаблем, а також подолання перешкоди в зворотному напрямку. При цьому команди подаються подібним чином і проводиться розбір дій після їх виконання.

Пересвідчившись, що при виконанні завдань у підопічних проблем не виникає, три завдання об'єднуються в одне, наприклад: **“Двоє правофлангових, на вихідне положення бігом – РУШ! Подолати зруйновану драбину в повільному темпі один раз в обох напрямках і стати до строю. Потом, дистанцію одного виконавшого завдання – ВПЕРЕД!”**.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Необхідно багаторазово повторити подолання даної перешкоди та поєднати її з іншими перешкодами, навички подолання яких вже добре засвоєні особовим складом, наприклад: **“За командою “Вперед” – подолати зруйнований міст, зруйновану драбину добігти до стінки з проломом і торкнутись її рукою та стати до строю. Двоє правофлангових, на вихідне положення “перед парканом” – бігом РУШ! Потом – ВПЕРЕД!”**. З цією ж метою можна організувати коротку естафету з подоланням зазначених перешкод або додаванням інших дій.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому.

11. Методика навчання подолання зруйнованого мосту смуги перешкод

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам строю Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці смуги перешкод, в двох або одно-шереновому строю – серединою

шеренги проти середини перешкоди), той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття: “Подолання перешкод та метання гранат” – навчання подолання зруйнованого мосту смуги перешкод». ВІЛЬНО! Перешкода «зруйнований міст» є наступною перешкодою після подолання паркану. Дана перешкода долається в обох напрямках”**.

1. *Розпочинається етап ознайомлення.* Для показу техніки подолання перешкоди необхідно зайняти ВП, що виникає після подолання паркану у фазі приземлення (стоячи на зігнутих ногах, правим (на першому напрямленні) – лівим (на другому) боком щодо напрямку руху і лицем до самої перешкоди). Той, хто виконує методичне завдання говорить: **“Подолання зруйнованого мосту, ПОКАЗУЮ!”**. Після чого зразково виконує подолання даної перешкоди. З метою кращого пояснення необхідно ще раз виконати подолання із зупинками, пояснюючи *основні елементи техніки*. Для цієї перешкоди такими елементами є: маховий рух ногою з одночасним захопленням балки руками зверху і різким згинанням рук і відштовхуванням ногою для виходу на балку зруйнованої драбини за рахунок швидкості рухів, з подальшим збереженням рівноваги і використанням стрибкових (широких) кроків при пересуванні по балкам. Звертається також увага на кінцеве положення ніг при приземленні, а саме – виніс вперед ноги для поштовху. Важливо зауважити, що при подоланні даної перешкоди необхідно обов'язково наступити повною стопою на останню балку зруйнованого мосту.

Після цього, виконується показ подолання даної перешкоди в іншому (зворотному) напрямку, де також пояснюються основні елементи техніки, а команди для показу – подаються аналогічно. Відмінність *основних елементів техніки* у цьому випадку буде полягати у прикінцевій фазі подолання – без зменшення швидкості руху збігання по похилій дошці (виконання двох послідовних ударів ногами біля умовної середини дошки після стрибка з останньої балки) з метою додавання прискорення, використовуючи амортизацію дошки.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні дій (розвивається спритність та координаційні якості), де застосовується (застосовується при пересуванні на висоті по балках зруйнованих споруд, при виконанні вправи №35 на смугі перешкод, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з подолання перешкод).

2. *Етап розучування.* Розучування краще здійснювати, використовуючи перешкоду «зруйнований міст» на двох напрямленнях. Кращим способом для оволодіння технікою є спосіб розучування **за частинами** (перша частина – виконання наскоку, зачепу і виходу на міст; друга частина – пересування по

балках; третя частина – виконання зіскоку або збігання). Команди подаються таким чином: *“Двоє правофлангових, на вихідне положення (боком біля паркану, лицем до перешкоди), двоє лівофлангових, для страхування партнерів бігом – РУШ! Після команди «Вперед», слідує курсанти самостійно займають вихідне положення і розпочинають подолання перешкоди після заміни страхуючих. Після приземлення, замінити страхуючих, а тим – стати до строю. Рух починати тільки при готовності страхуючих. Виконати три рази на двох напрямленнях: наскок, зачеп і вихід на міст; пройти по балках (за 5-7 кроків); з опорою на руку виконати зіскок з останньої балки. Рухи виконувати в повільному темпі – ВПЕРЕД!”*. Після виконання цього завдання кожним курсантом необхідно провести короткий розбір їхніх дій, вказавши на загальні помилки. Далі виконання завдання повторюється.

Потім розучується пересування по балках зруйнованого мосту з вихідного положення, стоячи на балці, виконання зістрибування, а також збігання по похилій дошці при виконанні вправи в зворотному напрямку. При цьому команди подаються подібним чином і проводиться розбір дій після виконання кожної частини розучування.

Пересвідчившись, що при виконанні завдань у підопічних проблем не виникає, три завдання об'єднуються в одне, наприклад: *“Двоє правофлангових, на вихідне положення бігом – РУШ! Подолати зруйнований міст в повільному темпі один раз в обох напрямках і стати до строю. Потокком, дистанція одного виконавшого завдання – ВПЕРЕД!”*.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Необхідно багаторазово повторити подолання даної перешкоди та поєднати її з іншими перешкодами, навички подолання яких вже добре засвоєні особовим складом, наприклад: *“По команді «Вперед!» – подолати паркан, зруйнований міст, зруйновану драбину добігти до стінки з проломом і, торкнувшись її рукою добігти до строю. Двоє правофлангових, на вихідне положення (вихід із лабіринту), двоє лівофлангових для виконання страхуючих дій (біля паркану) – бігом РУШ! Після виконання вправи замінити страхуючих, потокком – ВПЕРЕД!”*. З цією ж метою можна організувати коротку естафету з подоланням зазначених перешкод або додаванням інших дій [17; 19].

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому.

12. Методика навчання вправі № 25 (бігу на 100 м)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці стадіону, в двох або одно-шереноговому строю, той, хто виконує завдання подає команду: *“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”*. Оголошується тема заняття: *“Тема заняття «Прискорене пересування та легка атлетика» – навчання вправі № 25 – бігу на 100 м», ВІЛЬНО!”*.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Перед показом вправи необхідно довести, що біг на 100 м входить до коротких дистанцій і поділяється на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Далі курсант, який виконує методичне завдання говорить і командує: *“Положення старту, стартового розгону, – ПОКАЗУЮ! На Старт! УВАГА! РУШ!”*. Після чого зразково виконує стартовий розгін (пробігає до 15 метрів і повертається до строю). З метою кращого пояснення необхідно акцентувати увагу на положеннях частин тіла і ще раз виконати дану вправу і перейти до пояснень *основних елементів техніки*.

Для цієї вправи такими елементами є: виконання одночасного відштовхування під гострим кутом до доріжки обома ногами; нога, що знаходиться попереду, різко випрямляється в усіх суглобах; стегно піднімається вище прямого кута у відношенні до поштовхової ноги; кисті рук піднімаються вище голови [6; 17; 19].

Після цього, виконується схематичний показ бігу по дистанції та фінішування, де також пояснюються основні елементи техніки, а команди для показу – подаються аналогічно. До *основних елементів техніки* бігу по дистанції відноситься: нога ставиться пружно, з передньої частини стопи; руки рухаються вперед (дещо до середини) – назад (дещо назовні); плечі не піднімаються. До *основних елементів техніки* фінішування відноситься: кидок грудьми (різкий нахил грудьми вперед на останньому кроці з відкиданням рук назад).

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні даної вправи (розвивається швидкість і швидкісна витривалість), де застосовується (застосовується при необхідності швидкого пересування, при виконанні вправи №25, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з даного розділу фізичної підготовки), вказуються нормативи для відповідної категорії і вікової групи військовослужбовців.

2. *Етап розучування.* Кращим способом для оволодіння технікою бігу на 100 м є спосіб розучування *за частинами* (перша частина – виконання бігу по прямій; друга частина – навчання старту і стартовому розбігу; третя частина –

навчання фінішуванню). Команди подаються, наприклад, таким чином: **“Двоє правофлангових, на вихідне положення (за крок до лінії старту, одна нога попереду), бігом – РУШ! Після команди «Вперед», виконати рівномірний біг з невисокою швидкістю по прямій до прапорця і повільним бігом зліва (справа) в колону по одному повернутись до строю. Ступні ніг під час бігу намагатись ставити паралельно одна одній, потоком з дистанцією 20 метрів – ВПЕРЕД!”** Після виконання цього завдання відділенням необхідно провести короткий розбір їхніх дій, вказавши на загальні помилки. Далі виконання завдання ускладнюється. До вправ, які необхідно виконати за такою ж схемою відносяться: біг з прискоренням, але з підтримкою високої швидкості на коротких відрізках; біг з прискоренням за сигналом з ходу і з місця з положення лежачи та ін.

При повторному виконанні даних вправ, а також після розбору дій підлеглих, доцільно виконувати їх по-шерегово, з метою збільшення моторної щільності заняття.

Потім розучується положення старту і стартового розбігу за командами «На старт! Увага! Руш!». Для цього виконуються наступні вправи: виконання вказаних команд окремо; біг з високого старту з опорою на одну руку; біг з низького старту з переходом до вільного бігу за інерцією. В подальшому розучується третя частина – фінішування, для якої виконуються наступні вправи: нахил вперед з відведенням рук назад під час ходьби (4–6 разів); нахил вперед з відведенням рук назад під час повільного і швидкого бігу (до 10 разів); нахил вперед з поворотом плечей під час повільного і швидкого бігу (до 10 разів). При цьому команди подаються подібним чином і проводиться короткий розбір дій (вказуються загальні помилки) після виконання кожної вправи.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Пересвідчившись, що при виконанні завдань у підопічних проблем не виникає, три завдання об'єднуються в одне, наприклад: **“Двоє правофлангових, на ВП – за крок до лінії старту, бігом – РУШ! По команді “Руш!” пробігти 50 метрів у високому темпі, після фінішування в колону по одному повернутись кроком до строю. Виконати два рази, потоком – На СТАРТ! УВАГА! РУШ!”**

Необхідно виконати вправу ще 3–5 разів в цілому зі швидкістю 75–80% від максимальної. З цією ж метою можна провести естафету 4x100 м.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

13. Методика навчання вправі № 25 (човникового бігу 10x10 м)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам строю Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці стадіону, в двох або одно-шереноговому строю, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Прискорене пересування та легка атлетика” – навчання вправі № 25 – човникового бігу 10x10 м”**. **ВІЛЬНО!** Перед ознайомленням із вправою необхідно довести, що човниковий біг поділяється на три фази: стартове прискорення, поворот і фінішування.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Курсант, який виконує методичне завдання говорить і командує: **“Човниковий біг 10x10м проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. Пробігання 4-х відрізків дистанції – ПОКАЗУЮ! На старт! Увага! Руш!”**. Після чого, виконує пробігання 4 відрізків з максимальною швидкістю, а по завершенню – обов'язково вказує про кількість відрізків, що залишилось пробігти подібним чином.

Найбільш важливим елементом техніки є поворот, при виконанні якого, у відповідності з описом вправи, необхідно торкнутися землі за лінією повороту усією стопою [8]. Тому основну увагу необхідно акцентувати на його способах і пояснити *основні елементи техніки*. Для способу повороту з виставленням ноги такими елементами є: завчасний різкий розворот тіла на 180° зі значним його нахилом до підлоги і виносом прямої ноги назад, поштовх для подальшого руху здійснюється за рахунок зігнутої ноги і рук.

При способі повороту боком такими елементами є: поворот на 90° з переносом ступні за лінію, поштовх для подальшого руху здійснюється за рахунок ноги, що знаходиться за лінією, корпус тіла при цьому повертається ще на 90°.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні даної вправи (розвивається швидкість і спритність), де застосовується (застосовується для швидкої зміни руху, при виконанні вправи №25, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з прискореного пересування та легкої атлетики), вказуються нормативи.

2. *Етап розучування.* Кращим способом для оволодіння технікою човникового бігу є спосіб розучування **за частинами** (перша частина – виконання повороту; друга частина – виконання прискорень).

Команди подаються таким чином: **“Перша шеренга, на вихідне положення (за крок до лінії старту) з інтервалом три кроки, бігом – РУШ! Після команди “Вперед”, кроком пройти визначену відстань і, не доходячи**

до лінії виконати розворот всього тіла з одночасним виставленням правої ноги назад і торканням підлоги руками, відштовхнутись і повільним бігом фінішувати. Виконати п'ять разів потоком, дистанція однієї вправи – **ВПЕРЕД!**". Перед повторним виконанням цієї і інших вправ проводиться короткий розбір дій підлеглих, де увага акцентується на загальних помилках.

Далі виконуються прискорення на 8–10 м з різних вихідних положень (лежачи, сидячи спиною до напрямку бігу та ін.). Для дотримання заходів безпеки і уникнення зіткнень при використанні останнього вихідного положення необхідно вказати, через яке плече виконувати розворот. Команди подаються за тією ж схемою.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Пересвідчившись, що при виконанні завдань у підопічних проблем не виникає, два завдання об'єднуються в одне, наприклад: **"Відділення, на ВП – за крок до лінії старту, одна нога попереду, бігом – РУШ! По команді "Руш!" виконати вправу в цілому, темп бігу – повільний – на СТАРТ! УВАГА! РУШ!"**. В подальшому вправа виконується із середньою і максимальною швидкістю.

Необхідно виконати вправу ще 4, 5 разів, після короткого (до 30 с) відпочинку між ними. Темп бігу – максимальний. З цією ж метою можна провести естафетний біг (наприклад, пробігання 4 або 6 відрізків).

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

14. Методика навчання вправі № 1 (бігу на 1 км)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам строювого Статуту та перевірки форми одягу підлеглих (відділення шикуються на доріжці стадіону, в двох або одно-шереноговому строю, той, хто виконує завдання подає команду: **"Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!"**. Оголошується тема заняття: **"Тема заняття "Прискорене пересування та легка атлетика" – навчання вправі № 1 – біг на 1 км, ВІЛЬНО!"**. Перед ознайомленням із вправою необхідно довести, що біг на 1 км відноситься до середніх дистанцій і поділяється на чотири фази: стартове прискорення, біг по дистанції, біг по повороту і фінішування.

1. Розпочинається *етап ознайомлення*. Курсант, який виконує методичне завдання говорить і командує: **"Старт, стартове прискорення і біг по**

дистанції – ПОКАЗУЮ! На старт! Увага! Руш!". Після чого схематично, але достатньо за відстанню, щоб створити правильну уяву про вправу, виконує вказані дії і повертається до строю. З метою кращого пояснення необхідно акцентувати увагу на положеннях частин тіла частоти і ширини кроків і перейти до пояснень *основних елементів техніки*. Для цієї вправи такими елементами *на старті* є: різнойменна рука зігнута в лікті і разом з плечем виноситься вперед; *під час бігу* виконується маховий крок, тулуб трохи нахилений вперед, плечі розвернуті, голова прямо; *на повороті* тулуб дещо нахилиється вперед-вліво, в сторону повороту; постановка лівої ноги – відбувається на зовнішню частину стопи, а правої – на внутрішню носком до середини. *Фінішне прискорення* починається за 200–400 метрів до фінішу і характеризується зростанням частоти кроків і більш енергійною роботою рук. *Після фінішу* не можна зразу зупинитись [6; 17; 19].

Також вказується на необхідність вміння розслабляти м'язи і давати їм відпочинок у неробочі моменти.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні даної вправи (розвивається швидкісна витривалість), де застосовується (застосовується при необхідності швидкого і тривалого пересування, при виконанні вправи №1, а також для розвитку вказаної якості на заняттях з даного розділу фізичної підготовки), вказуються нормативи.

2. *Етап розучування.* Кращим способом для оволодіння технікою бігу на 1 км є спосіб розучування **за частинами** (перша частина – виконання бігу по прямій; друга частина – навчання бігу по повороту; третя частина – навчання старту і стартовому прискоренню).

Команди подаються таким чином: **"Перша шеренга, на вихідне положення (за крок до лінії старту, одна нога попереду), бігом – РУШ! Після команди "Вперед!", виконати рівномірний біг з невисокою швидкістю по прямій до прапора і повільним бігом зліва (справа) в колону по одному повернутись до строю. Ступні ніг під час бігу ставити ближче до умовної середньої лінії, потоком з дистанцією 50 метрів – ВПЕРЕД!"**. Перед повторним виконанням цієї і інших вправ проводиться короткий розбір дій підлеглих, де увага акцентується на загальних помилках. До вправи, яку необхідно виконати при розучуванні бігу по прямій відноситься біг з перемінною швидкістю.

Далі розучується біг по повороту, положення старту і стартового прискорення за тією ж схемою при подачі команд.

До вправ, які необхідно виконати в цих частинах розучування відносяться: біг по прямій; біг по повороту; біг з входом у поворот і виходом із нього; виконання старту у нахилі з прискоренням та ін.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Пересвідчившись, що при виконанні завдань у підопічних проблем не виникає, три завдання об'єднуються в одне, наприклад: **“Відділення, на вихідне положення (за крок до лінії старту), бігом – РУШ! По команді “Руш!” пробігти два кола з виконанням прискорень 40–50 м на кожному колі за моєю командою “Вперед”, – на СТАРТ! УВАГА! РУШ!”.**

Необхідно виконати вправу ще два рази, після кожного з яких виконати вправи на розтягування та розслаблення м'язів протягом 5 хвилин. Темп бігу підтримувати зі швидкістю 60–70% від максимальної. З цієї ж метою можна провести гру з лідування (через кожних 100 м останній у групі займає позицію її лідера).

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні рухових дій підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому.

15. Методика проведення заняття фронтальним способом. Порядок виконання вправ і правильність подачі команд

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Взвод, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття “Подолання перешкод і метання гранат» проведення заняття фронтальним способом”.**

Після цього взвод (в колону по-два) бігом або кроком пересувається до тих перешкод, тренування у подоланні яких планується проводити. Слід зауважити, що у випадку, коли заняття проводиться зі зброєю, а дистанція пересування дозволяє це зробити, бажано виконати дії за раптовими командами, сигналами (“Противник з тилу, ДО БОЮ!”), “ПОВІТРЯ!” та ін.).

Далі подається команда: **“Ліво – РУЧ!”** і оголошується завдання підлеглим. При цьому, враховуючи кількість особового складу необхідно передбачити порядок виконання рухових дій, зміну страхуючих та повернення до строю, наприклад:

“Двоє правофлангових, на вихідне положення – вихід із лабіринту; двоє лівофлангових, для страхування при подоланні зруйнованого мосту, бігом – РУШ! За командою “Вперед” в повільному та середньому темпі подолати паркан, зруйнований міст, зруйновану драбину, торкнутись рукою стінки з проломом і замінити страхуючих на зруйнованому мосту, страхуючим

повернутись до строю. Виконати подолання вказаних перешкод двічі на обох напрямках. Поток, дистанція однієї перешкоди – ВПЕРЕД!”.

Під час відпрацювання техніки подолання перешкод, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки в підлеглих, а також заохочувати голосом кращих курсантів.

