



НАСТАНОВА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



ГРУДЕНЬ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**КОМАНДУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ
СИЛ УКРАЇНИ**

ВКДП 7-00(72)13.01

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командувач Військово-Морських Сил
Збройних Сил України
контр-адмірал

“17”

102

2020 року

Олексій НЕЇЖПАПА

НАСТАНОВА З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Військова керівна
деталізована публікація
військовим організаційним
структурам з організації
фізичної підготовки у ВМС
ЗС України

ГРУДЕНЬ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**КОМАНДУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ПЕРЕДМОВА

Настанова з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України (далі – Настанова) розроблена робочою групою офіцерів командування підготовки Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України та Інституту ВМС Національного університету “Одеська морська академія” під загальним керівництвом командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України.

У Настанові враховано досвід підготовки та застосування військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України в ході проведення антитерористичної операції (далі – АТО) та операції Об’єднаних сил (далі – ООС) на території Донецької та Луганської областей.

Апробацію положень цієї Настанови передбачено здійснити протягом 2021 року. У подальшому, ураховуючи отримані зауваження і пропозиції до її змісту та структури, передбачається видати уточнений варіант Настанови з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України (контактний телефон розробника для надання зауважень та пропозицій – ((098) -962-94-23, 64-22-392).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	8
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	9
1	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	11
1.1	Організація фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації	11
1.2	Організація фізичної підготовки на кораблі під час походу	12
1.3	Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та бойового злагодження	14
2	СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВО- МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	15
2.1	Мета, завдання та складові підготовки за стандартами фізичної підготовки	15
2.2	Алгоритм відпрацювання стандартів фізичної підготовки	16
2.3	Перелік та зміст стандартів фізичної підготовки для застосування у Військово-Морських Силах Збройних Сил України	16
2.4	Оцінка за стандартами фізичної підготовки	20
3	ОРГАНІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ	21
3.1	Організація підготовки за бойовою армійською системою (БАрС) у ВВНЗ ВМС ЗСУ	21
3.2	Загальні положення БАрС	22
3.3	Види підготовки	23
3.4	Рівні підготовки	24
4	РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА	26
4.1	Мета, завдання та складові рукопашної підготовки	26
4.2	Перевірка та оцінка рукопашної підготовки	28
5	СМУГИ ПЕРЕШКОД У ВМС ЗСУ	29
5.1	Спрямованість і види смуг перешкод у ВМС	29

Додатки:		
1	Структура навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки	30
2	Вправи рукопашної підготовки	31
3	Практичне плавання. Основна смуга перешкод на воді	38
4	Плавання з перешкодами	41
5	Вправи та опис спеціальних смуг перешкод	46
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	53
	ДЛЯ ЗАМІТОК	54

ВСТУП

1. Настанова з фізичної підготовки у Військово-Морських Силах Збройних Силах України (далі – Настанова) – це основний нормативно-методичний документ, який визначає систему фізичної підготовки у Військово-Морських Силах Збройних Сил України (далі – ВМС ЗС України).

Настанова призначена для посадових осіб, які здійснюють управління фізичною підготовкою військовослужбовців.

Вимоги Настанови є обов'язковими для виконання всіма військовослужбовцями органів військового управління, з'єднань, військових частин, кораблів, вищих військових навчальних закладів, військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти, військових (військово-морських) ліцеїв (далі – ВВНЗ, ВВП ЗВО, ВЛ), закладів, установ, організацій та підприємств ВМС ЗС України (далі – військова частина).

Вимоги Настанови поширюються на громадян України – кандидатів для проходження військової служби за контрактом та для вступу у ВВНЗ, ВВП ЗВО під час складання ними нормативів з фізичної підготовки, студентів ВВНЗ, ВВП ЗВО, у тому числі і тих, що навчаються за програмою офіцерів запасу, а також тих, які проходять службу у військовому резерві на період проведення з ними зборів (далі – громадяни).

2. Фізична підготовка у ВМС ЗС України є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Вона організовується та проводиться з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців.

3. Мета фізичної підготовки у ВМС ЗС України полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань за призначенням та у сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

4. Загальними завданнями фізичної підготовки у ВМС ЗС України є:

формування та вдосконалення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, підвищення боєздатності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

формування готовності військовослужбовців до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та навколишнього середовища;

використання фізичної підготовки як ефективного методу боротьби з ПТС, засобу морально-психологічного розвантаження, зняття стресу під час виконання бойових завдань та після них;

відновлення фізичного стану та профілактика фізичних перевантажень під час виконання завдань.

5. Фізична підготовка у ВМС ЗС України сприяє:
 підвищенню військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців;
 вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів;
 поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я
 військовослужбовців.

6. У процесі фізичної підготовки військовослужбовців реалізуються загально-педагогічні та специфічні принципи, основними з яких є: прикладність, комплексність, систематичність, послідовність, оптимальність та конкретність.

7. Фізична підготовка у ВМС ЗС України організовується та проводиться з урахуванням особливостей їх бойового застосування згідно з вимогами цієї Наставови та відповідних керівництв з фізичної підготовки у військах, силах. Керівництва розробляються у військах, силах на основі Наставови і регламентують процес фізичного вдосконалення військовослужбовців.

8. Спеціальні завдання фізичної підготовки обумовлюються особливостями військово-професійної діяльності військовослужбовців.

9. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами та спортом.

Рівень фізичної готовності військовослужбовців у встановленому порядку враховується при призначенні їх на відповідну посаду, присвоєнні чергових військових звань. Показники рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців відображаються у службових документах (характеристиках, атестаціях, картках обліку фізичної підготовки військовослужбовців). Військовослужбовці, які досягли високого рівня фізичної готовності, можуть заохочуватися відповідно до вимог статутів Збройних Сил України, а також нагороджуватися встановленим порядком грамотами, дипломами, цінними подарунками, грошовими винагородами та відповідними відзнаками.

10. Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з практичної фізичної підготовки всі військовослужбовці, залежно від вимог військово-професійної діяльності до рівня їх фізичної підготовки, поділяються на категорії та вікові групи.