Після проведення тренування необхідно подати команду: **“Закінчити виконання вправ, СТАВАЙ!”.** Той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

16. Методика проведення заняття груповим способом. Порядок виконання вправ і правильність подачі команд

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Взвод, РОЗІЙДИСЬ! В колону по три – СТАВАЙ! РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”.**

Оголошуються завдання відділенням (для уникнення плутанини під час оголошення завдання, необхідно жестом руки вказати на конкретне відділення. Якщо відділення розміщені у строю за штатом – можна вказати його номер), наприклад:

“Навчальне місце №1 (відділення №1) – тренування вправи № 13 комплексної вправи на спритність; виконати вісім разів кожному, з поступовим збільшенням швидкості. Останніх два рази вправу виконати з максимальною швидкістю. Навчальне місце №2 (відділення №2) – тренування вправи № 10 – зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині; виконати 5 підходів: 1 – вправа для курсантів 1-го курсу, 2, 3 – для курсантів 2-го курсу, 4, 5 підхід – для курсантів 3-го курсу. Навчальне місце №3 (відділення №3) – тренування прийому бою з ножем; виконувати прийоми в простих і ускладнених умовах. Час для відпрацювання вправ і прийомів – 15 хв, зміна місць за годинниковою стрілкою. Помічникам керівника заняття суворо дотримуватись заходів безпеки, на всіх навчальних місцях слідкувати за діями страхуючих!”.

Далі подається команда: **“Відділення, до навчальних місць кроком (бігом) – РУШ!”.** Після прибуття особового складу до навчальних місць, подається команда: **“Стій! Ліво – РУЧ! До виконання вправ і прийомів – ПРИСТУПИТИ!”.** Через 15 хв необхідно подати команду: **“Закінчити виконання вправ і прийомів, СТАВАЙ! Право – РУЧ! Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!”.** Зміну провести ще два рази [17; 19].

Під час роботи відділень на навчальних місцях, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки, як при подачі команд помічниками, так і при виконанні вправ і прийомів підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

17. Методика навчання вправі №15 (підйом переворотом на перекладині)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття “Гімнастика та атлетична підготовка”, заняття №1 – навчання вправі №15 – підйом переворотом на перекладині, ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається етап ознайомлення: **“Вправу – ПОКАЗУЮ!”**. Після чого, курсант, що виконує методичне завдання приймає вихідне положення і готує руки (наносить магнезію або крейду на поверхню долоней та пальців рук). Далі подає собі команду: **“До СНАРЯДУ!”**, виконує правильний підхід до перекладини, приймає положення наскоку і зразково показує саму вправу.

Повернувшись до строю, необхідно відпрацювати решту елементів етапу ознайомлення (див. розділ 1), приступити до розучування і тренування вправи. Етап ознайомлення можна продовжити наступним чином.

Дається пояснення основних елементів техніки: **“Основним елементом техніки даної вправи є одночасне підняття ніг до перекладини із згинанням рук. Голова при цьому децю відводиться назад”**. Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвивається сила і силова витривалість), де використовується (використовується при подоланні вертикальних перешкод, на спорудах, лазінні по деревах та ін., а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки); вказуються нормативи.

2. Етап розучування. При умові підготовленості підлеглих, а саме: легко піднімають ноги до перекладини, задовільно виконують підтягування, можна застосувати спосіб розучування **в цілому**, забезпечуючи правильну допомогу та страхування. В такому випадку команди подаються наступним чином: **“Правофланговий, на вихідне положення, лівофланговий, для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати один раз і замінити страхуючого, страхуючому стати до строю. До СНАРЯДУ!”**.

3. Етап удосконалення або тренування. **“Троє правофлангових, на вихідне положення, троє лівофлангових, для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати по три рази у підході і замінити страхуючого, страхуючим стати до строю. До СНАРЯДУ!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

18. Методика навчання вправі № 24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх двох гир по довгому циклу)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття “Гімнастика та атлетична підготовка”, заняття №1 – навчання вправі №24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх двох гир по довгому циклу), ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається етап ознайомлення: **“Вправу – ПОКАЗУЮ!”**. Після чого, курсант, що виконує методичне завдання приймає вихідне положення і готує руки (наносить магнезію або крейду на поверхню долоней та пальців рук). Далі подає собі команду: **“До СНАРЯДУ!”**, виконує правильний підхід до гир і зразково показує вправу.

Потім дається пояснення основних елементів техніки: **“Основним технічним елементом даної вправи є одночасний поштовх двох гир на прями руки з незначним підсіданням у момент поштовху. Важливим є одночасне включення у роботу м’язів ніг і спини та часний підсід під час поштовху”**. Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвивається силова витривалість), де використовується (використовується в гирьовому спорті, при піднятті вантажу, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки); вказуються нормативи.

2. Етап розучування. При умові підготовленості підлеглих, а саме: легко виконують поштовх і ривок однієї гирі, можна застосувати спосіб розучування **в цілому** або **за частинами** з гирями 16 кг. В першому випадку команди подаються наступним чином: **“Перша шеренга, на ВП – за крок до гирь, кроком – РУШ! Виконати три-чотири поштовхи і стати до строю. До СНАРЯДУ!”**.

3. *Етап удосконалення або тренування. “Троє правофлангових, на ВП, троє лівофлангових, для надання допомоги та страхування, кроком – РУШ! Виконати по 5 разів у підході і замінити страхуючого, страхуючим стати до строю. До СНАРЯДУ!”.*

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

19. Методика навчання вправі №30 (кут в упорі на брусах)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття “Гімнастика та атлетична підготовка”, заняття №4 – навчання вправі №30 – кут в упорі на брусах, ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається *етап ознайомлення: “Вправу – ПОКАЗУЮ!”*. Після чого, курсант, що виконує методичне завдання приймає вихідне положення. Далі подає собі команду: **“До СНАРЯДУ!”**, виконує правильний підхід до снаряду і зразково показує вправу.

Потім дається пояснення *основних елементів техніки: “Основним технічним елементом даної вправи є підняття прямих ніг і утримання колін вище жердин”*. Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвиваються м’язи кору, статична і силова витривалість), де використовується (використовується при розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки); вказуються нормативи.

2. *Етап розучування.* Вправа технічно не складна, тому необхідно застосувати спосіб розучування **в цілому**. При наявності багатопрोलітних снарядів команди подаються наступним чином: **“Перша шеренга, на ВП – боком до жердин, кроком – РУШ! ВП упору на прямих руках – ПРИЙНЯТИ! Виконати вправу протягом 6–10 с. Після виконання вправи зістрибнути на землю через ліву жердину. За командою “до снаряду”, повернутись до строю. До СНАРЯДУ!”**.

3. *Етап удосконалення або тренування* полягає в багаторазовому виконанні даної вправи. Доцільно виконати не менше 4 підходів, в кожному з

яких збільшувати час її виконання на 3–5 с, у порівнянні з першим підходом. Команди подаються, як при розучуванні вправи.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

20. Методика навчання вправі №23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок)

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**, і оголошує тему і завдання заняття: **“Тема заняття “Гімнастика та атлетична підготовка”, заняття №6 – навчання вправі №23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок), ВІЛЬНО!”**.

1. Розпочинається *етап ознайомлення: “Вправу ПОКАЗУЮ!”*. Після чого, курсант, що виконує методичне завдання приймає вихідне положення і готує руки (наносить магnezію або крейду на поверхню долоней та пальців рук). Далі подає собі команду: **“До СНАРЯДУ!”**, виконує правильний підхід до гирі і зразково показує саму вправу (виконати 2, 3 підйоми на кожную руку).

Потім дається пояснення *основних елементів техніки: “Основним технічним елементом даної вправи є використання махового руху вперед з послідовним послідовної супінації і пронації передпліччя. Важливим є одночасне включення у роботу м’язів ніг, спини та виконання незначного підсиду перед фіксацією гирі на випрямленій руці”*.

Важливо також звернути увагу підлеглих на положення кисті руки (глибоко заводиться за дужку гирі) та ліктьового суглобу (притискається до скроні) в момент фіксації гирі. Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні вправи (розвивається сила і силова витривалість), де використовується (використовується в гирьовому спорті, при піднятті вантажу, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з гімнастики та атлетичної підготовки); вказуються нормативи для курсантів відповідного курсу і вагової категорії.

2. *Етап розучування.* При умові достатнього розвитку силових якостей у підлеглих, а саме: легко виконують ривок гирі, меншої ваги можна застосувати спосіб розучування **в цілому**. В цьому випадку команди подаються наступним чином: **“Перша шеренга, на ВП – за крок до гирі, кроком – РУШ! Виконати десять підйомів кожною рукою і стати до строю. До СНАРЯДУ!”**. Після оволодіння технікою ривка гирі 16 кг можна переходити на гирі 24 кг.

3. *Етап удосконалення або тренування. “Перша шеренга, на ВП, кроком – РУШ! Виконати по 12 разів у підході на кожну руку і стати до строю. До СНАРЯДУ!”*

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні вправи підлеглими.

Після виконання методичного завдання взвод шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

21. Методика навчання прийому рукопашного бою “Укол багнетом (тичок стволом) з випадом”

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця, макетів зброї для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Рукопашний бій” – навчання прийому рукопашного бою “Укол багнетом з випадом” ВІЛЬНО!”**.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Той, хто виконує методичне завдання, попередньо взявши макет автомату (карабіну) в руки, озвучує свої дії і дає собі команду: **“Прийом “Укол багнетом з випадом” – ПОКАЗУЮ! До БОЮ! Багнетом з випадом – КОЛИ!”**. Прийом демонструється в бойовому темпі, стоячи боком до строю, також і в протилежному напрямку. З метою кращого пояснення бажано виконати прийом ще раз із поясненням *основних елементів техніки*, що потребують додаткової уваги. Для даного прийому такими елементами є виконання повного випаду на ліву (праву) ногу та зберігання нерухомого положення корпусу у момент руху руками назад-донизу.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні прийому (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для ураження противника в ближньому бою, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з рукопашного бою); вказуються критерії оцінки.

Далі необхідно розімкнути особовий склад по фронту, для чого подається команда, наприклад: **“Середина курсант Фортуна, від середини на два кроки – РОЗІМКНИСЬ!”**, після виконання якої, необхідно подати команду **“ВІЛЬНО!”**.

2. *Етап розучування*. Кращим способом для оволодіння прийомом є спосіб розучування **за розділами**. Команди подаються таким чином: **“До БОЮ!”**

Виконати випад на ліву (праву) ногу, послати зброю вперед, випрямити руки – роби РАЗ! Ривком подати зброю назад до відмови, не змінюючи при цьому положення тіла – роби ДВА! Відитовхнутись ногою, прийняти положення до БОЮ! – роби ТРИ!”. У такий спосіб виконати прийом ще чотири-п’ять разів і, пересуваючись вздовж шеренг, виправляти помилки.

Далі команди подаються у такій послідовності: **“До БОЮ! Роби – РАЗ! Роби – ДВА! Роби – ТРИ!”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**. В подальшому подається команда: **“З випадом – КОЛИ!”**, до повного засвоєння дій.

3. *Етап удосконалення або тренування*. Необхідно виконати прийом багато разів та застосувати таку форму тренування, як виконання прийому в ускладнених умовах, наприклад: **“По команді “Вперед” – повернутись кругом, виконати п’ять згинань-розгинань рук в упорі лежачи, підвештись, повернутись кругом і виконати прийом тричі підряд. До БОЮ! ВПЕРЕД!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні прийому підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

22. Методика навчання прийому рукопашного бою «Обеззброєння противника при ударі ножем знизу»

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця, макетів зброї для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Рукопашний бій” – навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при ударі ножем знизу” ВІЛЬНО!”**. Для показу прийому необхідно викликати курсанта зі строю на середину.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Той, хто виконує методичне завдання, передає макет ножа в руки курсанту і говорить: **“Прийом “Обеззброєння противника при ударі ножем знизу», ПОКАЗУЮ!** Повернувшись боком до строю дає команду курсанту: **“До БОЮ! Ножем знизу – БИЙ!”**. Прийом демонструється в бойовому темпі, стоячи боком до строю, також і в протилежному напрямку. З метою кращого пояснення необхідно виконати прийом ще раз із зупинками, пояснюючи *основні елементи техніки*, що потребують додаткової уваги. Для даного прийому такими елементами є:

блокування руки противника на стадії замаху з одночасним поворотом корпусу і відходом з лінії удару, виведення його з положення рівноваги, правильне блокування ліктьового суглобу.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні прийому (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для обеззброєння противника, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з рукопашного бою); вказуються критерії оцінки.

Далі необхідно розімкнути особовий склад по фронту на два-три кроки та вказати, де розміщуються перші, другі номери і в якій шерензі знаходяться макети зброї. Для цього подається команда, наприклад: **“Середина курсант Кузенко, від середини на два кроки РОЗІМКНИСЬ! Перша шеренга – перші номери, друга – другі номери, зброя у перших номерів. Перші номери, кру – ГОМ! До БОЮ!”**.

Етап розучування. Кращим способом для оволодіння прийому є спосіб розучування за розділами. Команди подаються таким чином: **“Перші номери, виконати удар ножем знизу; другі номери, з кроком лівої ноги вліво-назустріч, поставити блок – роби РАЗ! Захопити руку противника вище ліктя, нанести удар ногою в пах (по голіці) – роби ДВА! Потягнути його на себе з кроком назад, завести руку за спину і блокувати ліктьовий суглоб – роби ТРИ! Нанести удар по потилиці, обеззброїти противника і конвоїувати – роби ЧОТИРИ!”** Після цього дається команда: **“СТАВАЙ!”** У такий спосіб виконати прийом ще чотири-п’ять разів першими номерами і, пересуваючись вздовж шеренг, виправляти помилки. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такий же послідовності.

Далі макети ножів знову передаються першим номерам, а команди подаються без опису дій: **“До БОЮ! Роби – РАЗ! Роби – ДВА! Роби – ТРИ!..”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**. В подальшому подається команда: **“Обеззброїти противника – ВПЕРЕД!”**, до повного засвоєння дій. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такий же послідовності.

Не буде вважатися помилкою, якщо при розучуванні прийому передача макетів зброї буде відбуватися тільки один раз, до оволодіння прийомом першою або другою шеренгою.

2. Етап удосконалення або тренування. Необхідно виконати прийом багато разів та застосувати таку форму тренування, як виконання прийому в ускладнених умовах, наприклад: **“За командою “Вперед” – повернутись кругом, добігти до стіни, виконати п’ять згинань-розгинань рук в упорі лежачи, підвестись, добігти до партнера і виконати прийом. До БОЮ! ВПЕРЕД!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні прийому підлеглими [17; 19].

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

23. Методика навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця, макетів зброї для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Рукопашний бій” – навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”. ВІЛЬНО!”**. Для показу прийому необхідно викликати курсанта зі строю на середину.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Той, хто виконує методичне завдання, передає макет ножа в руки курсанту і говорить: **“Прийом “Обеззброєння противника при ударі ножем зверху”, ПОКАЗУЮ!”** Повернувшись боком до строю дає команду курсанту: **“До БОЮ! Ножем зверху – БИЙ!”**. Прийом демонструється в бойовому темпі, стоячи боком до строю, також і в протилежному напрямку. З метою кращого пояснення необхідно виконати прийом ще раз із зупинками, пояснюючи *основні елементи техніки*, що потребують додаткової уваги. Для даного прийому такими елементами є: блокування руки противника на стадії замаху, правильний захват кисті, використання важеля руки всередину.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні прийому (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для обеззброєння противника, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з рукопашного бою); вказуються критерії оцінки (див. додаток Б).

Далі необхідно розімкнути особовий склад по фронту на два-три кроки та вказати, де розміщуються перші, другі номери і в якій шерензі знаходяться макети зброї. Для цього подається команда, наприклад: **“Середина курсант Козак, від середини на два кроки РОЗІМКНИСЬ! Перша шеренга – перші номери, друга – другі номери, зброя у перших номерів. Кру – ГОМ! До БОЮ!”**.

Етап розучування. Кращим способом для оволодіння прийому є спосіб розучування **за розділами**. Команди подаються таким чином: **“Перші номери, виконати удар ножем зверху; другі номери, з кроком лівої ноги вліво-назустріч, поставити блок – роби РАЗ! Захопити руку противника зверху за кисть, нанести удар ногою в пах (по гомілиці) – роби ДВА! Потягнути його на себе з кроком назад, за рахунок руху ліктем і нахилу корпусу в сторону, виконати важіль руки всередину – роби ТРИ! Обеззброїти противника – роби ЧОТИРИ!”** Після цього дається команда: **“СТАВАЙ!”** У такий спосіб виконати прийом ще чотири-п’ять разів першими номерами. Пересуваючись вздовж шеренг, виправляти помилки. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такий же послідовності.

Далі макети ножів знову передаються першим номерам, а команди подаються без опису дій: **“До БОЮ! Роби – РАЗ! Роби – ДВА! Роби – ТРИ!..”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**. В подальшому подається команда: **“Обеззброїти противника – ВПЕРЕД!”**, до повного засвоєння дій. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такий же послідовності. В подальшому положення «три» і «чотири» можна об’єднати.

Не буде вважатися помилкою, якщо при розучуванні прийому передача макетів зброї буде відбуватись тільки один раз, до оволодіння прийомом першою або другою шеренгою.

2. Етап удосконалення або тренування. Необхідно багаторазово повторити прийом та застосувати таку форму тренування, як виконання прийому в ускладнених умовах, наприклад: **“За командою “Вперед” – повернутись кругом, добігти до мату, виконати прийом самострахування при падінні вперед, підвестись, добігти до партнера і виконати прийом. До БОЮ! ВПЕРЕД!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні прийому підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

24. Методика навчання прийому рукопашного бою «Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво»

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту, підготування місця, макетів зброї для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає

команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Рукопашний бій” – навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво”. ВІЛЬНО!”**. Для показу прийому необхідно викликати курсанта (студента) зі строю на середину.

1. Ропочинається *етап ознайомлення*. Той, хто виконує методичне завдання, передає макет ножа в руки курсанту і говорить: **“Прийом “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво”, ПОКАЗУЮ!** Повернувшись боком до строю дає команду курсанту: **“До БОЮ! Нанести укол в праве плече – ВПЕРЕД!”**. Прийом демонструється в бойовому темпі, стоячи боком до строю, також і в протилежному напрямку. З метою кращого пояснення необхідно виконати прийом ще раз із зупинками, пояснюючи *основні елементи техніки*, що потребують додаткової уваги. Для даного прийому такими елементами є: правильне захоплення зброї руками, виконання задньої підніжки з одночасним нанесенням удару ребром прикладу за рахунок не тільки рук, а й розвороту корпусу.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні прийому (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для обеззброєння противника, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з рукопашного бою); вказуються критерії оцінки (див. додаток Б).

Далі необхідно розімкнути особовий склад по фронту на три-чотири кроки та вказати, де розміщуються перші, другі номери і в якій шерензі знаходяться макети зброї. Для цього подається команда, наприклад: **“Середина курсант Марчук, від середини на три кроки – РОЗІМКНИСЬ! Перша шеренга – перші номери, друга – другі номери, зброя у перших номерів. Кру – ГОМ! До БОЮ!”**.