До першої категорії належать військовослужбовці:

розвідувальних військових частин і підрозділів, морської піхоти, підрозділів спеціального призначення ВМС ЗС України;

курсанти ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів.

До другої категорії належать військовослужбовці:

військових частин і підрозділів ВМС ЗС України, крім тих, які відносяться до першої категорії;

командири навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів, ліцеїстів ВВНЗ, ВВП ЗВО та ВЛ;

слухачі ВВНЗ, ВВП ЗВО тактичного рівня.

До *третьої категорії* належать військовослужбовці:

органів військового управління, закладів, установ, організацій ВМС ЗС України;

військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту ВМС ЗС України;

підрозділів забезпечення освітнього процесу ВВНЗ, ВНП ЗВО, ВЛ;

наукового складу науково-дослідних установ.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цій Настанові основні терміни та визначення наведено в тексті.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

1	2
ЗСУ	Збройні Сили України
ВМС ЗСУ	Військово-Морські Сили Збройних Сил України
ВМС	Військово-морські сили
БАрС	Бойова армійська система
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
ВЛ	Військові (військово-морські) ліцеї
НБД	Навчально-бойова діяльність
ПТС	Посттравматичний синдром
БЗЖ	Боротьба за живучість
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
СТК	Стандарт колективної підготовки
ППО	Протиповітряна оборона
РЕБ	Радіоелектронна боротьба
РХБз	Радіаційний, хімічний та бактеріальний захист
ПДСЗ та ПБ	Протидиверсійні сили, засоби та протимінна боротьба
ДШВ	Десантно-штурмові війська
ССО	Сили спеціальних операцій
ВР	Військова розвідка
МП	Морська піхота
ФВ	Фізичне виховання
СП	Спеціального призначення
ВМП	Військово-морське п'ятиборство
ЗРВ	Загальнорозвиваючі вправи
Ч	Чоловік
Ж	Жінка
СКВСП	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод
РД	Ранець десантника
СМР	Спортивно-масова робота
РФЗ	Ранкова фізична зарядка
ОВУ	Органи військового управління
ПМ	Пістолет Макарова

1	2
CISM	International Military Sports Council (Міжнародна військово-спортивна рада)
NATO (НАТО)	North Atlantic Treaty Organization (Організація Північноатлантичного договору)

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Фізична підготовка організовується з переважною спрямованістю на розвиток основних фізичних якостей і підтримання високої працездатності. При цьому, необхідно уникати одноманітності, звикання до вправ, а створювати умови для швидкої адаптації особового складу до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності. Важливою умовою є чергування різних вправ, режимів їх виконання для різних м'язових груп.

Значну увагу необхідно приділяти розвитку спеціальних фізичних якостей та формуванню військово-прикладних умінь і навичок. Для кожної військової спеціальності передбачені характерні для неї якості, вміння та навички, а також вправи для їх розвитку, що зазначені в керівних документах, у тому числі в стандартах фізичної підготовки для застосування у ВМС ЗС України.

1.1. Організація фізичної підготовки в пунктах постійної дислокації

1.1.1. Для військовослужбовців кораблів 2-го рангу і вище, кораблів 3-го рангу і нижче; суден забезпечення, підрозділів забезпечення, зв'язку

Фізична підготовка організовується і проводиться за наступними формами: навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота, ранкова фізична зарядка, самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування). Приблизна структура навчально-тренувального заняття подана в додатку 1.

Розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості.

Засоби: біг на 100 м, човниковий біг 10x10 м, біг на 1-3 км, марш-кидки на 5-10 км, силові вправи, у т.ч. на гімнастичних снарядах, плавання, військово-прикладне плавання, стрибки з вишки 3, 5 м, пірнання, гребля на ялах. Тренування в спусках шлюпки на воду та витягування з води. Розгортання, перетаскування, викидання канату, переніс вантажу та підручних засобів, викидання вантажу з різних положень, метання гранати Ф-1, вправи на тренажерах та ін. Організуються практичні інструктажі з рятування.

При стоянці корабля біля стінки фізична підготовка проводиться на березі з переважною спрямованістю на розвиток силової та загальної витривалості.

1.1.2. Для військовослужбовців морської піхоти

Фізична підготовка організовується і проводиться за наступними формами: ранкова фізична зарядка, навчально-тренувальні заняття, фізичне тренування в процесі НБД (супутнє тренування), спортивно-масова робота, самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування).

Розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, загальної та спеціальної витривалості, гнучкості.

Засоби: біг на 100 м, біг на 1-3 км, марш-кидки на 5-10 км, подолання смуги перешкод, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, годинне плавання, стрибки з вишки 3, 5, 10 м, пірнання, силові вправи, у т.ч. на гімнастичних снарядах, кидання канату, гребля на ялах. Тренування в спусках шлюпки на воду та витягування з води. Транспортування вантажу та пораненого, надання домедичної допомоги, метання гранати Ф-1, вправи на тренажерах та ін. Організуються практичні інструктажі з рятування та заняття з легководолазної підготовки.

1.1.3. Для військовослужбовців морської авіації

Фізична підготовка організовується і проводиться за наступними формами: ранкова фізична зарядка, навчально-тренувальні заняття, спортивно-масова робота, самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування).

Розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, статичної витривалості.

Засоби: біг на 100 м, біг на 1-3 км, вправи на лопінгу, гімнастичному колесі, кардіотренування на велотренажерах, біговій доріжці, військово-прикладне плавання, силові вправи, у т.ч. на гімнастичних снарядах, статичні вправи, вправи на тренажерах, спортивні ігри. Організуються практичні інструктажі з рятування та надання домедичної допомоги.

1.2. Організація фізичної підготовки на кораблі під час походу

1.2.1. Для військовослужбовців кораблів 2-го рангу і вище

Фізична підготовка організовується і проводиться за наступними формами: спортивно-масова робота, самостійна підготовка.

Розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості.