2. Етап розучування. Кращим способом для оволодіння прийому є спосіб розучування **за розділами**. Команди подаються таким чином: **“Перші номери, виконати укол багнетом у праве плече; другі номери, з кроком лівої ноги вліво-назустріч, захопити зброю – роби РАЗ! Нанести удар в пах і поставити ліву ногу за ногу противника – роби ДВА! Розвертаючи корпус, позначити нанесення удару прикладом в голову і звалити противника на підлогу – роби ТРИ! Обеззброїти противника – роби ЧОТИРИ!”**. Після цього дається команда: **“СТАВАЙ!”** У такий спосіб виконати прийом ще 5-6 разів першими номерами. Пересуваючись вздовж шеренг, виправляти помилки. Для розучування прийому другими номерами макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такий же послідовності.

Далі макети зброї знову передаються першим номерам, а команди подаються без опису дій: **“До БОЮ! Роби – РАЗ! Роби – ДВА! Роби – ТРИ!..”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**. В подальшому положення «три» і «чотири» можна об'єднати. В кінцевій фазі розучування прийому подається команда: **“Обеззброїти противника – ВПЕРЕД!”**, до повного засвоєння дій. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такій же послідовності.

Не буде вважатися помилкою, якщо при розучуванні прийому передача макетів зброї буде відбуватись тільки один раз, до оволодіння прийомом першою або другою шеренгою.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Необхідно багаторазово повторити прийом та застосувати таку форму тренування, як виконання прийому в ускладнених умовах, наприклад: **“По команді “Вперед!” – повернутись кругом, виконати бурні 10 разів і виконати прийом. До БОЮ! ВПЕРЕД!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні прийому підлеглими [17; 19; 22; 23].

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

25. Методика навчання прийому рукопашного бою «Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вправо»

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам строювого Статуту, підготування місця, макетів зброї для виконання завдання та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Рукопашний бій” – навчання прийому рукопашного бою “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вправо”. ВІЛЬНО!”**. Для показу прийому необхідно викликати курсанта (студента) зі строю на середину.

1. Розпочинається *етап ознайомлення.* Той, хто виконує методичне завдання, передає макет ножа в руки курсанту і говорить: **“Прийом “Обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вправо”, ПОКАЗУЮ!”**. Повернувшись боком до строю дає команду курсанту: **“До БОЮ! Нанести укол в ліве плече – ВПЕРЕД!”**. Прийом демонструється в бойовому темпі, стоячи лівим, а потім правим боком до строю. З метою

кращого пояснення необхідно виконати прийом ще раз із зупинками, вказуючи на *основні елементи техніки*, що потребують додаткової уваги. Для даного прийому такими елементами є: правильне захоплення зброї руками, розворот корпусу з одночасним виносом вгору коліна правої (лівої) ноги та нанесенням удару стопою (зовнішньою стороною) у больове місце.

Потім необхідно довести, які фізичні якості розвиваються при виконанні прийому (розвивається спритність та швидкість), де застосовується (застосовується для обеззброєння противника, а також для розвитку вказаних якостей на заняттях з рукопашного бою); вказуються критерії оцінки (див. додаток Б).

Далі необхідно розімкнути особовий склад по фронту на чотири кроки та вказати, де розміщуються перші, другі номери і в якій шерензі знаходяться макети зброї. Для цього подається команда, наприклад: **“Середина курсант Резуєнко, від середини на чотири кроки РОЗІМКНИСЬ! Перша шеренга – перші номери, друга – другі номери, зброя у перших номерів. Кру – ГОМ! До БОЮ!”**.

2. *Етап розучування.* Кращим способом для оволодіння прийому є спосіб розучування за розділами. Команди подаються таким чином: **“Перші номери, виконати укол багнетом у ліве плече; другі номери, з кроком правої ноги вправо-назустріч, захопити зброю – роби РАЗ! Нанести удар ногою по гомілиці і, не опускаючи ногу, розвернутись боком з одночасним виносом ноги для удару – роби ДВА! Позначити нанесення удару по нозі, надавити (вище коліна) з одночасним вириванням зброї – роби ТРИ! Швидко зайняти вигідну позицію і позначити добивання противника – роби ЧОТИРИ!”**. Після цього дається команда: **“Ставай!”** У такий спосіб виконати прийом ще чотири-п'ять разів першими номерами. Пересуваючись вздовж шеренг, виправляти помилки. Для розучування прийому другими номерами макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такій же послідовності.

Далі макети зброї знову передаються першим номерам, а команди подаються без опису дій: **“До БОЮ! Роби – РАЗ! Роби – ДВА! Роби – ТРИ!..”**; потім відповідно: **“РАЗ, ДВА, ТРИ... і т.д.”**. В подальшому положення «три» і «чотири» можна об'єднати. В кінцевій фазі розучування прийому подається команда: **“Обеззброїти противника – ВПЕРЕД!”**, до повного засвоєння дій. Після цього макети зброї передаються у другу шеренгу і команди подаються в такій же послідовності.

Не буде вважатися помилкою, якщо при розучуванні прийому передача макетів зброї буде відбуватись тільки один раз, до оволодіння прийомом першою або другою шеренгою.

3. *Етап удосконалення або тренування.* Необхідно багаторазово повторити прийом та застосувати таку форму тренування, як виконання прийому в ускладнених умовах, наприклад: **“По команді “Вперед” – повернутись кругом, виконати удар ногою знизу, повернутись кругом і виконати прийом. До БОЮ! ВПЕРЕД!”**.

Під час тренування, тому, хто виконує методичне завдання необхідно виявляти і виправляти можливі помилки при виконанні прийому підлеглими.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто виконував методичне завдання, доповідає перевіряючому, як подано вище у питанні 1.

2.7. Особливості подачі команд англійською мовою та дії за ними

Для організації тих, хто займаються, та одночасного, чіткого виконання всіх вимог ІФП-2021 року подаються такі команди.

Для пересування в межах майданчика або залу подається команда: “Взвод (група), в обхід майданчика (залу) кроком – РУШ!”, в русі – “РУШ!”. За цією командою взвод пересувається в межах майданчика, виконуючи повороти під прямим кутом. Загальнорозвиваючі та вільні вправи виконуються в розгорнутому строю (дистанція та інтервал між курсантами 2–3 кроки). Перешикуння та розмикання виконується згідно зі стрійовим Статутом, а в русі – за командою “Наліво по три (чотири) – РУШ!”. За цією командою перша трійка (четвірка) тих, хто займаються, повертається ліворуч та рухається прямо, слідуєча трійка повертається ліворуч на тому ж місці, що й попередня, без додаткової команди. За вказівкою керівника курсанти (студенти) розмикаються, рухаючись по фронту та в глибину [10; 17; 19].

Виконання вправ, прийомів та дій на місці та в русі починається з ВП, яке приймається за командою “Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!”. Вправи виконуються за командою “Вправу почи – НАЙ!”. Для закінчення виконання вправи на місці замість останнього рахунку подається команда “СТІЙ!”, за якою військовослужбовці приймають стрійове положення; в русі – “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”. За цією командою підрозділ продовжує рухатись кроком або бігом. В окремих вправах доцільніше виконувати їх без рахунку кожної дії, а за командою “До виконання вправи – ПРИСТУПИТИ!”.

Прості та раніше вивчені загальнорозвиваючі вправи керівником тільки називаються, решта – показується.

Складні вправи виконуються за розділами, наприклад: “Упор присівши – роби РАЗ!, упор лежачи – роби ДВА!, упор присівши – роби ТРИ!, стрійова стійка – роби ЧОТИРИ!”. Потім вправа виконується за командами: “Роби –

РАЗ!, роби – ДВА!, роби – ТРИ!, роби – ЧОТИРИ!”, а далі: “Раз!, Два!, Три!, Чотири!”.

При поясненні та показі ті, хто навчаються, знаходяться в положенні “Вільно”.

Після закінчення підготовчої частини заняття, якщо основна його частина заняття проводиться груповим способом взвод шикуються в колону по три (чотири). Вказавши місця проведення занять, керівник подає команду: “До місць проведення занять кроком (бігом) – РУШ!”. За цією командою відділення найкоротшим шляхом виходять до місць занять, розташовуючись так, щоб за загальною командою керівника “Ліво – РУЧ!”, стояти до снарядів обличчям. Керівник подає команду “До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ!”. Командир відділення виходить на середину строю, повертається обличчям до підлеглих та подає команду “Відділення – гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”. За цією командою військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроки в сторону, а обидві руки заходять за спину в замок.

Потім командир відділення називає прізвища (або вказує фланг строю) тих військовослужбовців, яким необхідно вийти на ВП та страхування. При цьому курсант, почувши своє прізвище, приймає стрійове положення та відповідає “Я”. А за командою командира “Кроком (приставляє праву ногу, приймаючи стрійову стійку) – РУШ!” виходить на призначене місце.

При закінченні тренування керівник заняття подає загальну команду “Виконання вправ на навчальних місцях – ЗАКІНЧИТИ!”, командири відділень дублюють команду та подають команду “Відділення в одну шеренгу – СТАВАЙ!”. За загальною командою керівника “Право – РУЧ!” усі відділення повертаються, а за командою “Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!” пересуваються на наступні місця занять.

Для контрольного виконання вправи на снарядах подається команда “До СНАРЯДУ!”. Військовослужбовець приймає стрійове положення, повертає голову в сторону перевіряючого, називає своє військове звання та прізвище та підходить до снаряду.

При метанні гранат вказується ціль, прийом (стоячи, з коліна і т.д.), порядок метання, а після цього подається команда “ВОГОНЬ!”. При метанні гранат з попереднім висунанням на відповідні рубежі вказується порядок дій, а після цього подається команда “ВПЕРЕД!”. Збір гранат проводиться за командою “Зібрати гранати – ВПЕРЕД!”.

Під час занять з рукопашного бою застосовуються наступні розпорядження та команди:

- для підготовки до бою – “До бою – ГОТУЙСЯ!”;
- для нанесення уколу на місці – “КОЛИ!”;

- для нанесення уколу в русі – “Нанести укол по мішені – ВПЕРЕД!”;
- для відбиття – “Вправо (вліво, вниз направо) – ВІДБИТИ!”;
- для нанесення ударів – “Кулаком (ребром долоні, ногою, ножом) – БИЙ!”;
- для одночасного виконання больового прийому, обеззброєння чи кидка – “Загин руки за спину, почи – НАЙ!”.

У кінці основної частини заняття керівник подає команду “Взвод (група) – ДО МЕНЕ!”. За цією командою всі військовослужбовці підбігають до керівника та шикуються в розгорнутий двошеренговий стрій.

Зразок дій керівника заняття на прикладі проведення вправ на місці підготовчої частини заняття з гімнастики та атлетичної підготовки

Після приведення свого зовнішнього вигляду у відповідність вимогам стройового Статуту та перевірки форми одягу підлеглих, які також будуть виконувати методичне завдання з даного розділу фізичної підготовки, той, хто виконує завдання подає команду: **“Відділення, РІВНЯЙСЬ! СТРУНКО!”**. Оголошується тема заняття: **“Тема заняття “Гімнастика та атлетична підготовка” – проведення вправ на місці підготовчої частини заняття”**.

Далі необхідно перешикувати особовий склад, для чого подається команда: **“Відділення, право – РУЧ! В обхід майданчика (залу), справа в колону по-одному, дистанція два кроки, кроком – РУШ!”**.

Далі виконується перешикування особового складу за командою: **“Наліво по три (чотири...) – РУШ! Інтервал-дистанція три кроки. На місці – СТІЙ!”**. Після повернення строю на півоберту вліво чи вправо (обов’язково лицем до перевіряючого) виконуються вправи на місці, наприклад: **“Вправа для м’язів рук, ПОКАЗУЮ!”**. Під рахунок виконується вправа 1, 2 рази. **“Вихідне положення показую. Вихідне положення стрибком – ПРИЙНЯТИ! Вправу почи – НАЙ! РАЗ, ДВА і т. д.”**.

Вправи на місці краще виконувати без зупинок поточним способом. Для цього, здійснюється показ лише першої вправи, а перехід до наступних – регулюється голосом і синхронним показом вправи. Вправи підбираються із розрахунку задіяти всі м’язові групи: вправи для м’язів шиї і рук, верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла, стрибкові і спеціальні вправи. Для закінчення виконання вправи на місці подається команда «Стой». Завершуються вправи на місці ходьбою на місці.

Після виконання методичного завдання відділення шикуються і той, хто його виконував, доповідає перевіряючому, як подано у питанні 1.

FEATURES OF SUBMITTING COMMANDS IN ENGLISH AND ACTIONS ACCORDING TO THEM

The following commands are submitted for the organization of those who are involved and the simultaneous, clear fulfillment of all the requirements of the IFP-2021.

To move within the boundaries of the site or the hall, the command is given: “Platoon (group), around the site (hall) with a step – MOVE!”, while moving – “MOVE!”. Following this command, the platoon moves within the site, turning at right angles. General development and free exercises are performed in a deployed formation (distance and interval between cadets 2–3 steps). Rearranging and opening is carried out in accordance with the Formation Statute, and in movement – according to the command “Left three (four) – MOVE!”. At this command, the first three (four) of those who are practicing turn left and move straight, the following three turn left in the same place as the previous one, without an additional command. At the instruction of the leader, the cadets (students) open up, moving along the front and in depth [11].

The execution of exercises, techniques and actions in place and in movement begins with the VP, which is accepted by the command “Starting position – ACCEPT!”. Exercises are performed under the command “Exercise push – GET!”. To end of the exercise on the spot, instead of the last count, the command “STOP!” is given, according to which the servicemen take the formation position; in movement – “Exercise – FINISH!”. Following this command, the unit continues to move at a pace or a run. In individual exercises, it is more appropriate to perform them without counting each action, but under the command “To perform the exercise – START!”.

Simple and previously learned general exercises are only named by the leader, the rest is shown.

Complex exercises are performed according to sections, for example: “Squat push-up – do ONCE!, lying push-up – do TWO!, squat push-up – do THREE!, standing position – do FOUR!”. Then the exercise is performed according to the commands: “Do – ONCE!, do – TWO!, do – THREE!, do – FOUR!”, and then: “One!, Two!, Three!, Four!”.

While explaining and showing, the learners are in the “Free” position.

After the preparatory part of the lesson, if the main part of the lesson is conducted in a group way, the platoon lines up in a column of three (four). Having indicated the places where classes are held, the leader gives the command: “To the places where classes are held, step (run) – MOVE!”. Following this command, the detachments take the shortest route to the places of training, positioning themselves so that, following the general command of the leader “Left – HAND!”, they stand facing the shells. The leader gives the command “To perform the exercises – START!”. The commander of the department goes to the middle of the formation,

turns to face his subordinates and gives the command “Department – gymnastic rack – ACCEPT!”. At this command, the servicemen move their right leg half a step to the side, and both hands go behind their backs in a lock.

Then the commander of the unit calls the names (or indicates the flank formation) of those servicemen who need to go to VP and insurance. At the same time, the cadet, having heard his name, takes the formation position and answers “I am”. And at the command of the commander “With a step (places his right foot, taking the formation stand) – MOVE!” goes to the appointed place.

At the end of the training, the class leader gives the general command “Execution of exercises at the training places – FINISH!”, the department commanders duplicate the command and give the command “Departments in one line – STAND UP!”. According to the general command of the leader “Right – HAND!” all departments return, and at the command “To change the places of classes by walking (running) – MOVE!” move to the next places of the execution.

For the control exercise on projectiles, the command “To PROJECTILE!” is given. The serviceman assumes the formation position, turns his head towards the inspector, says his military rank and surname and approaches the projectile.

While throwing grenades, the target, reception (standing, from the knee, etc.), the order of throwing is indicated, and after that the command “FIRE!” is given. While throwing grenades with a preliminary advance to the corresponding lines, the order of actions is indicated, and after that the command “FORWARD!” is given. Gathering of grenades is carried out under the command “Gather grenades – FORWARD!”.

During hand-to-hand combat classes, the following orders and commands are used:

- to prepare for the battle – “For the battle – PREPARE!”;
- for applying an injection on the spot – “WHEN!”;
- for injecting in the movement – “Inject an injection on the target – FORWARD!”;
- for reflection – “Right (left, down right) – REFLECT!”;
- for hitting – “With a fist (edge of the palm, foot, knife) – HIT!”;
- for the simultaneous execution of a pain reception, disarming or throwing – “Bend the arm behind the back, take a breath – GET!”.

At the end of the main part of the lesson, the leader gives the command “Platoon (group) – TO ME!”. At this command, all military personnel run up to the leader and line up in an extended two-row formation.

A sample of the leader's actions on the example of conducting exercises at the place of the preparatory part of the gymnastics and athletic training class.

After bringing his appearance into compliance with the requirements of the formation Manual and checking the uniforms of the subordinates who will also

perform the methodical task from this section of physical training, the person performing the task gives the command: “***Department, ATTENTION! SHAN!***”. ***The topic of the lesson is announced: “The topic of the lesson “Gymnastics and athletic training” – conducting exercises at the place of the preparatory part of the lesson.”***

Next, it is necessary to reshuffle the personnel, for which the command is given: “***Department, right – HAND! Go around the site (hall), on the right to the column one at a time, the distance is two steps, step by step – MOVE!***”.

Next, the personnel are reshuffled according to the command: “***To the left, three (four...) – MOVE! The interval distance is three steps. On the spot – STOP!***”. After returning to the formation by half a turn to the left or right (must be facing the examiner), exercises are performed on the spot, for example: “***Exercise for the muscles of the arms, SHOW!***”. The exercise is performed 1, 2 times under the score. “***I am showing the initial position. Starting position with a jump – ACCEPT! Start the exercise – GET IT! ONE, TWO, etc.***”.

Exercises on the spot are better performed without stops in the current way. To do this, only the first exercise is shown, and the transition to the next ones is regulated by voice and synchronous display of the exercise. Exercises are selected to engage all muscle groups: exercises for neck and arm muscles, upper shoulder girdle, trunk, legs, whole body, jumping and special exercises. To finish the exercise, the command «Stand» is given on the spot. Exercises on the spot end with walking on the spot.

After completing the methodical task, the department lines up and the person who performed it reports to the instructor, as stated in question 1.

Зпитання для самоконтролю

1. Назвіть основні завдання методичної підготовки.
2. Які критерії оцінки методичного завдання?
3. Які критерії оцінки методичної підготовки курсантів?
4. Що складає зміст державного екзамену з фізичної підготовки?
5. Якою є послідовність навчання вправам, прийомам і діям?
6. Які способи розучування краще використовувати при навчанні прийомам рукопашного бою?
7. Які спеціальні бігові вправи ви знаєте?
8. Які завдання вирішує етап ознайомлення з вправою?
9. Які особливості етапу тренування вправ, прийомів і дій?
10. Виконайте практику подачі команд при навчанні окремих вправ.
11. Продумайте проведення структурних частин навчального заняття на англійській мові.

РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Загальна характеристика форм організації занять

Цілісний процес фізичного виховання курсантів практично здійснюється шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, відносно завершене заняття фізичними вправами є самостійною ланкою цілісного процесу і тому тісно пов'язане з попереднім і наступним заняттям. В цілому заняття різноманітні, але всі вони будуються на основі деяких загальних закономірностей [26; 28; 29].

Заняття фізичними вправами проводяться у різних умовах і з різною спрямованістю. Вони відрізняються великим різноманіттям. Знання основ організації занять необхідні не тільки викладачам і тренерам з видів спорту, але й командирам, інструкторам, які проводять заняття у години спортивно-масової роботи та при проведенні інших основних і додаткових форм фізичної підготовки (див. розділ 1).

Кожне заняття має свою **форму і зміст**. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін.

Дуже важливо в педагогічному відношенні ясно уявити діалектичний фактор взаємозв'язку змісту і форми.

Зміст визначається завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і тих, хто займається. Обов'язкова умова якісного проведення занять — це відповідність форми змісту занять. Наприклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно обрати конкретні вправи (зміст конкретного завдання); визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку); способи організації занять, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами. Тому витривалість не можна розвивати в такій формі як ранкова фізична зарядка або тренажі. Необхідно, щоб заняття було досить тривалим, інтенсивність навантаження помірна, робота перервна або тривала, але з короткими інтервалами відпочинку; такою формою може бути повноцінне навчальне або навчально-тренувальне заняття.

Ці загальні закономірності дозволяють викладачу, командирі і курсанту в кожному конкретному випадку раціонально, з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені рухові завдання.

Під **системою** занять у фізичному вихованні розуміють всю їх чисельність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети [26; 29].

Одиницею системи занять у фізичному вихованні є планування їх у тижневому режимі занять.

Так, у ВВНЗ система фізичного виховання передбачає планування навчальних занять з фізичної підготовки у відповідності до вимог наказу Міністерства оборони (ІФП–2021) з курсантами, студентами, слухачами денної та заочної (на період сесій, зборів) форм навчання тактичного, оперативного, стратегічного рівнів підготовки ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО у тому числі з військовослужбовцями, які підвищують кваліфікацію, навчаються на курсах лідерства у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО – не менше 4 год у розкладі занять. Такі заняття рівномірно розподіляються на кожний навчальний тиждень упродовж кожного семестру (за винятком останнього випускного семестру), а також інші форми занять (див. розділ 1), в тому числі і секційні з видів спорту [10; 11].

Система занять фізичною підготовкою і спортом у ЗС України може якісно функціонувати тільки тоді, коли вона органічно пов'язана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, регіоні, навчальному закладі і заснована на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, гомеостазу, адаптації до умов фізичних навантажень та ін.

Ефективність системи фізичної підготовки багато в чому залежить від послідовності умов і змісту попередньої роботи з наступною (система фізичного виховання в загальноосвітній школі і вищому навчальному закладі).

3.2. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні

Структура (побудова) занять з фізичної підготовки значною мірою визначається пристосувальними (адаптаційними) реакціями організму людини на навантаження, що виконується. Особливості інтенсивної рухової діяльності вимагають підготовчої роботи, що дозволяє поступово підвищувати навантаження і сприяти впрацьованості організму [10; 11; 16].

За спостереженнями фізіологів праці, під час виконання фізичного навантаження працездатність людини проходить чотири фази:

I. Передробочі зрушення (стан перед стартом). У цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, пов'язана зі свідомими намірами виконати роботу, з

психологічними переживаннями та з предметною орієнтацією на наступну діяльність.

Функціональні зрушення в організмі у цій фазі можуть бути надто значними. Так, ЧСС може зрости на 10 ударів, а легенева вентиляція збільшиться на 1 л і більше, хоча людина ще не почала виконувати роботу, а тільки налагодилася на її виконання.

II. Впрацювання. У цей час відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей виконання роботи, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем, які забезпечують роботу, головна роль належить центральній нервовій системі. Впрацювання виражається у поступовому знаходженні правильного ритму роботи, узгодженості дій і діяльності внутрішніх органів і систем організму.

III. Відносно стійкий стан. Працездатність, досягнувши певного рівня, деякий час утримується на цьому рівні з відносними коливаннями, які залежать від інтенсивності виконуваної роботи, індивідуальних особливостей людей, зовнішніх умов, регламентації праці і відпочинку в процесі виконання фізичного навантаження.

IV. Зниження працездатності. Якщо робота достатньо інтенсивна і тривала, стан підвищеної працездатності змінюється стомленням, яке поступово розвивається. Це знаходить своє вираження у зниженні кількісних і якісних показників працездатності. Суб'єктивно стомлення виявляється відчуттям втоми, небажанням продовжувати роботу. Ступінь загального стомлення до кінця занять залежить від його конкретної спрямованості, особливості змісту, обсягу й інтенсивності роботи.

Для абсолютної більшості занять певна міра стомлення є основною умовою надвідновлення, необхідного для розвитку рухових якостей.

Проте деякі форми занять, такі як ранкова фізична зарядка, тренажі, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, не повинні супроводжуватися загальним стомленням, інакше вони не будуть виконувати свого головного призначення — сприяти основній діяльності курсантів.

Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.

Однією із закономірностей побудови будь-якої форми занять у фізичному вихованні і спорті є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань.

Такими структурними завданнями є:

- організація тих, хто займається;
- підготовка організму тих, хто займається, до наступної роботи;
- вирішення основних завдань заняття;

– підготовка до переходу на іншу діяльність та організоване завершення роботи [26; 28; 29; 30].

Відповідність структурних завдань фазам зміни фізичної працездатності визначає побудову заняття в процесі фізичного виховання (табл. 3.1).

Таблиця 3.1
Взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структурних частин заняття

Фаза зміни працездатності	Структурне завдання	Частина заняття
I. Передробочі зрушення	Організація навчальної групи	Підготовча
II. Впрацювання	Підготовка організму підлеглих до наступної роботи	
III. Відносно стійкий стан	Вирішення основних завдань заняття	Основна
IV. Зниження працездатності	Підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи	Заклучна

Таким чином, у кожному занятті фізичними вправами виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

У ряді випадків питання організації і підготовки тих, хто займається, настільки тісно переплітаються між собою, що неможливо їх відокремити, тому в структурі заняття їх об'єднують. Іноді в спеціальній літературі першу частину називають ввідно-підготовчою, або взагалі поділяють на дві — ввідну і підготовчу.

Поділ заняття на три частини — це *перший рівень* побудови заняття.

Другий рівень — розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії.

Третій рівень — творчий пошук поєднання дій викладача й курсантів.

Поділ на частини має важливе педагогічне значення, оскільки орієнтує педагога на створення оптимальних умов для впрацювання, виконання основної роботи та її завершення. Нехтування типовою структурою заняття може призвести до недоцільного витрачання часу, а за певних умов нанести шкоду здоров'ю і стати причиною травматичних ушкоджень.

Знання теоретичних основ побудови занять дозволяє раціонально управляти працездатністю, довше підтримувати її на оптимальному рівні, забезпечувати оптимальне впрацювання і раціональне завершення роботи.

3.3. Типова структура навчальних занять за розділами фізичної підготовки

Структура навчального заняття являє собою єдиний педагогічний процес.

Зупинимося на загальній характеристиці окремих частин заняття.

Підготовча частина. З а в д а н н я м и цієї частини заняття є:

– організація курсантів і забезпечення їхньої загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини заняття.

З а с о б а м и вирішення цих завдань є стройові прийоми, комплекс загальнорозвиваючих вправ (з предметами, без предметів, з обтяженнями, в парах, на місці або в русі), елементи ритміки, рухливі ігри помірної інтенсивності [10].

В **основній частині** вирішуються такі завдання:

– повідомлення особовому складу та перевірка засвоєння ними знань у системі фізичної підготовки;

– формування рухових умінь і навичок;

– формування вміння застосовувати рухові навички в бойових обставинах, що змінюються;

– розвиток фізичних якостей.

В одному занятті можуть бути об'єднані 2–3 завдання.

З а с о б а м и вирішення цих завдань є спеціальні, спеціально-підготовчі і підвідні фізичні вправи, а також спрямовані на переважний розвиток фізичних якостей.

У **заклучній частині** вирішуються такі завдання:

– організоване завершення заняття;

– зниження психічного і фізичного напруження окремих органів і систем організму;

– приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності.

З а с о б и вирішення цих завдань — дихальні вправи, вправи на увагу і розслаблення, підведення підсумків заняття, завдання на самостійну підготовку.

Заняття будується з урахуванням багатьох об'єктивних факторів: вплив фізичних вправ на організм; закономірності процесу фізичного розвитку людини; логіка розгортання навчально-пізнавальної діяльності; залежність між технікою виконання рухів і характером прояву рухових якостей, а також часу, місця, умов занять та поведінки тих, хто займається.

Зміст конкретних занять різноманітний, змінний та обумовлений вимогами програми, особливостями і підготовленістю курсантів, етапом навчально-виховного процесу та ін. Існують певні способи розподілу матеріалу занять.

Вправи на початку заняття за своїм координаційним механізмом і характером фізичних навантажень повинні відповідати особливостям наступної діяльності. Керівник заняття повинен враховувати стан курсантів, характер попередньої діяльності, умови проведення занять та ін.

Підготовча частина заняття включає загальне шиккування групи, доповідь, взаємне вітання. Значний час підготовчої частини заняття приділяється функціональній підготовці організму курсантів, яка повинна являти собою комплекс досить строго регламентованих за спрямованістю і величиною навантаження вправ, що послідовно готують системи організму до виконання основних завдань (розминка).

У комплексі розминки застосовуються вправи, що вибірководіють на системи організму, які відрізняються за інтенсивністю та іншими параметрами від основних вправ, але вони повинні бути близькими за цільовими установками, координацією, характером зусиль, які виявляються, тобто необхідно раціонально сполучати елементи загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Як засоби загальної фізичної підготовки застосовуються фізичні вправи, добре вивчені раніше, порівняно легко дозуються з предметами та без них, стрибковими та іншими рухами, навантаження під час виконання яких можна чітко регламентувати.

Комплекс розминки може бути відносно постійним у ряді занять з даного розділу фізичної підготовки (теми), але не слід надто стандартизувати його.

Часто як комплекс загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) застосовуються окремі елементи майбутніх основних дій. Проте крім вправ для загальної функціональної підготовки у підготовчій частині заняття часто присутні вправи, що забезпечують специфічно спрямоване впрацювання систем організму до особливостей майбутніх основних дій (наприклад, підвідні вправи до початку основної частини).

Основні правила побудови розминки

1. Сполучення загальнорозвиваючих вправ із підвідними та спеціальними вправами необхідне лише на заняттях, до складу основної частини яких входять координаційно важкі високоінтенсивні рухові дії, або дії, що вимагають миттєвих складних рухових реакцій у непередбачуваних ситуаціях.

2. Різноманітність вправ у розминці повинна бути невеликою, якщо основна частина заняття обмежена невеликим числом дій використовуваних вправ, які технічно добре засвоєні (у кросовій підготовці — тривалий біг помірної інтенсивності).

3. Розминка може бути тривалою, якщо основна частина заняття буде починатися з комплексу вправ, які легко дозуються і були раніше розучені, з

послідовною дією на основні м'язові групи (комплекс колового тренування).

4. Обсяг розминки залежить від рівня тренуваності особового складу, післядії попередньої фізичної роботи до початку заняття, температури зовнішнього середовища.

Тривалість підготовчої частини заняття — величина нестандартна, вона залежить від особливостей контингенту тих, хто займається, характеру майбутньої діяльності в основній частині, конкретних умов.

Практично на занятті фізичного виховання підготовчої частині занять відводять від 7–10 (при годинному занятті) до 15–25 хв (при двогодинному занятті).

Найбільш розповсюджений метод організації курсантів у підготовчій частині — фронтальний, іноді — диференційовано-груповий.

Одним із найважливіших питань організації занять в основній частині є визначення послідовності вирішення завдань заняття. Перш за все враховують активність, увагу і свіжість сприйняття, що необхідні для ефективного засвоєння вправ, разом з цим необхідно враховувати, які рухові якості будуть розвиватися під час рухової дії, що вивчається.

На початку заняття, як правило, вирішують завдання, що потребують найбільшого зосередження уваги, поки вона ще свіжа, а сприйняття не зменшилося.

Сюди входить навчання: а) нових рухових дій; б) умінь застосовувати засвоєні дії в нових поєднаннях, у змінюваних умовах; в) рухові дії, в яких припускаються неточності або помилкові дії. Далі вирішуються завдання, що вимагають меншої уваги (повторення або закріплення).

Завершують заняття повторенням добре відомих рухових дій, що застосовуються для розвитку фізичних якостей.

Якщо на занятті вирішуються завдання тільки розвитку рухових якостей, то спочатку пропонуються вправи, спрямовані на розвиток спритності і швидкості (бистроти), потім — на розвиток сили і гнучкості, останніми — на розвиток витривалості.

Визначаючи порядок виконання рухових дій на занятті фізичного виховання, необхідно враховувати зміну діяльності за формою і характером зусиль, а також структурою виконання рухових дій.

Зміна діяльності сприяє тривалому збереженню активності курсантів, оскільки одна дія стосовно до іншої буде відпочинком. Наприклад, у тренувальному занятті з прискореного пересування та легкої атлетики після вивчення старту і прискорень доцільно перейти до стрибків у довжину та метань.

В *основній частині заняття* мають місце підготовчі, основні та інші види вправ як засоби спеціальної функціональної підготовки. В їхньому проведенні також слід передбачати певний порядок.

В основній частині, перш ніж братися за вирішення нового педагогічного завдання, необхідно провести спеціальну розминку — для пристосовування організму до нових умов, до особливостей координаційних і чуттєвих відчуттів (відчуття снаряда, снігу та ін.).

Найкращою вважається така послідовність вирішення рухових завдань: спеціальні підготовчі та підвідні вправи, основні, ускладнюючі і підвищуючі вимоги до зусиль у видах, де потрібний результат.

Недолки в розвитку окремих м'язових груп усуваються наприкінці основної частини заняття, якщо вирішення цього завдання не виносить на самостійне заняття у вигляді самостійної роботи. Якщо перед заняттям стоять освітні завдання та завдання підвищення функціональних спроможностей організму курсантів, то у першій половині основної частини занять вирішуються завдання із засвоєння вправ, у другій — завдання, що ставлять високі вимоги до вегетативних функцій, тобто розвиток фізичних якостей і застосування засвоєних навичок у незнайомій обстановці, що змінюється, та умовах підвищення фізичних і психічних навантажень.

Дуже важливе значення має правильна *побудова заключної частини заняття*.

Важливо підвести підсумки: наскільки вдалося вирішити намічені завдання і настроїти підлеглих на чергову діяльність. Навіть при дефіциті часу це повинно бути зроблено хоча б у гранично стислій формі. Звичайно використовується фронтальний спосіб організації курсантів, іноді груповий.

По завершенні заняття слід враховувати характер наступної діяльності. Засоби заключної частини будуть залежати від виконання роботи в основній частині заняття.

Тривалість заключної частини — величина нестандартна, але звичайно це 3–5 хв при одногодинному занятті і 5–10 хв при двогодинному. Чим більша величина функціональних зрушень, викликаних основною частиною заняття, тим більшою мірою заключна частина повинна мати відновлювальну спрямованість. Засоби, що застосовуються для цього, не повинні ліквідувати або зменшити позитивний ефект заняття, за допомогою якого досягаються прогресивні зміни у фізичному стані підлеглих. У цьому полягає особливість останньої частини заняття [26; 29].

Послідовність вирішення завдань на занятті багато в чому визначає ефективність педагогічного процесу.

Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами. Чітка, грамотна, методично і науково-обґрунтована організація процесу фізичного виховання визначає його результат. Ефективність усього процесу залежить від результативності кожної з його складових частин.

Якість заняття багато в чому визначається тим, як педагог вирішує організаційні завдання:

1. Забезпечення максимальної зайнятості курсантів.
2. Забезпечення оптимальних умов для постійного контролю і регулювання фізичного навантаження курсантів.
3. Розташування відділень і груп у залі або на майданчику таким чином, щоб тримати їх у полі зору.
4. Використання можливо більшої кількості інвентарю, снарядів, обладнання, оптимальних змін місць занять.
5. Забезпечення страхування і допомоги під час виконання фізичних вправ.
6. Забезпечення порядку і дисципліни.

Реалізація організаційних вимог до заняття для досягнення його оптимальної інтенсивності забезпечується важливим організаційним аспектом — вибором способу організації курсантів протягом заняття.

Визначальними рисами *фронтального методу* організації курсантів є:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх курсантів;
- синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.

Фронтальний метод дозволяє керівнику утримувати в полі зору усіх одночасно; без зайвих витрат часу управляти поведінкою підлеглих; виключити простоті; сприяти виробленню навичок колективної поведінки.

Недоліком методу є те, що він не сприяє здійсненню індивідуального підходу (хоча і не виключає його) і придатний лише в окремих фрагментах заняття.

У підготовчій частині заняття фронтальний метод використовується переважно на самому початку виконання стройових і порядкових фізичних вправ та в загальній розминці. Спеціальна розминка проводиться фронтальним методом за умови, якщо на початку основної частини заняття всі курсанти будуть вирішувати одне і те саме рухове завдання.

В основній частині заняття фронтальний метод організації використовують, головним чином, при вирішенні завдань відносно невисокої складності однорідним складом групи за наявності обладнання, достатнього для виконання завдання одночасно всіма курсантами. Цим методом організації часто користуються на молодших курсах при навчанні рухових дій нескладної координації.

У заключній частині заняття фронтальним методом організують підведення підсумків та орієнтування курсантів (студентів) на чергові завдання (самостійну підготовку). Відновлювальну спрямованість цієї частини завдання не завжди раціонально проводити фронтальним способом, оскільки рівень стомлення курсантів (студентів) залежить від їхніх індивідуальних особливостей і не в усіх вони однакові.

Фронтальний метод організації курсантів забезпечує високу моторну щільність.

Визначальними рисами *групового методу* організації курсантів на занятті фізичного виховання є:

- неоднорідність контингенту за рівнем підготовленості;
- кожне відділення отримує і виконує своє завдання;
- керівництво відділеннями здійснює викладач (керівник) із помічниками.

У підготовчій частині заняття груповим методом організується спеціальна розминка, що готує кожне відділення до роботи конкретного характеру в основній частині.

В основній частині заняття груповий метод використовується під час проведення гімнастичних вправ на снарядах; при вирішенні в одному занятті одночасних завдань щодо навчання новій руховій дії і повторення вивченого раніше за умови зміни місць занять і діяльності відділень між собою; у випадку нестачі інвентарю, приладів, обладнання для всього навчального відділення (взводу, роти).

Поточний метод виконання вправ визначається необхідністю і можливістю курсантами виконувати рухи, що вивчаються, по черзі, один за другим, безперервним потоком.

Потоків може бути кілька (наприклад, виконання вправ на гімнастичних багатопротітних снарядах). Перевага цієї форми виконання вправ у більшій можливості контролю за індивідуальним виконанням руху.

Індивідуальний метод організації курсантів для виконання фізичних вправ полягає в тому, що окремим особам пропонуються персональні завдання (в усній або письмовій формі), які вони виконують самостійно (незалежно від змісту та умов роботи решти).

Як правило, індивідуальні заняття призначені для тих курсантів, які значно відрізняються від основного складу групи за своєю підготовленістю, особливостями і здібностями, або за станом здоров'я.

Основним варіантом організації індивідуальної навчальної діяльності є самостійне виконання завдання, але за планом керівника. Більш цінними є завдання, які вимагають від підлеглих самостійної розробки та творчого виконання плану.

Керуюча діяльність керівника при організації індивідуальної роботи курсантів значно ускладнюється. Вимагається ретельна розробка занять, своєчасний контроль та оцінка дій, коректність.

Колова форма організації діяльності курсантів (коловий метод, колове тренування) характеризується тим, що кожний курсант звичайно у складі невеликої групи виконує задану кількість різних вправ, послідовно переходячи ніби по колу до спеціально підготовлених місць. Серія завдань, як правило, розрахована на комплексний розвиток фізичних якостей.

Вибір методу організації визначається тим, наскільки він дозволяє викладачу керувати тими, хто займається, безпосередньо або опосередковано (через помічників); якою мірою стимулює самостійність підлеглих або забезпечує її виконавчий характер, наскільки забезпечується зайнятість та раціональне використання навчального часу. З цих позицій, враховуючи особливості і їх підготовленість, завдання, призначення і характер фізичних вправ, умови роботи, власні можливості і можливості помічників, керівник заняття повинен використовувати ті або інші методи, їхні варіанти і поєднання.

Організація роботи помічників керівника заняття має суттєве значення в успішному проведенні занять різної тематики.

Організація дуже різноманітної діяльності помічників керівника заняття (інструкторів) здійснюється з урахуванням таких загальних вимог:

- кожний повинен добре знати свої обов'язки, способи їх виконання (що досягається своєчасним чітким інструктуванням та наданням необхідної допомоги по ходу роботи);
- всі помічники зобов'язані своєчасно і точно виконувати завдання;
- курсанти повинні бути привчені до розумної їм підлеглості;
- роботу помічників та її результати слід постійно оцінювати, не припускаючи нетактовних суджень з приводу можливих невдач і помилок;
- за встановленою чергою залучити до виконання даних обов'язків (методичних завдань) всіх курсантів.

Організація присутніх на занятті курсантів, які не беруть участі у навчально-виховному процесі (тимчасово звільнених від вправ), необхідна з таких міркувань: важливо виключити або звести до мінімуму все, що може завадити роботі основної частини курсантів; присутні повинні отримати певну користь від заняття.

Тимчасово звільнених необхідно включати до навчального процесу на занятті, залучаючи до слухання пояснення керівника заняття, спостереження за виконанням вправ, до відповідей на запитання. Частина з них здатна виконувати (збоку від загального строю) деякі фізичні вправи, що не

протипоказані їм за станом здоров'я. Участь звільнених у загальній роботі виключає порушення дисципліни і відставання в заняттях.

Вимоги до змісту і методики проведення занять.

1. Кожне заняття повинно служити вирішенню конкретних завдань і являти завершене ціле, логічно пов'язане з попередніми і наступними заняттями. Зміст повинен бути доступним, у міру індивідуалізованим і здійсненим у межах відведеного часу.

2. Вплив кожного заняття на курсантів повинен бути достатньо різноманітним, а специфічні дії складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку. Це не означає, що всі вони повинні бути подані у постійних співвідношеннях. Залежно від основних на даному етапі завдань, різновиду занять та інших умов будь-який із елементів займає головне місце.

Кожне заняття, незалежно від специфічних завдань фізичної підготовки, що вирішуються, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, і естетичного виховання.

Навчально-виховний процес на заняттях з фізичної підготовки повинен позитивно впливати на розвиток інтелектуальних, вольових і моральних якостей, на формування пізнавальних інтересів. Для цього слід активізувати мислення курсантів, домагатися розуміння суті дій, що виконуються, створювати умови для прояву творчої самостійності, власної відповідальності за дії, поведінку, привчати до самоконтролю, самооцінки, самодисципліни, до вміння володіти емоціями.

Діяльність підлеглих протягом заняття повинна бути достатньо різноманітною не тільки за змістом, а й за характером. Для цього фізичні, інтелектуальні і вольові зусилля варіюються за напруженням, забезпечуючи тим самим оптимальний рівень працездатності. Складні за координацією дії корисно чергувати з добре засвоєними, творчу діяльність з виконавчою, цікаві вправи з «нудними» та ін. Подібні контрастні переключення попереджують стомленість. Міра внесення в заняття елементів різноманітності залежить від особливостей і стану курсантів, виду заняття, інших факторів.

3. Діяльність курсантів протягом усього заняття повинна бути безперервною, з тим щоб доцільно використовувати час, а також попередити можливі порушення дисципліни. Це не виключає введення в заняття необхідних пауз відпочинку. Курсанти можуть поєднувати відпочинок з виконанням деяких завдань, наприклад з аналізом вправ, які виконуються іншими; мисленевим проектуванням наступних дій, спостереженням і оцінкою дії товаришів.

4. У процесі занять слід використовувати різноманітні методи навчання, розвитку і виховання, що відповідають завданням, особливостям курсантів, характеру фізичних вправ, умовам проведення заняття, можливостям самого

керівника. Перевага віддається методам, які підвищують активність підлеглих, які спонукають їх до самостійного пошуку раціональних варіантів рухових дій, що потребують внесення в навчальний процес елементів дослідження, прояву творчих зусиль.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте характеристику формі і змісту навчальних занять.
2. Які фази працездатності проходить людина при виконанні фізичного навантаження?
3. Якою є структура навчальних занять і які завдання вирішуються в кожній частині заняття?
4. Дайте характеристику фронтальному методу організації курсантів.
5. В чому полягає відмінність групового методу проведення навчального заняття від фронтального?
6. Які основні вимоги до змісту і методики проведення занять?
7. Розкрийте поточний метод виконання вправ.
8. Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами.
9. Розкрийте індивідуальний метод виконання вправ.
10. В чому полягає колова форма організації діяльності курсантів?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Боринський І. О. Подолання перешкод: методичний посібник / І. О. Боринський, Є. Д. Анохін, С. А. Єрьомін, Д. О. Логінов та ін. Київ, 2006. 130 с.
2. Ворона В. В. Фізична підготовка як один з компонентів комплексної програми підготовки фахівців психологічного забезпечення. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 11 (167). С. 89-93.
3. Ворона В.В., Ткаченко В.В. Спеціальна фізична підготовка у системі підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ до здійснення соціально-психологічної роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3К(147)22. С. 89-92.
4. Ганчар І. Л., Ворона В. В. Методичне забезпечення надійності формування навичок плавання курсантів морського профілю з урахуванням їх гендерної відмінності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 14–15 лютого 2019 р.) / Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред. В. Свистун, О. Петрачкова. Київ : НУОУ, 2019. С. 134-136.
5. Ганчар І. Л., Кіріакіді М. В., Шаров Р. А. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт курсантів та ліцеїстів військово-морських сил: навчальний посібник; за ред. І. Л. Ганчара. Одеса: ООО «Сілекс-прінт», 2021. 340 с.
6. Гурман Л. Д. Легка атлетика. Методика викладання: [навч.-метод. посібник] / Л. Д. Гурман, В. В. Ліщук, Кам'янець-Подільський : РВВ КПДУ. 2006. С. 18-38.
7. Єрьомін С. А. Методичні рекомендації з фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник. Київ, 2006. 282 с.
8. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний Ч.1. Черкаси, 2005. 420 с.
9. Єдинак Г. А. Методика фізичного виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : / Г. А. Єдинак, В. М. Мисів, О. С. Рошук, І. С. Овчарук. Кам'янець-Подільський, 2003. 196 с.

10. “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, Наказ Міністерства оборони України від 05.08.2021 року №225. К., 2021. 302 с.

11. Настанова з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України. Одеса, 2022. 172 с.

12. Овчарук І. С. Організація та проведення занять з теми «Подолання перешкод»: навч. посібник. К.-П.: ВП ПДАТУ, 2000. 43 с.

13. Овчарук І. С. Методична підготовка військовослужбовців: навч. посібник. К.-П.: ВП ПДАТУ, 2004. 45 с.

14. Овчарук І. С. Методична підготовка в системі фізичного виховання військовослужбовців : навч. посібник. К.-П.: РВВ ВП ПДАТУ, 2005. 78 с.

15. Овчарук І. С. Теорія і практика в фізичній підготовці: навч. посібник. К.-П.: ВП ПДАТУ, 2006. 48 с.

16. Овчарук І. С., Єдина Г. А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків над звичайних ситуацій : навч. посібник. К.-П.: ПП В.І. Мошак, 2006. 101 с.

17. Овчарук І. С., Скиба С. А., Яремчук В. П. Методична підготовка курсантів (студентів) до всіх видів підсумкового контролю: навч.-метод. посібник. К.-П.: КПНУ ім. І. Огієнка, ПП «Медобори», 2010. 182 с.

18. Овчарук І. С. Розділ фізичної підготовки «Подолання перешкод» : навч.-метод. посібник. К.-П.: КПНУ ім. І. Огієнка, 2010. 130 с.

19. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. Методична підготовка курсантів (студентів) до всіх видів підсумкового контролю: навч.-метод. посібник, 2-ге вид., переробл. та доповн. Одеса: Військова академія, 2012. 201 с.

20. Овчарук І. С. Порядок перевірки та оцінки фізичної підготовки у підрозділах Збройних Сил України: метод. рекомендації / І. С. Овчарук, К. М. Сидорченко. – Одеса : Військова академія, 2012. – 33 с.

21. Овчарук І. С., Сидорченко К. М. Курс лекцій з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт»: навч.-метод. посібник. Одеса: Військова академія, 2013. 157 с.

22. Овчарук І. С., Сидорченко К. М., Іванов С. В., Гончарук А. В. Методичні рекомендації з проведення комплексного заняття з елементами тактико-спеціальної підготовки за Бойовою армійською системою: методичні рекомендації. Одеса: Військова академія, 2017. 24 с.

23. Овчарук І. С. Гуляк О. В., Тверезовський М. В. та ін. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини: навч.-метод. посібник за заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса: Військова академія, 2018. 135 с.

24. Оленів Д. Г., Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. Збірник лекцій з фізичної підготовки: навч. посібник. НАОУ, 2003. 164 с.

25. Організація фізичної підготовки підрозділів: довідник випускника. Частина 4 / І. С. Овчарук, К. М. Сидорченко, О. М. Кісілюк. Одеса: Військова академія, 2019. 244 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник: в 2 томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 296-309.

27. Романчук В. М. Муляр М. І., Романчук С. В. Організація методичної підготовки курсантів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, підготовка і спорт»: методичні рекомендації. Житомир: ЖВІРЕ, 2004. 106 с.

28. Товт В. А. Дуло О. А., Маріюнда І. І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 41-47.

29. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с. (Частина 1).

30. Методи фізичного виховання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24988>

31. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf

32. Теорія і методика фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>

Опис основних фізичних вправ, що входять до змісту методичних завдань

Вправа № 1 – біг на 1 км, вправа № 2 – біг на 2 км, вправа № 3 – біг на 3 км, права № 4 – біг на 5 км:

проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак, старт і фініш обладнуються в одному місці, форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3, 4, 5).

ДОДАТКИ

Комплекси вільних вправ

Всі вказані комплекси призначені для розвитку спритності, гнучкості, координації рухів і виконуються на 16 рахунків (1–3 комплекси призначені для всіх військовослужбовців, 4 – для військовослужбовців Військово-Морських та Повітряних Сил). Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Комплекс вільних вправ № 1.

ВП – стройова стійка;

“Один-два” – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитись вгору, потягнутись;

“Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискуючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо;

“Чотири” – розігнути руки вгору, прогнутись, дивитись вгору;

“П’ять” – з’єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки;

“Шість” – випрямитись, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком в кінці руху), пальці стиснути в кулак;

“Сім” – присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки;

“Вісім” – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс;

“Дев’ять” – розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки;

“Десять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс;

“Одинадцять” – розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб направо, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки;

“Дванадцять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс;

“Тринадцять” – різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі;

“Чотирнадцять” – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в боки і назад, прогнутися;

“П’ятнадцять” – різко нахилитися вперед, торкнутись долонями землі (підлоги), ноги прямі;

“Шістнадцять” – випрямляючись, стрибком з’єднати ноги і стати у стройове положення.

Комплекс вільних вправ № 2.

ВП – стройова стійка.

“Один-два” – з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутися;

“Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо;

“Чотири” – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз;

“П’ять” – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо;

“Шість” – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз;

“Сім” – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо;

“Вісім” – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з’єднати над головою, тулуб відхилити назад;

“Дев’ять” – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати;

“Десять” – випрямитися, піднімаючи руки вперед на висоту плечей; повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати;

“Одинадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами;

“Дванадцять” – не зупиняючись, випрямитися і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо;

“Тринадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахили вперед, руки між ногами;

“Чотирнадцять” – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути;

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, положення напівприсіду, руки вперед–вгору– в сторони, долоні всередину, коліна нарізно;

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Комплекс вільних вправ № 3.

Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – піднімаючись на носки, кулаки розтиснути і повільно підняти прямі руки вперед, потім вгору–вбоки, долонями до середини, дивитися вгору, потягнутися;

“Три” – опускаючи руки вперед, виконати упор присід, коліна та носки з’єднати, долоні паралельно;

“Чотири” – поштовхом, випрямляючи (викидаючи) ноги назад, виконати упор лежачи;

“П’ять” – зігнути руки, підняти ліву ногу повністю, голову повернути ліворуч;

“Шість” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо;

“Сім” – зігнути руки, підняти праву ногу повністю, голову повернути праворуч;

“Вісім” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо;

“Дев’ять” – поштовхом ніг виконати упор присід, коліна та носки з’єднати, долоні паралельно;

“Десять” – стрибком вверх випрямитися і стати ноги нарізно на широкий крок, зігнути руки за голову, долоні притиснути до потилиці (права зверху), лікті у сторони і назад повністю, дивитися прямо;

“Одинадцять” – нахилити тулуб вліво (ноги не згинати);

“Дванадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вправо (ноги не згинати);

“Тринадцять” – не зупиняючись, випрямитися і відхилити тулуб назад, руки в сторони і назад повністю, пальці в кулак;

“Чотирнадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вперед до торкання землі пальцями рук долонями назад (ноги не згинати);

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору прогнувшись, ноги разом, руки в сторони, долоні до середини і виконати положення “доскок зі снаряду” (напівприсяд, коліна і носки нарізно, руки вперед–убік, долоні всередину);

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Комплекс вільних вправ № 4.

Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – піднімаючись на носки, рухом вперед повільно підняти руки вгору у сторони долонями до середини, дивитися вгору, потягнутися;

“Три” – різко нахилитися вперед з торканням підборіддям грудей, одночасно опустити руки і відвести їх назад повністю, ноги прями;

“Чотири” – випрямляючись, присісти повністю на всю ступню, коліна разом, руки вперед долонями донизу;

“П’ять” – стрибком встати, ноги нарізно, руки на пояс;

“Шість” – різко нахилитися вперед до торкання правою рукою носка лівої ноги, ноги не згинати;

“Сім” – випрямитися, праву руку на пояс;

“Вісім” – різко нахилитися вперед до торкання лівою рукою носка правої ноги, ноги не згинати;

“Дев’ять” – випрямитися, ліву руку на пояс;

“Десять” – стрибком повернутися ліворуч кругом;

“Одинадцять” – стрибком повернутися праворуч кругом;

“Дванадцять” – стрибком з’єднуючи ноги, упор присід;

“Тринадцять” – різко випрямляючи ноги, нахилитися вперед, захопивши руками голені;

“Чотирнадцять” – упор присід;

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки із швидким переходом на всю ступню, прийняти положення напівприсяд, руки вперед в сторони долонями до середини, коліна нарізно, дивитись прямо;

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки і зайняти стройове положення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Вправа № 11 – зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах:

для курсантів першого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО 3 вікової групи:
розмахування в упорі на руках; підйом розгином у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку;

для курсантів другого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО 2 вікової групи:
розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку;

для курсантів третього і старших курсів та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО 1 вікової групи:

розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 15 – підйом переворотом на перекладні:

вис хватом зверху. Підтягуючись, підняти ноги до перекладки і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло прогнуте. Опуститись у вис будь-яким способом (положення вису й упору фіксується кожного разу на прямих руках, тіло прогнуте, упродовж 1–2 с). Дозволяється згинати та розводити ноги, перехоплюватись кистями вздовж перекладки, відхилити тіло від нерухомого вертикального (положення). Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок):

стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гирю, яка стоїть на підлозі, за дужку хватом зверху однією рукою. Виконати почергове піднімання (ривок) гирі

доверху в один прийом та опускання її донизу максимальну кількість разів спочатку однією рукою, а потім, без відпочинку, – другою (положення гири вгорі фіксується кожного разу на випрямленій руці 1–2 с). Зараховується сума піднімань обома руками.

Дозволяється проводити зміну рук тільки один раз.

Забороняється “дожимати” гирю, торкатися гирею підлоги, спиратися вільною рукою на коліно, пояс чи іншу частину тіла, опускати гирю на зігнуту руку чи плече, фіксувати положення гири внизу (у цих випадках рухи не зараховуються).

У випадку падіння гири на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен ривок виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується кожного разу в положенні випрямленої руки з гирею вгорі. Зараховується правильна кількість повторень.

Військовослужбовці виконують вправу:

чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг з гирею 16 кг або 24 кг;

жінки – до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та більше 68 кг з гирею 8 кг або 16 кг. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх двох гир по довгому циклу):

поштовх, стоячи, ноги на ширині плечей, гири втримуються у руках за дужки та знаходяться на передпліччях і плечах, руки притиснуті до грудей. Виконати по чергове виштовхування (підняття) гири угору та опускання у вихідне положення, допомагаючи згинанням та випрямленням ніг (гири фіксують кожного разу на прямих руках упродовж 1–2 с). Дозволяється незначне “дожимання” гири у кінці підйому. Забороняється ставити гири на плечі, опускати гири до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гири на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен правильний поштовх виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи – до 10 хв;

поштовх по довгому циклу,

стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гири за дужки. Зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти їх та покласти на передпліччя та плечі, руки притиснути до грудей, виштовхнути (підняти) гири угору, випрямити ноги, зафіксувати гири на прямих руках (фіксування гир на прямих руках 1–2 с), після чого спочатку опустити гири на передпліччя та плечі, далі вниз між ногами та

продовжувати вправу. Дозволяється: незначне “дожимання” гир, додаткові замахи, зупинки з гирями вгорі на прямих руках, а також коли гири лежать на передпліччях і плечах та в руках, опущених донизу. Забороняється ставити гири на плечі, опускати гири до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гири (гир) на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен поштовх виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи – до 10 хв. Чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг виконують вправу з гирями 16 кг або 24 кг. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 25 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м):

проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ!” підійти до стартової лінії та, не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА!” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти нерухоме положення. За командою “РУШ!” почати біг. Або, човниковий біг 10x10 м. Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 10 м. З високого старту пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев'ять відрізків. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 30 – кут в упорі на брусах:

в упорі на руках підняти прямі ноги в положення “кут” і утримувати їх на рівні – не нижче жердин. Час виконання визначається з моменту, коли буде зафіксовано “кут” і до тих пір, коли п'яти ніг не опустяться нижче жердин. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№ 2, 3).