Засоби: подолання смуги перешкод на кораблі – з юта (корми) на бак по правій стороні, з баку на ют – по лівій стороні за сприятливих погодних умов, лазіння по трапу, у т.ч. гнучкому (підйоми та спуски), штовхання візку (1 750 кг) 10 чол., відкривання-закривання люку, розгортання, перетаскування, викидання канату, переніс вантажу (снарядів, струбцин, металевих упорів основних, домкратів, мішків, ящиків, вогнегасників), викидання вантажу з різних положень, обертання струбцини, лебідки, військово-прикладне плавання, силові вправи, у т.ч. на гімнастичних снарядах, статичні вправи, “бурпі”, вправи з гумою, вправи на тренажерах, гра у волейбол, стрибки на скакалці, метання гранати Ф-1 на точність, кидок рятувального круга, кардіотренування на велотренажерах, біговій доріжці. Тренування в спуску шлюпки на воду й витягання з води, надання домедичної допомоги. Організуються практичні інструктажі з рятування.

За 30-45 днів до походу завдання фізичної підготовки вирішуються в два етапи: перший (15-20 днів) – підвищення загальної фізичної підготовленості; другий (15-25 днів) – підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і стійкості до несприятливих факторів походу, зняття психологічної напруги, організація активного відпочинку.

За 3-4 тижні до виходу корабля в тривале плавання начальник фізичної підготовки і спорту проводить інструкторсько-методичні та показові заняття з керівниками (помічниками) фізичної підготовки з метою ознайомлення їх з особливостями організації фізичної підготовки в умовах походу (переходу морем).

У внутрішніх приміщеннях і на палубі корабля для занять фізичною підготовкою розміщуються табельні тренажерні пристрої і малогабаритні снаряди; розмічаються маршрути і дистанції (у т.ч. з перешкодами) для ходьби, бігу та стрибкових вправ.

Перед тривалим походом та після відновлювального періоду проводиться перевірка рівня фізичної підготовленості особового складу за наступними фізичними вправами: підтягування на перекладині, біг на 100 м, біг на 1-3 км.

У період перебування корабля в тривалому плаванні фізична підготовка особового складу проводиться за одним з наступних варіантів: з усім екіпажем (за винятком зайнятих на вахті і бойовому чергуванні); по черзі з бойовими постами; службами; бойовими змінами.

Наприклад, тренування тривалістю 30 хв. у період з 8.00 до 12.00 для 2-ої бойової зміни (б/з); з 12.00 до 16.00 для 3-ої б/з; з 16.00 до 20.00 для 1-ої б/з.

Фізичне тренування (заняття з фізичної підготовки) проводиться під керівництвом нештатного інструктора з фізичної підготовки або найбільш підготовленими військовослужбовцями і є основним засобом підтримки фізичної працездатності особового складу в поході. Вона проводиться у вигляді спортивно-масової роботи – 2, 3-и рази на тиждень по 30 хв., а також під час занять з БЗЖ.

Фізичне навантаження регулюється з урахуванням умов і періоду плавання за суб'єктивними і об'єктивними показниками.

Основна частина занять проводиться методом колового тренування на 5-6 місцях з використанням корабельного устаткування і спортивного інвентарю (тренажерів). Виконуються фізичні та військово-прикладні вправи, зазвичай, циклічного характеру, а також вправи, які можна виконувати безперервними серіями. Кожне місце призначається для виконання однієї-двох фізичних вправ.

Фізичні вправи на вахті для операторів енергетичних відсіків виконуються індивідуально на бойових постах протягом 5 хв і повторюються через кожні 1,5 год або за потребою. Для операторів безперервного спостереження рекомендуються періодична зміна пози, випрямлення спини, руху ногами, вільною рукою або напруження окремих груп м'язів.

У другій половині походу використовується безперервне виконання вправ з 4-5-разовою зміною інтенсивності навантажень.

На десантних кораблях під час перевезення підрозділів організовується щоденна фізична підготовка у формі комплексного заняття тривалістю 50 хв. Основна увага на тренуванні приділяється фізичним вправам для м'язів рук, ніг, тулуба (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, утримання статичних поз, “бурпі”, “планка”, присідання, біг, стрибки на місці), а також удосконалення прийомів рукопашного бою.

Після походу, під час першої половини періоду відновлення боєздатності підрозділів (1,5 – 2 тижні), до змісту фізичної підготовки включаються спортивні ігри, плавання та купання. Далі заняття проводяться, як у п. 2.1.1.

У період перебування корабля в ремонті фізична підготовка організовується і проводиться на березі у всіх передбачених формах.

1.3. Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності та бойового злагодження

Фізичну підготовку військ (сил) планувати та проводити:

у районі проведення операції Об'єднаних сил:

на лінії зіткнення сил сторін – індивідуальні фізичні тренування (згідно з рекомендаціями фахівців фізичної підготовки);

на другому оборонному рубежі (базовий табір) під час удосконалення навченості:

навчальні заняття з фізичної підготовки (за планами командирів військових частин);

фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності: виконання стандартів фізичної підготовки в ході занять з предметів бойової підготовки; відпрацювання спеціальних вправ за бойовою армійською системою під час проведення занять з вогневої та тактичної підготовки, проведення супутніх фізичних тренувань під час висування підрозділів до місць проведення занять;

спортивно-масову роботу – за окремими планами командирів військових частин;

під час переміщення військової частини у район виконання бойових завдань та повернення у район відновлення боєздатності виконання фізичних вправ (згідно з рекомендаціями фахівців фізичної підготовки);

під час відновлення боєздатності військових частин:

під час проведення індивідуальної підготовки

фізичне тренування в складі підрозділів у процесі навчально-бойової діяльності, відпрацювання спеціальних вправ за бойовою армійською системою та виконання стандартів фізичної підготовки в ході занять з вогневої та тактичної підготовки;

ранкову фізичну зарядку – щодня, крім вихідних та святкових днів (згідно з розпорядком дня);

спортивно-масову роботу – у вихідні або святкові дні (за планами командирів військових частин);

індивідуальні фізичні тренування - згідно з рекомендаціями фахівців фізичної підготовки, за окремим планом.