Вправа № 31 – пірнання в довжину:

проводиться у басейні (на водній станції). Із вихідного положення на стартовій тумбочці (борту басейну) стрибнути у воду та пливати під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1–1,5 м.

Старт приймається індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи.

Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи

на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється. Результат визначається з моменту появи будь-якої частини тіла на поверхні води.

Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед, чіпляючись за провідний шнур.

Форма одягу: спортивна (№ 1).

Вправа № 43 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин):

виконується в головному уборі з протигазом. Дистанція – 360 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги (біля стійки з прапорцем).

За командою “ВПЕРЕД” пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем, повернутися до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, добігти до стійки з вантажем, зняти кінець з качки і опустити вантаж на землю;

– підняти вантаж на висоту 2 м від землі, вибираючи кінець, надійно закріпити його за качку (у разі сповзання вантажу повернутися, закріпити вантаж і після цього продовжувати рух);

– залізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибування забороняється), пролізти в горловину і пробігти по дошці, що гойдається, (на випадок падіння повторити цей елемент), піднятися по вертикальному трапу шахти, віддрати кришку люку, пролізти через люк і опуститися по нахиленому трапу;

– взяти вантаж масою 24 кг (жінкам – 8 кг), пробігти з ним до першої стійки, послідовно оббігти навколо першої, другої, третьої і четвертої стійок, повернутися до нахиленого трапу і залишити вантаж на землі (на відстані 4 м від нахиленого трапу), піднятися по нахиленому трапу, пролізти через люк, задраїти кришку люку на замок (тільки після цього продовжити рух) і опуститися по вертикальному трапу, наступаючи на сходи, пробігти по дошці, що гойдається (на випадок падіння повторити цей елемент), подолати горловину;

– вилізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибування забороняється), пробігти до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем і повернутися до лінії початку смуги.

Форма одягу – військова (службова морська № 4).

Вправа № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю:

старт виконується зі стартової тумби, з борту басейну або у воді, тримаючись фронтальної стінки басейну, у польовій формі одягу (взуття укладено за поясний ремінь спереду або ззаду), зброя за спиною. За командою “РУШ” або “ВПЕРЕД” стрибнути у воду та проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною, якщо загублені зброя або предмет обмундирування. Форма одягу – військова (№ 4, взуття знято).

Вправа № 49 – комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1:

призначений для військовослужбовців усіх видів та родів військ (сил) Збройних Сил. Форма одягу – військова (№ 3, 4).

Положення підготовки до бою – найбільш зручне положення військовослужбовців для нападу на противника або для самозахисту.

Прийоми рукопашного бою з автоматом.

Удари стволом автомата наносяться зверху донизу, знизу вгору, з лівого боку в правий, з правого боку в лівий.

Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) виконуються після короткого замаху: під час зближення з противником повернути лезо багнета до противника і швидким рухом завдати удари.

Укол багнетом (тичок стволом) без випаду. Послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Укол багнетом (тичок стволом) з випадом. Послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою), висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Удар прикладом збоку. Рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар кутом приклада в голову противника. Удар може завдатися з місця або з коротким кроком ноги, яка знаходиться позаду.

Удар прикладом знизу. Рухом зброї правою рукою вперед, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар кутом приклада в голову противника. Удар може завдатися з місця або з короткого кроку.

Удар затильником приклада. Завдається з широким замахом стволом назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль.

Удар магазином автомата. Завдається з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадом) уперед.

Удар багнетом і стволом автомата (карабіна). Виконується після короткого замаху та зближення з противником і завдається зверху вниз чи зліва (справа) направо (наліво) вниз.

Захист підставкою автомата. Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах – виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника.

Відбиви автоматом виконуються ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. За відбивом проводиться атака у відповідь.

Звільнення від захопленя противником автомата (карабіна). Завдати противнику удар ногою в пах, повернутися лівим боком до противника і з одночасним ударом лівою ногою в коліно вихопити у нього зброю.

Оцінка прийомів рукопашного бою

Перевірка військовослужбовців за вправами № 49 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1) та № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) включає виконання **п'яти** передбачених програмою прийомів із різних груп:

- прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою;
- звільнення від захватів;
- обеззброєння противника;
- больові прийоми;
- кидки.

Виконання кожного окремого прийому оцінюється:

“**відмінно**” – якщо прийом проведено згідно з описом, швидко і впевнено;

“**добре**” – якщо прийом проведено згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

“**задовільно**” – якщо прийом проведено згідно з описом, але повільно і з порушенням злитності руху або допущена втрата рівноваги, однак кінцева мета досягнута;

“**незадовільно**” – якщо прийом не виконано або виконано не згідно з описом.

Загальна оцінка військовослужбовцю за виконання п'яти прийомів визначається:

“**відмінно**” – якщо більше половини оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“**добре**” – якщо більше половини оцінок “добре”, а решта не нижче “задовільно”;

“**задовільно**” – якщо половина і більше оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних, або, якщо за один прийом оцінка “незадовільно”, при наявності однієї не нижче “добре”;

“**незадовільно**” – якщо отримано більше однієї незадовільної оцінки.

Довідково. Під час перевірки військовослужбовців **першої категорії** за вправами № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) та № 51 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3) призначаються:

п'ять передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми та удушення; кидки; спеціальні прийоми;

“бойова ситуація”.

Виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп та їх оцінювання проводиться так, як описано вище (для вправ № 49, 50).

Під час виконання “бойової ситуації” військовослужбовець повинен виконати одну із таких дій: захисно-відповідні дії; обеззброєння противника (при цьому характер його атакуючих дій та виду зброї, яка буде застосовуватись – невідомі); звільнення від захоплення; спеціальні прийоми; больові прийоми (кидки) одразу після команди перевіряючого.

Попередньо військовослужбовець стає у вихідне положення спиною до асистента (умовного противника) на відстані 2 м від нього та після сигналу про власну готовність за командою особи, яка проводить перевірку “Прийом почи-НАЙ!” (або “ВПЕРЕД”), стрибком повертається кругом, обличчям до асистента, приймає бойову стійку та виконує прийом. Без повороту кругом виконуються звільнення від захватів ззаду, обеззброєння при погрозі зброєю в упор ззаду та при конвоюванні.

Для виконання кидків і больових прийомів особа, яка проводить перевірку, спочатку називає прийом, потім дає команду “Прийом почи-НАЙ!” (або “ВПЕРЕД”), після якої військовослужбовець повертається кругом, наближається до асистента та виконує прийом.

Виконання прийому в “бойовій ситуації” оцінюється:

“**відмінно**” – якщо військовослужбовець зумів захиститись від атаки противника, при цьому: провів контратаку, виконав кидок із завершальним ударом, виконав больовий або позначив задушливий прийом, здійснив ефективне конвоювання або “вивів противника з ладу”;

“**добре**” – якщо прийом (дію) виконано без зупинок, технічно правильно, але недостатньо швидко;

“**задовільно**” – якщо прийом (дію) проведено з порушенням злитності і швидкості, допущена втрата рівноваги під час кидків, падіння, але кінцева мета досягнута;

“**незадовільно**” – якщо прийом (дію) не виконано, грубо перекручено або військовослужбовець не захистився і не провів контратакуючі дії.

Оцінка військовослужбовців першої категорії за виконання вправ № 50, 51 складається із двох оцінок: оцінки за п'ять передбачених програмою прийомів, оцінки дій у “бойовій ситуації” і визначається:

“**відмінно**” – якщо оцінка за “бойову ситуацію” “відмінно”, а друга – не нижче “добре”;

“**добре**” – якщо оцінка за “бойову ситуацію” “добре”, а друга – не нижче “задовільно”;

“**задовільно**” – якщо дві оцінки “задовільно”, або, якщо отримана одна оцінка “незадовільно” та оцінка не нижче “добре” за “бойову ситуацію”;

“**незадовільно**” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

Отримана оцінка у вправах з рукопашного бою для підрахунку балів за виконані вправи переводиться у бальний еквівалент відповідно до категорії, вікових груп та статі військовослужбовця (таблиці 4, 5 додатка 10 ІФП – 21).

Додаток В.

Команди англійською мовою, що подаються при проведенні практичних занять з фізичної підготовки

Англійською мовою	Українською мовою	Англійською мовою	Українською мовою
1. Fall in!	Встати в стрій!	16. Mark time march!	На місці кроком руш!
2. Right dress!	Рівняйся!	17. Double march!	Бігом руш!
3. Attention!	Струнко!	18. Halt!	Стій!
4. As you were!	Відставити!	19. Change step march!	Йти в ногу!
5. At ease!	Вільно!	20. By the right flank march!	Праворуч! (в русі)
6. Rest!	Заправитись!	21. By the left flank march!	Ліворуч! (в русі)
7. Dismiss!	Розійдись!	22. To the rear march!	Кругом! (в русі)
8. Right face!	Праворуч!	23. At ease march!	Вільно! (в русі)
9. Left face!	Ліворуч!	24. Right shoulder arms!	Зброю на плече!
10. About face!	Кругом!	25. Ready	На старт
11. Eyes front!	Рівняння до середини!	26. Steady	Увага
12. Eyes right!	Рівняння праворуч!	27. Go	Руш
13. Eyes left!	Рівняння ліворуч!	28. Do (squats)	До виконання вправи (присідання) приступити
14. Half step march!	Півкроку руш!	29. Stop (squats)	Вправу (присідання) закінчити
15. Forward march!	Кроком руш!		
Назви фізичних вправ та їх елементів			
Англійською мовою	Українською мовою	Англійською мовою	Українською мовою
1. Abs-exercises	Вправи на прес	9. Long jump	Стрибки у довжину
2. Arms rotation	Колові оберти руками	10. Low Kick	Удар ногою збоку
3. Crunches	Скручування	11. Middle forward Kick	Удар ногою прямо
4. Discus throw	Метання диска	12. Pull ups	Підтягування
5. Duck of the head	Нахили голови	13. Pole vault	Стрибки з жердиною
6. Elbow strike	Удар ліктем	14. Pump iron	Підняття ваги
7. Elbows rotations	Колові оберти в ліктях	15. Push ups	Віджимання
8. Hammer throw	Метання молота	16. Race walking	Спортивна ходьба

Англійською мовою	Українською мовою	Англійською мовою	Українською мовою
17. High jump	Стрибки у висоту	24. Run	Біг
18. Hip rotations	Колові оберти тазостегнового суглобу	25. Shot put	Штовхання ядра
19. Javelin throw	Метання спису	26. Shoulders rotations	Колові оберти в плечах
20. Jerking hands in front of chest	Розведення рук в	27. Squats	Присідання
21. Grenade throw	Метання гранати сторони	28. Stretching	Вправи на розтягування
22. Jogging	Біг підтюпцем	29. Waist exercises	Нахили в сторони
23. Knee strike	Удар коліном	30. Warm up	Розминка
Назви спортивного інвентарю та спортивних споруд			
Англійською мовою	Українською мовою	Англійською мовою	Українською мовою
1. Barbell	Штанга	14. Outdoor gym	Спортивний майданчик
2. Parallel bars	Бруси	15. Punching bag	Боксерський мішок
3. Pull up bar	Перекладина	16. Rowing machine	Веслувальний тренажер
4. Cable	Канат	17. Skipping rope (jump rope)	Скакалка
5. Chess	Шахи	18. Skis	Лижі
6. Dumbbell	Гантелі	19. Sports venue	Спортивна споруда
7. Exercise ball	М'яч для вправ	20. Step machine, step system	Степ-тренажер
8. Exercise bike (bicycle)	Велотренажер	21. Swimming pool	Басейн
9. Exercise mat	Килимок для занять	22. Tennis court	Тенісний корт
10. Football pitch	Футбольне поле	23. Tennis racquet	Тенісна ракетка
11. Gym	Тренажерний зал	24. Treadmill (running machine)	Бігова доріжка
12. Hockey stick	Хокейна ключка	25. Weight plate	Блін важкоатлетичний
13. Kettlebell	Гиря		

Додаток Г

Плани-конспекти занять з фізичної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник кафедри-начальник ФПіС
полковник В.ЧУМАК
„_” _____ 20__ р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

інструкторсько-методичного заняття з фізичної підготовки
з командирами підрозділів (варіант)

ТЕМА “Методика проведення навчального заняття з особовим складом по фізичній підготовці”

Мета: надати методичну практику в правильній організації і методиці проведення навчального заняття з фізичної підготовки, враховуючи його тематику; виявити рівень теоретичних знань та методичних умінь командирів підрозділів.

Час: 90хв.

Місце проведення: спортивний зал.

Форма одягу: №3

Матеріальне забезпечення: секундомір, спортивні снаряди, тренажери, спортивний інвентар – гири 16-24 кг, штанга 30 кг, гімнастичні мати, лави

Методичне забезпечення: ІФП – 2021; методичні рекомендації по проведенню занять.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно – методичні вказівки
<i>Підготовча частина – 15 хв</i>			
1.	Шиккування. Оголошення теми та мети заняття. Проведення опитування офіцерів	12	Офіцери знаходяться в 2-шеренговому строю. Перевірити знання змісту розділів фізичної підготовки – згідно ІФП–2021, а також провести опитування офіцерів по знанню теоретичних положень керівних документів
2.	Доведення заходів безпеки	3	Довести тему з урахуванням особливостей розділів фізичної підготовки
<i>Основна частина – 60 хв</i>			
3.	Розбір змісту і методики проведення підготовчої частини заняття	15	Показати порядок проведення підготовчої частини заняття з урахуванням

			специфіки фізичних вправ. Надати методичну практику в послідовності виконання вправ 5 офіцерам.
4.	Розбір змісту і методики проведення основної частини заняття: <ul style="list-style-type: none"> показати проведення вправ методом колового тренування; показати поточний і змагальний методи виконання вправ; надання методичної практики в проведенні заняття на навчальних місцях з використанням бігових, силових вправ, і спортивних ігор по спрощеним правилам; методика проведення прискореного пересування на 1000–1500 м; організація проведення комплексного тренування 	35	Показати порядок проведення основної частини заняття по вказаним варіантам. Надати методичну практику в послідовності виконання вправ 10 офіцерам. Вказати на особливості проведення заняття. Кількість повторень вправ оптимальна. Звернути увагу на подачу команд. По ходу заняття виправити помилки. Прокоментувати дії керівників заняття на навчальних місцях. Показати проведення комбінованої естафети, звернути увагу на інші види комплексного тренування
3.	Розбір змісту і методики проведення заключної частини: - проведення вправ на відновлення дихання і розслаблення м'язів	10	Офіцери виконують вправи в колону по два. Кількість повторень вправ мінімальна. Звернути увагу на темп виконання вправ. По ходу заняття виправити помилки.
<i>Заклучна частина – 5 хв</i>			
1.	Підведення підсумків заняття	5	Офіцери знаходяться в 2-шеренговому строю. Перевірити рівень засвоєння теоретичних положень ІФП–2021, а також підвести підсумки заняття, виділити кращих, та вказати на недоліки при виконанні методичних завдань.

Керівник заняття _____

Продовження додатка Г

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Начальник кафедри-начальник ФПіС
 полковник С.БОЖКО
 „ ” _____ 20__ р.

ПЛАН – КОНСПЕКТ

показового заняття з фізичної підготовки (варіант)

ТЕМА “Порядок організації та проведення заняття з особовим складом з розділу «Гімнастика та атлетична підготовка»”

Мета: – демонстрація зразкової організації проведення заняття;

– вироблення у командирів єдиного підходу в методиці навчання фізичних вправ, застосування ефективних засобів фізичної підготовки.

Час: 50 хвилин.

Місце проведення: спортивний зал.

Форма одягу: спортивна (польова).

Матеріальне забезпечення: гімнастичні мати, спортивні снаряди, магnezія, секундомір, гири 24 кг – 6 шт., гімнастичний кінь, місток.

Методичне забезпечення: ІФП-2021, методична розробка по темі №9.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина – 9 хв</i>			
1.	Шиккування. Доведення теми, мети та задач заняття.	3	Офіцери у 2-шеренговому строю. Перевірити наявність та форму одягу.
2.	Доведення основних вимог керівних документів.	5	Довести стосовно теми. Перевірити знання теоретичних положень ІФП–2021
3.	Інструктаж по заходам безпеки.	1	Довести стосовно теми.
<i>Основна частина – 36 хв</i>			
4.	Показ зразкової організації та методики проведення підготовчої частини заняття. <ul style="list-style-type: none"> • проведення загальнорозвиваючих вправ у ходьбі; • проведення загальнорозвиваючих вправ у бігові; • проведення загальнорозвиваючих вправ на місці; 	10 2 4 4	Офіцери в 2-х шеренговому строю. Курсанти виконують вправи в колону по одному. Провести в середньому темпі. Виконати 8-10 вправ. Курсанти виконують вправи в колону по одному. Провести в середньому та високому темпі. Виконати 10-12 вправ. Курсанти виконують вправи в колону по -чотири в розімкненому строю. Показати проведення вправ по-парно. Слідкувати за правильністю виконання і за виконанням заходів безпеки.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
5.	Показ зразкової організації та методики проведення основної частини заняття. <ul style="list-style-type: none"> • навчальне місце №1 - тренування вправ № 10,11 • навчальне місце №2 тренування вправ № 7 – • навчальне місце №3 – тренування вправ №12 	20 4 4 4	Офіцери в 2-шеренговому строю. Виконання вправ проводити на трьох навчальних місцях у складі відділень. Показати дії страхуючих та порядок виходу на вказані місця. Звернути увагу на поступовість збільшення навантаження. Курсанти виконують вправу поточним способом
6.	Комплексне тренування	8	Провести у вигляді естафети.
7.	Показ зразкової організації та методики проведення заключної частини заняття.	6	Показати проведення вправ на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Підведення підсумків дій підлеглих.
<i>Заключна частина – 5 хв</i>			
8.	Шиккування, підведення підсумків проведеного заняття.	5	Офіцери в 2-шеренговому строю. Підводячи підсумки, акцентувати увагу на методичних прийомах проведеного заняття. Відмітити кращі моменти. Дати завдання на самостійне опрацювання.

Керівник заняття _____

Продовження додатка Г

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Начальник кафедри ФВСФПіС
 підполковник О. КОВАЛЬЧУК
 „_” _____ 20__ р.

План-конспект

практичного заняття з фізичної підготовки з особовим складом 2-го курсу (варіант)

Тема №4 “КОМПЛЕКСНЕ ЗАНЯТТЯ”

Заняття 3. Навчання техніки виконання фізичних вправ.

Мета та завдання: – розвиток і удосконалення фізичних якостей: спритності, силової та загальної витривалості;

- **контроль виконання вправ** – підтягування на перекладині (згинання-розгинання рук в упорі для дівчат); біг на 1 км (біг на 2 км для чоловіків);
- методична практика проведення окремих вправ підготовчої частини заняття;
- формування морально-вольових якостей: наполегливості, впевненості у своїх силах.

Час: 90 хв.

Форма одягу: спортивна.

Місце проведення: стадіон, гімнастичний майданчик.

Матеріальне забезпечення: перекладини, секундомір, планшет.

Методичне забезпечення: – ІФП–21, методичні розробки “Гімнастика та атлетична підготовка”, “Комплексне заняття”, протоколи фінішу та хронометражу.

№ п/п	Навчальні питання та їх зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина – 20 хв</i>			
1.	Шиккування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до заняття	5	Курсанти в 2-шеренговому строю. Довести завдання заняття і перевірити наявність в строю, зброю, стан форми одягу, знання теоретичних положень 5 курсантів за даною темою
2.	Доведення заходів безпеки	1	Доведення стосовної даної теми, звернути увагу на підготовку до заняття
3.	Виконання загально-розвиваючих вправ – ходьба та її різновиди: - вправи для м'язів рук та верхнього плечового поясу; ходьба з випадками, на носках, п'ятах; - в напів, присяді та стрибках;	14	Курсанти виконують вправи в колону по одному (два). Звернути увагу на дії керівника занять під час виконання вправ; - вправи виконувати з середньою і високою інтенсивністю. Для кожної групи м'язів виконати 2-4 вправи. Виконати КВВ №1. Слідкувати за поступовим збільшенням навантаження та дотриманням заходів безпеки під час виконання вправ, а також за дотриманням інтервалів та дистанції

№ п/п	Навчальні питання та їх зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
	- біг та його різновиди: - з високим підніманням стегна, із захлестуванням гомілки; - спиною вперед; стрибки та прискорення; - спеціальні вправи на місці: - старту та прискорення до 80 м; - розтягування		Виконати спеціальні вправи для підготовки організму курсантів до основної частини заняття. Надати методичну практику 3 курсантам (подача команд при виконанні фізичних вправ)
<i>Основна частина – 65 хв</i>			
4.	Навчальне місце №1 – контроль виконання вправи №14 – підтягування на перекладині; №20-згинання-розгинання рук в упорі)	20	Курсанти в 2-шеренговому строю. Виконувати по два чоловіки одночасно. Курсанти-дівчата виконують вправу після чоловіків. Норматив контролю – 13, 12, 10 разів. (22, 25, 27)
5.	Навчальне місце №2 – контроль виконання вправи – біг на 2 км (біг на 1 км)	25	Виконувати в складі групи 10 чол., спочатку забіг на 1 км, потім чоловіки на 2 км. Нормативи: 5,30; 5,10; 5,00 (8,30; 8,45; 9,15)
6.	Комплексне тренування – спортивні ігри за спрощеними правилами	20	Організувати гру в баскетбол (міні-футбол) за спрощеними правилами. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки під час гри. Звернути увагу на суддівство. Надати можливість суддівства звільненим від занять курсантам
<i>Заключна частина – 7 хв</i>			
7.	Виконання вправ на відновлення дихання і розслаблення м'язів	2	Після бігу в повільному темпі виконати 2, 3 вправи в колону по два з дотриманням інтервалу та дистанції 3 кроки
8.	Шиккування, підведення підсумків заняття	3	Особовий склад в 2-шеренговому строю. Оголосити оцінки. Зупинитись на основних моментах проведеного заняття, зробити підсумок виконання вправ і методичних завдань особовим складом
9.	Прибирання місць занять	2	Виділити необхідну кількість курсантів

Керівник заняття _____

Нормативні вимоги за основними вправами з фізичної підготовки та зразки облікових документів

Таблиця 1

Нормативи з фізичної підготовки військовослужбовці за контрактом 1–5 курсів (чоловіки)

Вправи	Номер нормативу	Скорочена назва нормативу	Курс, бал, оцінка											
			1 курс			2 курс			3 курс			4-5 курс		
			80	75	65	85	80	70	90	85	75	95	90	80
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бігові	25	Біг на 100 м	14,80	15,05	15,55	14,55	14,80	15,30	14,30	14,55	15,05	14,05	14,30	14,80
		Човник. біг 10x10м	27,0	27,5	28,5	26,5	27,0	28,00	26,0	26,5	27,5	25,5	26,0	27,0
	6	Біг на 400 м	1.12,5	1.15,5	1.20,5	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.05,0	1.07,5	1.12,5
		Біг 4x100 м	1.15,0	1.17,5	1.22,5	1.12,5	1.15,0	1.20,0	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.07,5	1.10,0	1.15,0
	7	Біг 6x100 м	2.12,5	2.15,0	2.20,0	2.10,0	2.12,5	2.17,5	2.07,5	2.10,0	2.15,0	2.05,0	2.07,5	2.12,5
	1	Біг на 1 км	4.00	4.10	4.30	3.50	4.00	4.20	3.40	3.50	4.10	3.30	3.40	4.00
	2	Біг на 2 км	8.30	8.45	9.15	8.15	8.30	9.00	8.00	8.15	8.45	7.45	8.00	8.30
	3	Біг на 3 км	13.20	13.40	14.30	13.00	13.20	14.00	12.40	13.00	13.40	12.20	12.40	13.20
	4	Біг на 5 км	23.00	23.30	24.30	22.30	23.00	24.00	22.00	22.30	23.30	21.30	22.00	23.00
	5	Крос на 5 км	24.30	25.00	26.00	24.00	24.30	25.30	23.30	24.00	25.00	23.00	23.30	24.30
32	Марш-кидок на 5 км	27.00	27.30	27.30	26.30	27.00	28.00	26.00	26.30	27.30	25.30	26.00	27.00	
Силові	14	Підтягування	13	12	10	14	13	11	15	14	12	16	15	13
	15	Підйом переворотом	8	7	5	9	8	6	10	9	7	11	10	8
	16	Підйом силою	6	5	3	7	6	4	8	7	5	9	8	6
	17	Піднімання ніг	16	15	13	17	16	14	18	17	15	19	18	16
	19	Зг. та розг. рук в уп.брус.	27	25	22	29	27	24	30	28	25	31	30	27
	20	Зг. та розг. рук в уп.леж.	40	38	33	43	40	35	45	43	38	48	45	40
	21	Згин. та розг. тулуба	50	48	43	53	50	45	55	53	48	58	55	50
	22	Компл. силова впр.	80	75	65	85	80	70	90	85	75	95	90	80
	30	Кут в упорі на брус.	10,0	9,5	8,5	10,5	10,0	9,0	11,0	10,5	9,5	11,5	11,0	10,0

154

Плавання	9	Плавання способом «брас»	2.10	2.15	2.25	2.05	2.10	2.20	2.00	2.05	2.15	1.55	2.00	2.10
	9	Плавання вільним стилем	1.55	2.00	2.10	1.50	1.55	2.05	1.45	1.50	2.00	1.40	1.45	1.55
	48	Веслування на 6-ти веслових ялах на 2 км	15.10	15.22	15.47	14.57	15.10	15.35	14.45	14.57	15.22	14.32	14.45	15.10
	31	Пірнавання в довжину	26	25	23	27	26	24	28	27	25	29	28	26
	46	Плавання в обм.зі збр. на відстань	160	150	130	170	160	140	180	170	150	190	180	160
	46	Плавання в обм.зі збр. (100 м на час)	3.15	3.25	3.45	3.05	3.15	3.35	2.55	3.05	3.25	2.45	2.55	3.15
Спритність	35	ЗКВ на смузі перешк	2.20	2.25	2.35	2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.05	2.10	2.20
	45	Мет. гран. на дальність	35,0	32,5	27,5	37,5	35,0	30,0	40,0	37,5	32,5	42,5	40,0	35,0
		Мет. гран. на точність	80	76	66	86	80	70	90	86	76	96	90	80

Таблиця 2

Нормативи з фізичної підготовки військовослужбовці за контрактом 1–5 курсів (жінки)

Вправи	Номер нормативу	Скорочена назва нормативу	Курс, бал, оцінка											
			1 курс			2 курс			3 курс			4-5 курс		
			80	75	65	85	80	70	90	85	75	95	90	80
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бігові	25	Біг на 100 м	17,00	17,25	17,75	16,75	17,00	17,50	16,50	16,75	17,25	16,25	16,50	17,00
		Човник. біг 10x10м	28,0	28,5	31,5	29,5	28,0	31,0	29,0	29,5	30,5	28,5	29,0	30,0
	6	Біг на 400 м	1.22,5	1.25,0	1.30,0	1.20,0	1.22,5	1.27,5	1.17,5	1.20,0	1.25,0	1.15,0	1.17,5	1.22,5
		Біг 4x100 м	1.32,5	1.35,0	1.40,0	1.30,0	1.32,5	1.37,5	1.27,5	1.30,0	1.35,0	1.25,0	1.27,5	1.32,5
	7	Біг 6x100 м	2.32,5	2.35,0	2.40,0	2.30,0	2.32,5	2.37,5	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.25,0	2.27,5	2.32,5
	1	Біг на 1 км	5.00	5.10	5.30	4.50	5.00	5.20	4.40	4.50	5.10	4.30	4.40	5.00
	2	Біг на 2 км	9.30	9.45	10.15	9.15	9.30	10.00	9.00	9.15	9.45	8.45	9.00	9.30
	3	Біг на 3 км	17.30	18.00	19.00	17.00	17.30	18.30	16.30	17.00	18.00	16.00	16.30	17.30
	4	Біг на 5 км	27.00	27.30	28.30	26.30	27.00	28.00	26.00	26.30	27.30	25.30	26.00	27.00
	5	Крос на 5 км	28.30	29.00	30.00	28.00	28.30	29.30	27.30	28.00	29.00	27.00	27.30	28.30

155

Силові	20	Зг. та розг. рук в уп.леж.	27	25	22	29	27	24	30	29	25	31	30	27
	21	Згин. та розг. тулуба	40	38	33	43	40	35	45	43	38	48	45	40
	22	Компл. силова впр.	64	60	52	68	64	56	72	68	60	76	72	64
	30	Кут в упорі на брус.	7,0	6,5	5,5	7,5	7,0	6,0	8,0	7,5	6,5	8,5	8,0	7,0
Плавання	9	Плавання способом «брас»	2,35	2,40	2,50	2,30	2,35	2,45	2,25	2,30	2,40	2,20	2,25	2,35
	9	Плавання вільним стилем	2,20	2,25	2,35	2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,25	2,05	2,10	2,20
	48	Веслування на 6-ти веслових ялах на 2 км	16,10	16,22	16,47	15,57	16,10	16,35	15,45	15,57	16,22	15,32	15,45	16,10
	31	Пірнавання в довжину	16	15	13	17	16	14	18	17	15	19	18	16
	46	Плавання в обм.зі збр. на відстань	110	100	80	120	110	90	130	120	100	140	130	110
	46	Плавання в обм.зі збр. (100 м на час)	4,15	4,25	4,45	4,05	4,15	4,35	3,55	4,05	4,25	3,45	3,55	4,15
	45	Мет. гран. на дальність	30,0	27,5	22,5	32,5	30,0	25,0	35,0	32,5	27,5	37,5	35,0	30,0
	13	Мет. гран. на точність Комплексна вправа на спритність	80	76	66	86	80	70	90	86	76	96	90	80

Зміст обліку фізичної підготовки у військовій частині (підрозділах)

№ з/п	Що обліковується	Документи
1	Проведення навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управління військової частини	Журнали обліку занять
2	Результати висновки та пропозиції перевірок фізичної підготовки у підрозділах і військовій частині, які були проведені офіцерами органу військового управління (штабу), військової частини та вищими командирами (начальниками)	Відомості (форми 1, 2 – для органу військового управління (штабу) та військової частини; форми 3, 4 – для навчальної військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ)
3	Проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) з інструкторами з фізичної підготовки і спорту та спортивним активом	Журнали обліку занять
4	Результати спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини та участі спортивних команд, а також окремих спортсменів у змаганнях поза військовою частиною	Відомості (форми 7, 8, 11)
5	Кількість військовослужбовців, які виконали нормативи ВСК, спортивних розрядів, а також вимоги кваліфікаційних категорій спортивних суддів	Журнали обліку підготовки та відомості (форма 5, 6, 13, 14, 15)
6	Спортивні рекорди та досягнення військової частини	Відомості (форма 12)
7	Результати виконання військовослужбовцями управління військової частини вправ ВСК	Журнали обліку підготовки та відомості (форми 5, 6)
8	Наявність і стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту, спортивного інвентарю та майна	Форми 9, 10
9	Виконання заходів фізичної підготовки, передбачених планами	Документи обліку заходів
10	Рівень фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом	Картка обліку фізичної підготовки військовослужбовця (форма 16)

Примітка. Номери форм облікових документів подано у відповідності з ІФП–21 року

Відомість

результатів перевірки підрозділу _____ органу військового управління (штабу)
 _____ (військової частини _____)
(найменування чи номер) (найменування чи номер)

з фізичної підготовки _____
(дата перевірки)

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Номери (назва) вправ				Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка теоретичних знань	Оцінка організаційно-методичних навичок і вмінь	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом
						№		№							
						Результат	Бали	Результат	Бали						
1.															
2.															
...															
За підрозділ															

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Зворотний бік форми 1

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них отримали оцінки: "відмінно" _____ осіб, _____ %

"добре" _____ осіб, _____ %

"задовільно" _____ осіб, _____ %

"незадовільно" _____ осіб, _____ %

Отримали позитивні оцінки _____ осіб, _____ %

Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %

Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %

До перевірки допущено _____ осіб.

Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Оцінка фізичної підготовленості підрозділу _____

Оцінка фізичної підготовки підрозділу _____

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Зведена відомість

результатів перевірки військової частини _____ з фізичної підготовки _____
(найменування, номер)

(дата перевірки)

№ з/п	Найменування підрозділу	Кількість за списком	Кількість перевірених осіб/%	Кількість відсутніх осіб/%	Звільнено за станом здоров'я осіб/%	Оцінки, кількість/%				Отримали позитивні оцінки, осіб/%	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом				
						«відмінно»		«добре»						«задовільно»		«незадовільно»	
						Кількість	%	Кількість	%					Кількість	%	Кількість	%
1.																	
2.																	
...																	
За військовою частину																	

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

З результатами перевірки ознайомлені:

Командир військової частини _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Оцінка фізичної підготовки підрозділу _____

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Відомість
результатів виконання нормативів ВСК

(підрозділ)

(дата перевірки)

військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ _____
(номер, найменування)

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Номери (назва) вправ				Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка вимог ВСК (фізичної підготовки)	Ступінь ВСК			Місце за рейтингом
						№	№	№	№				I ступінь	II ступінь	Без ступеня	
1.																
:																
За																

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зворотний бік форми 5

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них отримали оцінки: "відмінно" _____ осіб, _____ %

"добре" _____ осіб, _____ %

"задовільно" _____ осіб, _____ %

"незадовільно" _____ осіб, _____ %

Отримали позитивні оцінки _____ осіб, _____ %

Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %

Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %

До перевірки допущено _____ осіб. Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Відомість
результатів перевірки спортивно-масової роботи

(підрозділ)

(дата перевірки)

військової частини _____
(номер, найменування)

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Назва видів спорту та вправ						Ступінь ВСК			Сума балів	Загальна сума балів	Місце за рейтингом
						1		2		3		I ступінь	II ступінь	Сума балів			
						Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали						
1.																	
:																	
За																	

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Зворотний бік форми 7

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них виконали нормативи спортивного розряду (за старшим розрядом) та ВСК:

КМС _____ осіб, _____ %	I ступеня ВСК _____ осіб, _____ %
1 розряд _____ осіб, _____ %	II ступеня ВСК _____ осіб, _____ %
2 розряд _____ осіб, _____ %	I та II ступеня ВСК разом _____ осіб, _____ %
3 розряд _____ осіб, _____ %	
Розрядів разом _____ осіб, _____ %	

Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %

Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %

До перевірки допущено _____ осіб. Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Картка обліку
фізичної підготовки військовослужбовця

(прізвище, власне ім'я, по батькові (за наявності))

Дата народження _____

Спортивний розряд/вид спорту _____

Посада _____

Дата укладання першого контракту _____

Дата переведення в групу ЛФК, діагноз _____

Дата виключення з групи ЛФК після одужання _____

1. Результати перевірки фізичної підготовленості при укладанні першого контракту

Дата	Найменування (номер) вправи						Сума балів/ оцінка
	№		№		№		
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	

Перевіряючий _____
м.п. (посада, військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Дата _____

Командир (начальник) _____

Дата _____

2. Облік результатів підсумкових перевірок з фізичної підготовки

Дата	Військове звання	Вік, вікова група, категорія	Назва (номер) вправи										Оцінка фізичної готовності	Оцінка фізичної підготовленості	
			№		№		№		№		№				
			Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал	Результат	Бал			

Перевіряючий _____
(посада, військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Дата _____

Командир (начальник) _____
м.п. (посада, військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Дата _____

Примітка. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

**Тематика теоретичних, методичних занять для курсантів та студентів
ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО**

Таблиця 1

Тематика теоретичних занять

Періоди навчання	Види занять	Тематика
1 курс 1 семестр	Лекція	Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
	Семинар	Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях закордонних держав
	Семинар	Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців
1 курс 2 семестр	Лекція	Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки
	Семинар	Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи
	Семинар	Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання, командні та організаційно-методичні навички і вміння управління підрозділами
2 курс 3 семестр	Лекція	Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців
	Семинар	Засоби і методи розвитку та вдосконалення сили і швидкості військовослужбовців
	Семинар	Спритність та витривалість військовослужбовців. Засоби і методи їх розвитку та вдосконалення
2 курс 4 семестр	Лекція	Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям
	Семинар	Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців
	Семинар	Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження
3 курс 5 семестр	Лекція	Характеристика форм фізичної підготовки військово-службовців
	Семинар	Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст
	Семинар	Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців
3 курс 6 семестр	Лекція	Спортивно-масова робота – одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців
	Семинар	Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців

Періоди навчання	Види занять	Тематика
	Семинар	Самостійна робота (самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування) – форма фізичної підготовки військовослужбовців
4 курс 7 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини
	Семинар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки службових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки
	Семинар	Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини
4 курс 8 семестр	Лекція	Перевірка, оцінка та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	Семинар	Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	Семинар	Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
5 курс 9 семестр	Лекція	Особливості фізичної підготовки у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семинар	Спрямованість, особливості завдань та змісту фізичної підготовки військовослужбовців у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семинар	Особливості форм фізичної підготовки у підрозділах інших військових організаційних структурах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
5 курс 10 семестр	Лекція	Особливості управління фізичною підготовкою у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семинар	Особливості керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців та обов'язки службових осіб у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семинар	Особливості планування, підготовки кадрів, перевірки, оцінки та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій

Тематика методичних занять для курсантів та студентів
ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО

Курси	Семестри	Тематика
1 курс	1, 2 семестри	1. Складання планів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення
2 курс	3, 4 семестри	1. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром взводу 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення методичних завдань, зміст яких складають окремі частини та форми фізичної підготовки в цілому командиром взводу
3 курс	5, 6 семестри	1. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром роти 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки командиром роти
4 та 5 курси	7–10 семестри	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики заходів з фізичної підготовки і спорту у батальйоні 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки у батальйоні

Забезпечення спортивним одягом та спортивним інвентарем

Забезпечення спортивним одягом та спортивним інвентарем здійснюється відповідно НОРМИ №69 “Забезпечення спортивним інвентарем військових частин, військових ліцеїв та військових навчальних закладів Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту” Наказу від 29.04.2016 №232 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 26 травня 2016 р. за №767/28897 “Про речове забезпечення військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту”.