У процесі проведення всіх форм фізичної підготовки планувати відпрацювання спеціальних вправ за бойовою армійською системою;

під час проведення колективної підготовки:

фізичне тренування в складі підрозділів у процесі навчально-бойової діяльності: відпрацювання спеціальних вправ за бойовою армійською системою та виконання стандартів фізичної підготовки в ході занять з вогневої та тактичної підготовки, проведення супутніх фізичних тренувань під час висування підрозділів до місць проведення занять;

спортивно-масову роботу – у вихідні та святкові дні (за окремими планами командирів військових частин).

2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗА СТАНДАРТАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Головною метою під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки є:

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

формування у військовослужбовців уміння тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості;

відпрацювання згуртованих та злагоджених дій у складі своїх підрозділів;

попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Стандарт фізичної підготовки – комплекс спеціальних засобів рухової активності, що визначає послідовність досягнення особовим складом підрозділів, того обсягу знань, військово-прикладних рухових умінь і навичок, які спрямовані на формування повної фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за бойовим та функціональним призначенням у різних видах бою та формах застосування військ.

Стандарти мають чітко виражену військово-прикладну спрямованість, їх потрібно відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для цього на заняттях моделювати умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Широко застосовувати імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів.

Поєднання різноманітних способів пересування по місцевості з фізичними вправами та діями по своїй військовій спеціальності, все це дозволяє вирішувати ряд важливих завдань по підвищенню бойової майстерності військовослужбовців.

Відпрацювання спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності, якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії.

Відпрацьовуючи стандарти фізичної підготовки, військовослужбовці вдосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється надто важливим для підготовки особового складу до успішних дій у складних умовах сучасного бою. Все це свідчить про те, що впровадження та застосування стандартів фізичної підготовки служить одним із важливих засобів підвищення бойової майстерності особового складу ВМС ЗС України.

2.2. Алгоритм відпрацювання стандартів фізичної підготовки

Підготовку військовослужбовців за стандартами фізичної підготовки виконувати з військовослужбовцями:

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

з тими, які відновлюють боєздатність, – у ході занять з основних предметів бойової підготовки (тактичної, вогневої тощо) та у формі супутнього фізичного тренування, основою якого вважати національні стандарти фізичної підготовки, з метою набуття та закріплення (удосконалення) рівня спеціальної та військово-прикладної фізичної навченості, використовуючи отриманий бойовий досвід, нові форми і способи проведення занять, та досвіду підготовки підрозділів ЗС України фахівцями збройних сил держав – членів НАТО;

з тими, які виконують завдання в пунктах постійної дислокації, – у ході занять з основних предметів бойової підготовки та під час супутніх фізичних тренувань з метою підтримання здобутих спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок шляхом постійного тренування та удосконалення окремих елементів вправ стандартів фізичної підготовки.

2.3. Перелік та зміст стандартів фізичної підготовки для застосування у ВМС ЗС України

Для підрозділів корабельного складу

СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ

СТК 00(72)15.5(6)01.09 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення

- СТК 00(72)15.5(6)01.10 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів медичного забезпечення (для окремих спеціальностей)
- СТК 00(72)15.5(6)01.17 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення ВМС
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.14
- СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.15
- СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.16
- СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.17
- СТІ 002 (005, 008-011, 021-034, 038-040, 042-047, 052-060, 062, 063, 065-071, 073-076, 081-083, 086-096)Б.19Ж-Н.21

Для підрозділів морської піхоти

- СТК 00(72)15.5(6)01.0201 виконати “Курс зміцнення”
- СТК 00(72)15.5(6)01.0202 виконати “Курс впевненості”
- СТК 00(72)15.5(6)01.0402 виконати комплексну вправу з шиною
- СТК 00(72)15.5(6)01.0404 розвантажити ящики з боєприпасами та перенести їх на вогневий рубіж
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1002
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.14
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1401
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1402
- СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.1403

Для підрозділів артилерії

- СТК 00(72)15.5(6)01.04 стандарт колективної підготовки для підготовки ракетних, артилерійських, зенітних ракетних підрозділів та підрозділів ППО
- СТК 00(72)15.5(6)01.06 стандарт колективної підготовки для підготовки інженерних підрозділів
- СТК 00(72)15.5(6)01.07 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів РХБз
- СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ
- СТК 00(72)15.5(6)01.09 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення
- СТК 00(72)15.5(6)01.10 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів медичного забезпечення (для окремих спеціальностей)
- СТІ 001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.10
- СТІ 001(002-098)Б.19Ж-Н.15
- СТІ 001(002-098)Б.19Ж-Н.16

СТІ 001(002-098)Б.19Ж-Н.17

СТІ 002(005, 008-011, 021-034, 038-040, 042-047, 052-060, 062,063,065-071,073-076,081-083,086-096)Б.19Ж-Н.21

Для підрозділів морської авіації

- СТК 00(72)15.5(6)01.05 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів льотного складу (морська авіація)
- СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ (для окремих підрозділів морської авіації)
- СТК 00(72)15.5(6)01.09 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення
- СТК 00(72)15.5(6)01.10 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів медичного забезпечення (для окремих спеціальностей)
- СТК 00(72)15.5(6)01.17 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення ВМС (для рятувальної парашутно-десантної групи морської авіації)

СТІ 001(002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.14

СТІ 001(002-098)Б.19Ж-Н.15

СТІ 001(002-098)Б.19Ж-Н.16

Для підрозділів зв'язку та РЕБ

- СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ
- СТК 00(72)15.5(6)01.09 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення
- СТІ 002 (005, 008-011, 021-034, 038-040, 042-047, 052-060, 063, 065-071, 073-076, 081-083, 086-096)Б.19Ж-Н.21

Для військовослужбовців військово-морських баз

- СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ (для окремих підрозділів морської авіації)
- СТК 00(72)15.5(6)01.09 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів технічного, тилового та інженерно-авіаційного забезпечення
- СТК 00(72)15.5(6)01.10 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів медичного забезпечення (для окремих спеціальностей)

СТК 00(72)15.5(6)01.17 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення ВМС (для рятувальної парашутно-десантної групи морської авіації)

СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.14

СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.15

СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.16

СТІ 001 (002-098)Б.19Ж-Н.17

СТІ 002 (005, 008-011, 021-034, 038-040, 042-047, 052-060, 062, 063, 065-071, 073-076, 081-083, 086-096)Б.19Ж-Н21

Для військовослужбовців центру боротьби з ПДСЗ та ПБ

СТК 00(72)15.5(6)01.03 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів десантного забезпечення

СТК 00(72)15.5(6)01.08 стандарт колективної підготовки для підготовки радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та РЕБ (для окремих підрозділів морської авіації)

СТК 00(72)15.5(6)01.10 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів медичного забезпечення (для окремих спеціальностей)

СТК 00(72)15.5(6)01.16 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів морської піхоти ВМС

СТК 00(72)15.5(6)01.17 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення ВМС (для рятувальної парашутно-десантної групи морської авіації)

СТК 00(72)15.5(6)01.18 стандарт колективної підготовки для підготовки водолазних підрозділів

СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.10

СТІ 001 (002-013, 028-098)Б.19Ж-Н.13

СТІ 085Б.19Ж-Н24

Для військовослужбовців навчального центру

СТК 00(72)15.5(6)01.16 стандарт колективної підготовки для підготовки підрозділів морської піхоти ВМС

СТІ 002 (005, 008-011, 021-034, 038-047, 052-060, 062, 063, 065-071, 073-076, 081-083, 086-096) Б.19Ж-Н.21

Перелік та зміст стандартів індивідуальної фізичної підготовки і застосування для різних військових спеціальностей у ВМС ЗС України знаходяться за посиланням на стандарти в мережі АСУ ПД Дніпро:

http://www.dod.ua/standard2019/files/individual_standard/.

Перелік та зміст стандартів колективної фізичної підготовки і застосування для різних військових спеціальностей у ВМС ЗС України знаходяться за посиланням на стандарти в мережі АСУ ПД Дніпро:

http://www.dod.ua/standard2019/files/collective_standard/

http://www.dod.ua/standard2019/files/methodical_phases/.

2.4. Підведення підсумків та оцінювання по стандартах фізичної підготовки

Під час підведення підсумків проводиться аналіз відпрацювання вивчених вправ та елементів, оцінюється рівень та якість засвоєння навчального матеріалу, набутих практичних навичок кожним військовослужбовцем та підрозділом цілому відповідно до стандарту фізичної підготовки.

Командир підрозділу підводить підсумки відпрацювання комплексу спеціальних та військово-прикладних вправ, аналізує дії військовослужбовців, вказує кожному на помилки та визначає завдання на їх усунення. Оформляє оціночний лист за підрозділ та визначає ступінь готовності підрозділу відповідно до умов стандарту.

Особливості оцінювання:

визначення, у першу чергу, спроможностей та готовності військовослужбовців та підрозділів виконувати ті чи інші вправи, відповідно до умов стандарту, дії яких будуть необхідні їм під час виконання завдань за призначенням;

рівень спеціальної фізичної готовності військовослужбовців визначати наприкінці кожного періоду підготовки по військово-прикладних та спеціальних вправах зі стандартів фізичної підготовки для кожного підрозділу по своїй військовій спеціальності;

підсумок відпрацювання стандартів підводити по завершенню набуття підрозділами оперативних (бойових) спроможностей, бойового злагодження, з визначенням готовності чи неготовності підрозділу;

перевірку вправ стандартів фізичної підготовки здійснювати в складі штатного підрозділу;

оцінку за вправу та елементи вправи визначати відповідно до відсотка виконання вправи особовим складом;

оцінку підрозділу визначати відповідно до виконання вправ, визначених у стандарті;

терміни оцінювання елементів та вправ стандарту фізичної підготовки необмежені, та здійснюється після повного виконання всіма військовослужбовцями підрозділу всіх вправ, визначених у стандарті;

оцінювання проводити на місцевості з прив'язкою до умов навчально-бойової діяльності на фоні тактичної обстановки із застосуванням засобів імітації для створення стресової ситуації, що несе психофізичне навантаження;

оцінювання проводити окремо або в комплексі із заняттями з бойової підготовки (колективної підготовки);

оцінювання вправ не має оціночної або бальної системи, а оцінюється по пороговому рівні за принципом “виконано”, “не виконано” вправу;

оцінювання підрозділу проводить безпосередньо командир підрозділу (за методичної підтримки начальника фізичної підготовки і спорту частини), по принципу “готовий”, “не готовий” підрозділ.

Військовослужбовець за виконання вправи оцінюється:

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

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

Підрозділ за виконання вправи оцінюється:

“виконав” – якщо 80% та більше особового складу підрозділу, від складу за списком підрозділу, виконали вправу відповідно до умов стандарту;

“не виконав” – якщо менше 80% особового складу підрозділу, від складу за списком підрозділу, виконали вправу відповідно до умов стандарту.

Підрозділ за виконання стандарту оцінюється:

“підрозділ готовий” – якщо виконано 100% визначених у стандарті вправ, відповідно до умов стандарту;

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

3. ОРГАНІЗАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ

3.1. Організація підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС) у ВВНЗ ВМС ЗСУ

Підготовка особового складу ВМС ЗС України за Бойовою армійською системою (БАрС) проводиться з метою підвищення ефективності та удосконалення набутих навичок з основних предметів бойової підготовки (тактики, вогневої, фізичної та ін.). Вона передбачає оволодіння особовим складом підрозділів 1-им рівнем індивідуальної підготовки та охоплює всі військові спеціальності ВМС ЗСУ (таблиця 1).