№ з/п	Назва предмета	Одиниці виміру	Видаються							Строк експлуатації (носіння), місяців	При-мітка
			у військових частинах				у ВВНЗ, військо-вих ліцеях		збірним коман-дам військо-вих частин ВВНЗ		
			Чисель-ність до 100 осіб	Чисель-ність від 100 до 250 осіб	Чисель-ність від 250 до 500 осіб	додатко-во на кожні 250 осіб	на роту (курс)	на ВВНЗ			
4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Одяг та спорядження											
1	Бандаж захисний	штука	2	4	8	2	4	10	30	6	1
2	Бинти боксерські	пара	2	4	8	2	4	30	10	24	1
3	Бинти еластичні	пара	2	4	8	2	4	30	10	3	2
4	Блокер (рукавиці воротарські)	пара	-	-	-	-	-	-	5	12	1
5	Бутси	пара	15	30	40	10	15	40	20	6	1
6	Взуття борцівське	пара	4	8	16	2	10	30	20	6	1
7	Взуття важкоатлетичне	пара	10	20	30	10	10	40	20	12	1
8	Взуття для боксу	пара	4	8	16	2	10	30	20	6	2, 3
9	Взуття для самбо	пара	-	-	-	-	-	40	20	12	2
10	Взуття для залу (футбол)	пара	15	30	40	10	15	40	40	6	1
11	Взуття спеціальне (баскетбольне)	пара	16	30	40	10	15	20	10	6	1
12	Взуття спеціальне (волейбольне)	пара	16	30	40	10	15	20	10	6	1
13	Гетри (футбольні)	пара	15	30	40	10	15	40	20	4	1
14	Гетри (хокейні)	пара	-	-	-	-	-	-	-	12	1

15	Гомілково-стоги	пара	2	4	8	2	4	30	10	3	1
16	Захист коліна для хокею	пара	-	-	-	-	-	-	-	48	1
17	Захист спини для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	48	1
18	Захист горла для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	120	1
19	Кімоно для рукопашного бою	комплект	3	8	15	3	4	20	15	12	2, 3
20	Костюм вітрозахисний	штука	-	-	-	-	-	40	20	12	1
21	Костюм гірськолижний	комплект	-	-	-	-	-	-	20	96	1
22	Костюм для дзюдо	штука	-	-	-	-	-	40	20	12	2
23	Костюм спортивний	комплект	-	-	-	-	-	-	50	24	4
24	Кросівки	пара	-	-	-	-	-	-	50	24	4
25	Куртка для самбо	штука	-	-	-	-	-	40	20	12	2
26	Маска воротаря для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	120	1
27	Майка	штука	-	-	-	-	-	-	50	12	1
28	Нагрудник посиленний для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	120	1
29	Нагрудник для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	120	1
30	Наколінники посилені для хокею	пара	-	-	-	-	-	-	-	120	1
31	Окуляри гірськолижні	штука	-	-	-	-	-	-	-	48	1
32	Окуляри для плавання	штука	5	10	30	5	10	60	10	6	1
33	Рукавички зимові	пара									1
34	Рукавички (краги)	пара	-	-	-	-	-	-	-	24	1
35	Рюкзак спортивний	штука	-	-	-	-	-	-	-	48	1
36	Трико борцівське	штука	2	6	10	2	6	10	15	6	1
37	Трико важкоатлетичне	штука	2	6	10	2	6	20	10	6	1
38	Труси спортивні	штука	-	-	-	-	-	-	50	6	4
39	Труси-шорти для самбо	штука	-	-	-	-	-	-	-	12	1
40	Труси-шорти для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	12	1
41	Туфлі кросові	пара	-	-	-	-	-	-	50	6	1

42	Труси-шорти (для плавання)	штука	-	-	-	-	-	30	20	6	1
43	Сумка спортивна	штука	-	-	-	-	-	-	-	48	1
44	Форма для футболу (футболка та шорти)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	12	1
45	Форма для волейболу (футболка та шорти)	комплект	-	-	-	-	-	-	-	12	1
46	Футболка для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	12	1
47	Футболка з довгими рукавами	штука	-	-	-	-	-	-	50	12	4
48	Футболка з короткими рукавами	штука	-	-	-	-	-	-	50	12	4
49	Черевки лижні	пара	-	-	-	-	-	-	-	12	2
50	Черевки гірськолижні	пара	-	-	-	-	-	-	-	60	1
51	Шкарпетки спортивні літні	пара	-	-	-	-	-	-	50	6	4
52	Шкарпетки спортивні зимові	пара	-	-	-	-	-	-	50	6	4
53	Шолом захисний	штука	2	6	10	2	2	10	10	36	2
54	Шолом захисний гірськолижний	штука	-	-	-	-	-	-	-	120	1
55	Шолом для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	60	1
56	Шапочка демісезонна	штука	-	-	-	-	-	-	50	24	1
57	Шапочка зимова	штука	-	-	-	-	-	-	50	24	1
58	Шапочка для плавання	штука	20	30	40	10	20	30	20	3	1
59	Шиповки для бігу	пара	-	-	-	-	-	30	20	6	1
60	Щитки захисні	штука	15	30	40	10	15	40	20	6	1
Інвентар та обладнання											
61	Бар'єри легкоатлетичні	штука	4	6	10	1	-	10	-	48	
62	Бар'єри для кросфіту	штука	4	8	14	4	6	20	4	48	
63	Більярд	комплект	-	1	1	-	-	2	-	60	
64	Волан	штука	4	10	50	4	10	50	20	6	
65	Ворота для футзалу	пара	1	1	2	1	6	6	-	120	
66	Ворота	штука	2	2	2	-	4	4	-	120	

	футбольні																				
67	Гантелі	штука	10	10	20	20	20	20	20	120											
68	Гвинтівка пневматична	штука	-	2	5	-	-	10	2	60											
69	Гирі	штука	5	10	20	10	20	20	10	120	7										
70	Граната легкоатлетична	штука	6	8	10	2	4	60	10	120											
71	Годинник для шахів	штука	1	4	6	1	1	5	2	60											
72	Груша боксерська	штука	1	3	6	1	4	6	2	24	2										
73	Еспандер гумовий для кросфіту	штука	2	4	8	2	4	12	4	48											
74	Канат бойовий	штука	1	1	2	1	-	10	-	36											
75	Канат для лазіння	штука	1	2	3	1	5	10	-	36	7										
76	Канат для перетягування	штука	1	1	2	1	3	5	-	36											
77	Капа	штука	10	15	30	5	-	50	10	12	1										
78	Ключка воротаря для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	12											
79	Ключка для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	12											
80	Кий більярдний	штука	-	-	-	-	-	-	-	12											
81	Килим борцівський	ком-плект	1	1	2	-	2	2	-	60	2										
82	Ковзани	пара	-	-	-	-	-	-	-	60											
83	Ковзани для воротаря	пара	-	-	-	-	-	-	-	60											
84	Компас для спортивного орієнтування	штука	-	-	-	-	-	8	-	60											
85	Коні гімнастичні	штука	-	-	-	-	-	2	-	120											
86	Круг рятувальний	штука	1	2	3	1	-	4	-	36											
87	Кріплення лижне	пара	-	-	-	-	-	-	20	24	5										
88	Кільце баскетбольне	штука	2	4	6	1	-	6	-	36											
89	Кільця гімнастичні	пара	-	-	-	-	-	2	-	120											
90	Лавка гімнастична	штука	2	4	6	2	4	4	-	120											
91	Лижі гірські	пара	-	-	-	-	-	-	-	96											
92	Лижі гоночні	пара	-	-	-	-	-	-	20	24	1, 5										
93	Лижна мазь	грам	-	-	-	-	-	-	-	-	5										
94	Лапа боксерська	штука	2	4	8	2	2	24	2	12	2										
95	Магнезія	кілограм	-	0,5	0,5	-	-	1	0,5	-											

96	Манекени, макети зброї	ком-плект	10	20	40	20	10	40	-	48	6										
97	Мат гімнастичний у чохлі	штука	4	4	8	2	20	80	-	48	7										
98	Мішок боксерський	штука	2	4	8	2	10	10	2	36											
99	М'яч баскетбольний	штука	2	4	10	2	2	8	4	12											
100	М'яч волейбольний	штука	4	8	22	4	3	10	4	12	7										
101	М'яч для футзалу	штука	2	4	8	1	1	12	5	12											
102	М'яч для настільного тенісу	штука	4	10	50	4	10	50	20	1											
103	М'яч футбольний	штука	2	4	12	2	1	12	5	12	7										
104	М'яч тенісний	штука	4	8	15	3	4	30	10	1											
105	Набої до гвинтівки пневматичної	штука	-	-	-	-	-	-	-	-	8										
106	Набої для стартового пістолета	штука	-	-	-	-	-	-	-	-	8										
107	Насос зі штуцером	ком-плект	1	1	2	-	-	3	1	48	1, 7										
108	Наколінники	пара	2	4	15	2	2	12	10	6											
109	Номер нагрудний	штука	30	40	60	30	40	100	-	24											
110	Палиці лижні гірськолижні	пара	-	-	-	-	-	-	-	96											
111	Палиці лижні гоночні	пара	-	-	-	-	-	-	20	24	5										
112	Палиця естафетна	штука	2	2	4	1	-	15	4	24											
113	Перекладина гімнастична	штука	1	2	4	1	1	20	-	120											
114	Покриття для рингу (запасне)	штука	-	1	2	-	2	2	1	24											
115	Покриття килима борцівського (запасне)	штука	-	1	2	-	2	2	1	24											
116	Поміст важкоатлетичний	штука	-	1	2	-	-	10	2	36											
117	Підставки для віджимання	штука	2	4	6	2	4	18	4	60	1										
118	Пістолет стартовий	штука	-	1	1	-	-	2	-	60											
119	Ракетка для бадмінтону	штука	-	-	-	-	-	10	-	4	1										
120	Ракетка для настільного	штука	2	4	8	2	2	12	4	3	1										

	тенісу											
121	Ракетка тенісна	штука	2	4	8	2	2	10	4	6	1	
122	Ремінь важкоатлетичний	штука	2	4	8	2	-	10	6	24	1	
123	Ринг	комплект	-	1	1	-	-	2	-	120	2	
124	Рукавиці боксерські 8, 10, 12, 14, 16 унцій	пара	4	6	10	2	20	50	10	24	2, 3	
125	Рукавиці боксерські для роботи на снарядах	пара	-	-	-	-	-	-	-	24		
126	Рукавички для воротаря	пара	2	2	4	2	-	4	2	48	1	
127	Рулетка, 50 м	штука	1	1	2	-	-	2	-	60		
128	Свисток суддівський	штука	1	1	2	-	1	10	1	24		
129	Секундомір	штука	2	4	6	1	1	12	2	48		
130	Силовий тренажер	комплект	1	2	3	1	4	4	-	120		
131	Сітка баскетбольних кілець	штука	2	4	6	1	-	10	-	12		
132	Сітка волейбольна	штука	2	4	6	1	6	8	-	24		
133	Сітка воріт для футзали	штука	2	2	2	-	2	10	-	24		
134	Сітка для бадмінтону	штука	-	-	-	-	-	4	-	24		
135	Сітка для великого тенісу	штука	-	1	1	-	-	4	-	24		
136	Сітка для настільного тенісу	штука	1	2	4	1	4	10	2	36		
137	Сітка для футбольних воріт	штука	2	2	2	-	-	4	-	24		
138	Скакалка	штука	2	4	8	2	20	20	2	12		
139	Стійки бадмінтонні	комплект	-	-	-	-	-	4	-	120		
140	Стійка баскетбольна	штука	2	2	2	2	-	8	-	60		
141	Стінка гімнастична	штука	-	-	-	-	-	-	-	60		
142	Стійки волейбольні	комплект	1	2	6	1	6	6	-	120		
143	Стійки тенісні	комплект	-	-	1	-	-	4	-	120		
144	Табло електронне	штука	-	-	1	-	-	1	-	60		
145	Тренажери	ком-	1	2	4	1	4	4	-	120	6	

	вуличні для майданчика	плект										
146	Тренажери для тренажерної зали	комплект	1	2	4	1	4	4	-	120	6	
147	Тумби для кросфіту (п্লіобокси)	штука	2	4	8	2	4	12	10	48		
148	Фішка-конус для розмітки дистанції	штука	-	30	30	-	-	100	-	48		
149	Флагшток футбольний	штука	-	12	12	-	-	12	-	48		
150	Функціональні петлі (TRX)	пара	5	10	50	5	10	30	4	12		
151	Чохол для мата (запасний)	штука	2	4	8	2	-	40	-	24		
152	Шайба для хокею	штука	-	-	-	-	-	-	-	12		
153	Шахи	комплект	1	4	6	1	1	5	2	12		
154	Шашки	комплект	1	2	4	1	1	2	2	12		
155	Штанга	штука	2	4	6	1	6	6	2	120		
156	Щит баскетбольний	штука	2	2	2	2	-	8	-	60		
Спеціальне обладнання для спеціальної фізичної підготовки у Повітряних Силах Збройних Сил України												
157	Батут	комплект	1	2	3	1	-	3	-	60		
158	Колесо гімнастичне	штука	1	3	5	1	-	5	-	120		
159	Колесо гімнастичне рухоме	штука	1	3	5	1	-	6	-	120		
160	Лопінг	штука	1	2	4	1	-	4	-	60		
161	Підшипники до лопінга	штука	2	2	4	2	-	6	-	60		
162	Сітка для батута (запасна)	штука	1	2	3	1	-	4	-	36		

Примітки:	<p>1. Одяг та спорядження, зазначені у рядках 1-60, а також інвентар та обладнання, зазначені у рядках 77, 92, 107, 119-122, 126, видаються на кожного курсанта навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського.</p> <p>2. Для військових частин чисельністю за штатом понад 800 осіб килим борцівський та ринг відпускаються на кожну військову частину, норма відпуску груш боксерських, лап боксерських, мішків боксерських, шоломів захисних, бинтів еластичних, курток для самбо, кімоно для рукопашного бою, взуття для боксу, взуття для самбо, костюмів для дзюдо збільшується вдвічі. Норма відпуску рукавиць боксерських для ВВНЗ – 20 % штатної чисельності курсантів.</p> <p>3. Підрозділи Десантно-штурмових військ Збройних Сил України та Сил спеціальних операцій Збройних Сил України додатково забезпечуються спортивним інвентарем у кількості: за чисельності до 100 осіб – рукавиці боксерські – 6 пар, кімоно для рукопашного бою – 16 штук та взуття для боксу – 6 пар; за чисельності від 100 до 250 осіб – рукавиці боксерські – 12 пар, кімоно для рукопашного бою – 32 штуки та взуття для боксу – 12 пар.</p> <p>4. Одяг та спорядження, зазначені в рядках 23, 24, 27, 38, 47, 48, 51, 52, видаються військовим частинам, військовим ліцеям з посиленою військово-фізичною підготовкою та ВВНЗ на кожного військовослужбовця строкової служби, ліцеїста та курсанта згідно з їх штатною чисельністю. Дозволяється створювати запас спортивного інвентарю не більш як на 1,5 складу команд з військово-прикладних видів спорту.</p> <p>5. Інвентар для лижної підготовки і зимових видів спорту відпускається військовим частинам із розрахунку на 30 % штатного складу, військовим ліцеям з посиленою військово-фізичною підготовкою на кожного ліцеїста та на кожного курсанта ВВНЗ. На кожну пару лиж, передбачену цією Нормою, відпускається на рік два комплекти лижної мазі (50 грамів).</p> <p>6. Спортивний інвентар, зазначений у рядках 96, 145, 146, видається військовим частинам Збройних Сил України, військовим ліцеям з посиленою військово-фізичною підготовкою та ВВНЗ для комплектування тренажерних залів, майданчиків вуличних тренажерів, майданчиків (кімнат) з рукопашного бою за окремим переліком, затвердженим командувачем виду (роду) військ Збройних Сил України, начальником військового ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та начальником ВВНЗ відповідно.</p> <p>7. Військовим частинам та підрозділам, які дислокуються окремо від пункту постійної дислокації (місця розквартирування) військової частини, потреба в матах гімнастичних і чохлах, канатах для лазіння, насосах зі штуцером нараховується в кількості однієї штуки найменування. М'ячі футбольні, м'ячі волейбольні, гіри зазначеним військовим частинам відпускаються в кількості 50% установлених норм.</p> <p>8. Набої до гвинтівки пневматичної закуповуються на збірну команду з розрахунку 500 набоїв на одного військовослужбовця на рік. Набої для стартового пістолета закуповуються з розрахунку 25 штук на один спортивний захід.</p>
-----------	---

Наказ доповнено новою Нормою № 69 згідно з Наказом Міністерства оборони №95 від 03.03.2018; в редакції Наказу Міністерства оборони № 306 від 10.06.2019.

М54 **Методична** підготовка курсантів за програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»: навчально-методичний посібник / авт. кол.: В. Ворона, І. С. Овчарук, К. М. Сидорченко, Н. Б. Беньковська. — Одеса : Астропринт, 2024. — 176 с.
ISBN 978–617–8381–41–7

Навчально-методичний посібник розроблено з метою формування у курсантів методичних умінь і навичок, кращої їх підготовки до екзаменів (заліків) з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а саме: розкриття змісту теоретичних питань; порядку виконання методичних завдань у світлі вимог «Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони ЗС України», а також для полегшення умов підбору, пошуку, систематизації інформації даній категорії особового складу вищого військового навчального закладу.

Викладений матеріал буде корисним керівникам занять, командирам курсантських підрозділів, командирам молодшої ланки при організації і проведенні занять з фізичної підготовки, в тому числі й англійською мовою, а також сприятиме ефективному навчанню підлеглих вправам, прийомам і діям.

УДК 355.233.2:796

Навчальне видання

**ВОРОНА Валентин Володимирович,
ОВЧАРУК Ігор Степанович,
СИДОРЧЕНКО Катерина Миколаївна,
БЕНЬКОВСЬКА Наталя Борисівна**

**Методична підготовка курсантів
за програмою навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та спеціальна
фізична підготовка»**

Навчально-методичний посібник

Надруковано в авторській редакції
готового оригінал-макета

Підписано до друку 28.02.2024.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,23.
Наклад 50 прим. Зам. № 361 (46).

Видавництво і друкарня «Астропринт»
65091, м. Одеса, вул. Разумовська, 21
Тел.: (0482) 37-14-25, 33-07-17, (048) 7-855-855
e-mail: astro_print@ukr.net; www.astroprint.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1373 від 28.05.2003 р.