Таблиця 1

Зміст 1-го рівня індивідуальної підготовки за БАрС

Рівні індивідуальної підготовки	Рівні підготовки інструкторів	Назва
Перший	—	Початковий (базовий)
<i>Зміст першого рівня</i>		
Ефективна техніка пересування на місцевості без зброї зі зброєю та спорядженням, прийняття вигідних положень для стрільби, володіння базовою технікою прийомів рукопашної підготовки, основ подолання штучних та природних перешкод		

Організація підготовки за Бойовою армійською системою здійснюється навчальним відділом та фахівцями фізичного виховання Інституту ВМС Національного університету “Одеська морська академія”. При цьому, передбачається залучення викладачів кафедр тактики і загальновійськових дисциплін та вогневої підготовки до удосконалення набутих курсантами навичок з БАрС під час проведення практичних занять.

Планування занять за БАрС для курсантів на весь період навчання повинно передбачати 270 год. (одне заняття на тиждень).

На фахівців фізичного виховання кафедри тактики та загальновійськових дисциплін покладається:

розробка навчальної програми та методичних матеріалів зі спеціалізованої фізичної підготовки, змістом якої є БАрС;

організація і проведення з курсантами теоретичних, практичних занять і консультацій, забезпечення самостійної підготовки, прийом заліків (екзаменів);

проведення науково-дослідної роботи для підвищення ефективності підготовки;

удосконалення навчально-спортивної бази з питань забезпечення занять з БАрС.

Впровадження неперервної підготовки військових фахівців потребує наявності в керівників занять відповідного рівня компетентності в питаннях методичного забезпечення навчального процесу за БАрС. Періодично здійснюється планова підготовка і перепідготовка фахівців фізичного виховання та інструкторів фізичної підготовки (інструкторів БАрС) на відповідних курсах, організованих Головним управлінням доктрин та підготовки Збройних Сил України.

Усі інші питання організації навчального процесу (у т.ч. перелік основних вправ та тестів) здійснюються відповідно до вимог Положення про кафедру та керівних документів з організації фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ.

3.2. Загальні положення БАрС

БАрС – комплекс взаємопов’язаних компонентів (видів) спеціалізованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Основними завданнями БАрС є:

підготовка фахівця, який знає теоретичні та методичні основи системи фізичної підготовки військ, володіє навичками планування, організації та проведення навчально-тренувальних занять зі спеціалізованої фізичної підготовки;

підготовка фахівця відповідного рівня, що володіє Бойовою армійською системою;

формування знань та методичних прийомів і навичок на посаді (у ролі) інструктора з фізичної підготовки, здатного творчо розвиватися самому і в короткі терміни готувати інших військовослужбовців;

забезпечення фізичної і психологічної готовності особового складу підрозділу виконати бойове завдання.

Крім того, супутніми видами підготовки або навчальними дисциплінами виступають такі як вогнева, тактична, гірська (альпіністська), домедична та методична. Психологічна підготовка виступає загальним фоном проведення занять.

Спеціалізована фізична підготовка спрямована на оволодіння навичками поведінки зі зброєю, раціонального пересування на місцевості, підвищення функціональних можливостей організму та прояв вольових якостей, розвитку спеціальних (стійкості до перевантаження, заколихування, просторового орієнтування) і покращення основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з набуттям навичок рукопашної підготовки та підготовки до стрільби на коротких відстанях.

3.3. Види підготовки

1. Тактико-спеціальна підготовка як вид спеціалізованої фізичної підготовки - це той розділ підготовки військовослужбовця за БАрС, який забезпечує різні способи пересування без зброї та зі зброєю з метою ефективного використання її властивостей, створення сприятливих умов для нападу на противника або захисту від його агресивних дій.

Пересування виконуються для зайняття вигідної позиції ведення вогню, у тому числі стрільби на коротких відстанях, зближення з противником для його знищення або виведення з ладу, заняття вигідної позиції для уникнення його ударів та ураження вогнем, а також обману противника, “підбору” зброї або предметів, які можна використати для перемоги над ним. У свою чергу, на особливості пересувань та дій зі зброєю впливають також зміст тактичного завдання, кількість особового складу в групі та наявне спорядження у військовослужбовців.

У свою чергу, навчально-тренувальні заняття з тактико-спеціальної підготовки спрямовані на формування і удосконалення навичок в пересуванні на місцевості (населеному пункті), швидкого зайняття вигідної вогневої позиції та ведення вогню зі стрілецької зброї (без витрати часу на прицілювання). В основному робота зі зброєю спрямована на ефективне і раціональне використання її властивостей. Значна увага приділяється також навчанню подолання різноманітних перешкод, пересуванню на висоті по вузькій, у т.ч. не стійкій опорах, метанні холодної зброї, виконанні спеціальних прийомів і дій зі зброєю та без неї. Усе зазначене, виконується на основі здійснення постійного психологічного впливу на військовослужбовців, формуванню у них необхідних морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в своїх силах та ін. Вони проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод (стендах) і на місцевості, дообладнаних мішенями.

До змісту занять включаються:

перекати, перекиди, скручування й інші види пересувань у різних

напрямах без та зі зброєю, зі спорядженням та без нього;

безопорні та опорні стрибки, стрибки в глибину перелізання, перестрибування та пролізання;

подолання горизонтальних і вертикальних перешкод, пересування індивідуально, у парах;

пересування по вузькій, у т.ч. нестійкій опорі;

метання холодної зброї, гранат на точність;

спеціальні прийоми і дії на спорудах, бойовій техніці.

У подальшому сформовані навички дозволять правильно діяти військовослужбовцям на заняттях з основних предметів бойової підготовки (тактичній, вогневій, розвідувальній та ін.).

Елементи гірської підготовки – це сукупність прийомів і способів, що дозволяють долати перешкоди в горах, виконувати бойові завдання усередині об'єктів, по зовнішній вертикалі будинку або в інших важкодоступних місцях з елементами альпінізму.

На сучасному театрі воєнних дій спеціальні підрозділи виконують бойові завдання в основному у відриві від своїх військ і в обмеженому чисельному складі. Тому успіх дій повністю залежить від рівня професійної підготовленості й особистих якостей кожного військовослужбовця, а в більш широкому плані й від злагоджених і погоджених дій у складі бойових груп.

Тому від особового складу потрібні багатоплановість знань і вмінь, висока пристосовність до несприятливих умов погоди й місцевості, міцне фізичне загартування й виняткова мужність. У процесі підготовки за БАРС у військовослужбовців формуються якості, що дозволяють їм успішно виконувати свої обов'язки в бою.

Рукопашна підготовка. Володіння прийомами рукопашного бою формують у воїнів необхідний руховий запас прикладних навичок, створюють у них відчуття впевненості у своїх силах, забезпечують психічну і психологічну стійкість, а також формують готовність до дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою їхньому життю.

Прийоми багатфункціональні і поєднують в собі удар і захист, кидок і больовий прийом, обеззброєння і виведення з рівноваги. Техніка не вимагає тривалого механічного розучування, для їх застосування необхідний правильний психологічний настрій, вільне маніпулювання малими складовими частинами техніки, яка дозволяє адекватно реагувати на будь-яку ситуацію.

Домедична підготовка формує знання, навички й уміння надання ефективної самодопомоги та допомоги товаришу в бойових умовах.

Методична підготовка формує методичні прийоми й уміння навчати особовий склад з дотриманням загально педагогічних принципів і принципів фізичного виховання.

3.4. Рівні підготовки (таблиця 2)

Перший рівень (базовий) призначений для військових фахівців видів та родів ЗСУ всіх облікових спеціальностей, проводиться з метою підвищення

ефективності та вдосконалення набутих навичок з основних предметів бойової підготовки (тактики, вогневої та ін.) і включає:

ефективну техніку пересування на місцевості без зброї, зі зброєю та спорядженням;

прийняття вигідних положень для стрільби;

володіння базовою технікою прийомів рукопашної підготовки, основами подолання штучних та природних перешкод.

Другий рівень (підвищений) призначений для підрозділів ДШВ, морської піхоти, ССО, військової розвідки та фахівців фізичного виховання, які оволоділи першим рівнем підготовки за БАРС, проводиться з метою формування в особового складу стійких навичок раціонального, ефективного використання властивостей зброї, а також підготовки інструкторів БАРС 1, 2-го рівня і включає:

ефективного використання властивостей зброї, підручних засобів для знищення противника;

володіння стійкими навичками раціонального і варіативного застосування видів підготовки та контролю своїх дій, у т.ч. у бойових ситуаціях, умовах обмеженого простору і часу як індивідуально, так і в складі груп (парах);

подолання перешкод, у т.ч. дії на спорудах, висоті з вузькою та нестійкою опорами;

ведення прицільного вогню на коротких відстанях, у т.ч. після і під час пересування або фізичного навантаження;

володіння прийомами рукопашної підготовки;

вміння надавати домедичну допомогу;

вміння навчати прийомам і діям, організувати та проводити навчально-тренувальні заняття.

Таблиця 2

БАРС за рівнями підготовки

Рівні підготовки	Військові фахівці	Рівні підготовки інструкторів
Перший (базовий)	усіх військових спеціальностей	—
Другий (підвищений)	ДШВ, ССО, ВР, МП, ФВ	1,2

Вимоги до військовослужбовців за вправами для проходження курсової підготовки (таблиця 3).

Таблиця 3

Граничні нормативи фізичної підготовленості за вправами

№ з/п	Назва вправи	Норматив
1.	Підйом силою на перекладині	8 разів
2.	Човниковий біг 10х10 м	27,0 с
3.	Біг на 3 км	12.30 хв
4.	Комплексно-силова вправа БарС	3.20 хв

4. РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА

4.1. Мета, завдання та складові рукопашної підготовки

Заняття з рукопашної підготовки 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 у діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості.

На заняттях з рукопашної підготовки проводиться:

навчання прийомам зі зброєю – на спеціальних майданчиках, обладнаних стаціонарними та переносними мішенями (плетінками) 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. До підготовчої частини занять без зброї входять: ходіння і біг у різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, найпростіші єдиноборства, дії за раптовими командами і сигналами, комплекси прийомів рукопашного бою. До підготовчої частини, 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 прийомам та прийомам самострахування навчаються на першому занятті з рукопашного бою, удосконалення цих прийомів здійснюється у підготовчій частині наступних занять. У подальшому вивчаються та вдосконалюються прийоми, що входять до програми навчання.

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

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

Для навчання простим за руховою структурою прийомам і діям (уколам, ударам, захистам від ударів) планується в середньому 6 – 8 хв, а більш складним (обеззброєнням) – 10 – 15 хв. Наприкінці 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. На перших заняттях створюється нескладна обстановка, у подальшому – кількість перешкод, які необхідно

подолати, і дистанція збільшуються, розстановка мішеней ускладнюється. Комплексні тренування періодично проводяться із застосуванням імітаційних засобів.

Навчальні сутички є основною формою вдосконалення 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 керівником занять. Навчальні сутички проводяться з макетами зброї або без неї. Залежно від ступеня обмеженості дій супротивників сутички поділяються на обмежені і необмежені (вільний бій). В обмежених сутичках керівник занять суворо визначає дії нападаючих і тих, що обороняються (вид зброї чи її відсутність, дистанція, напрямок, вид і швидкість атакуючих дій, захисні дії). Їх змінювати забороняється. У напівобмежених сутичках дозволяється маневрування зазначеними компонентами рухових дій чи їх сполученнями, допускається активне маневрування і вибір моменту атаки. Вільні бої організовуються при досягненні тими, хто навчається, відповідного рівня підготовленості.

Під час навчання прийомам рукопашного бою застосовуються команди:

для підготовки до бою – “ліво-правостороння (фронтальна) низька (середня чи висока) стійка, до бою – ГОТУЙСЯ”;

для нанесення уколу на місці – “Багнетом – КОЛИ”;

для нанесення уколів у русі – “Нанести укол (удар) по мішені – “ВПЕРЕД”;

для відбиття – “Вправо (вліво, униз направо) – “ВІДБИЙ”;

для нанесення ударів – “Кулаком (ребром долоні, ногою, ножем, прикладом, лопатою) – “БИЙ”;

для виконання прийомів за розділами визначаються вихідне положення і порядок виконання, наприклад, при навчанні задньої підніжки: “Перші номери з кроком лівої ноги вбік осадити противника, “Роби – РАЗ”; підбити правою ногою підколінний згин ноги противника і ривком руками вниз кинути його на землю, “Роби – ДВА”; позначити удар каблуком у підребер'я, “Роби – ТРИ”;

для одночасного виконання больового прийому, обеззброєння чи кидка – “Загин руки за спину – почи-НАЙ”, “Задню підніжку – почи-НАЙ”, “Обеззброєння – почи-НАЙ” тощо;

для виконання комбінацій з прийомів і дій даються вказівки, а потім виконавча команда “ВПЕРЕД”, наприклад, “Переповзти 5 метрів, повалити противника кидком із захватом ніг ззаду і провести душіння – “ВПЕРЕД”.

Запобігання травматизму на заняттях з рукопашної підготовки забезпечується:

дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, при виконанні прийомів зі зброєю в русі;

умілим застосуванням прийомів страховки та самостраховки;

застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;

проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;

проведенням больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно, без застосування великої сили; за сигналом партнера голосом “є” негайно припинити виконання прийому;

позначенням ударів при виконанні вправ з партнером;

дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

4.2. Перевірка та оцінка рукопашної підготовки

Під час перевірки військовослужбовців з рукопашної підготовки призначається п'ять передбачених програмою прийомів як з окремої вправи, так і з різних вправ, що входять до програми навчання (додаток 2).

Вправи та прийоми для перевірки, підрозділам (окремим категоріям військовослужбовців) призначаються за вибором того, хто перевіряє, з урахуванням проходження програми навчання.

У перевірочні комплекси включаються прийоми, що характеризують різні дії в такій послідовності:

прийоми нападу;

прийоми захисту;

прийоми обеззброєння;

больові прийоми;

кидки;

спеціальні прийоми.

Виконання прийомів оцінюється:

“виконано” – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко і впевнено;

“не виконано” – якщо прийом проведено не відповідно до опису або були зроблені грубі помилки чи зупинка під час його проведення.

Прийоми, що проводяться в парах, виконуються тільки за командою того, хто перевіряє. Завдання можуть бути обумовлені і необумовлені, коли тому, хто виконує, не оголошується характер атакуючих дій умовного противника. Крім того, умови виконання прийомів можуть бути ускладнені (стоячи спиною до противника, лежачи на підлозі, після деяких дій за раптовими командами тощо).

У разі включення рукопашної підготовки до змісту заліків, екзаменів (у тому числі державного) з фізичної підготовки у ВНЗ військовослужбовцю за виконання прийомів виставляється оцінка:

“35 балів” – якщо виконано п'ять прийомів;

“30 балів” – якщо виконано чотири прийоми;

“25 балів – якщо виконано три прийоми;

“виконання порогового рівня” – якщо виконано 2 прийоми;

“невиконання порогового рівня” – якщо виконано менше, ніж два прийоми.

5. СМУГИ ПЕРЕШКОД У ВМС ЗСУ

5.1. Спрямованість і види смуг перешкод у ВМС

Смути перешкод для ВМС ЗСУ відображають військово-прикладний напрям підготовки особового складу. Вони є ефективним засобом розвитку у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей: стійкості до перевантаження, кисневого голодування та заколихування.

Військово-морське п'ятиборство (далі – ВМП) є індивідуальним та груповим видом спортивних змагань для чоловіків і жінок, що складається з 5 етапів, які проводяться в такому порядку: подолання перешкод; рятувальне плавання; практичне плавання; морська практика; крос по пересічній місцевості з подоланням водних перешкод.

Для військовослужбовців ВМС ЗСУ основною смугою перешкод на воді є практичне плавання, опис якої подано в додатках 3, 4.

Вправи та опис спеціальних смуг перешкод для військовослужбовців ВМС ЗСУ подано в додатку 5.

Додаток 1
До Настанови з
фізичної підготовки у
Військово-Морських Силах
Збройних Сил України
(підпункт 1.1)

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Підготовча частина заняття проводиться протягом 10-15 хв., основна – 30-35 хв., заключна – 3-5 хв. Починаючи з четвертого заняття, використовуються фізичні вправи, спрямовані на розвиток координації рухів. Фізичні вправи виконуються спочатку в повільному темпі, а потім – у середньому темпі за таким приблизним планом: різновиди ходьби, різновиди бігу, стрибки, ЗРВ у русі або на місці (вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг, на розтягування та для м'язів всього тіла), спеціальні вправи.

Основна частина тренування проводиться на тренажерах, спортивних майданчиках та стадіонах, у рекреаційних зонах, а також у басейнах тощо. Вправи виконуються на розвиток основних фізичних якостей.

Виконання фізичних вправ дозується за часом чергування роботи і відпочинку, наприклад: 1-2 хв – безперервне виконання вправ, 30 с - 1 хв – активний відпочинок. На кожному тренажері виконується дві-чотири фізичні вправи.

Заключна частина заняття проводиться з метою приведення організму у відносно спокійний стан. Виконуються вправи для відновлення дихання та на розслаблення м'язів.

Додаток 2
До Настанови з
фізичної підготовки у
Військово-Морських Силах
Збройних Сил України
(підпункт 4.2)

ВПРАВИ РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ

Прийоми бою без зброї, вправи та дії для солдат строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів (слухачів) ВНЗ, осіб офіцерського складу, військовослужбовців-жінок

Готовність до бою: поставити праву (ліву) ногу на крок назад, стопи по фронту на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах, праву (ліву) руку злегка зігнути винести вперед, кулак на рівні підборіддя, другий кулак трохи нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені вниз і закривають тулуб. Голову нахилити вниз, дивитися з під брів, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Удари рукою наносяться основою зімкнутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом в найбільш уразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Удари ногою наносяться носком ноги, каблуком, стопою, коліном найкоротшим шляхом у найбільш уразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер'я. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів рукою виконується підставкою одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар зверху, знизу і збоку, а також підставкою долоні під удар противника рукою.

Захист від ударів ногою виконується підставкою стопи, каблука, стегна, схрещених рук, передпліч під удар противника ногою.

Прийоми бою з автоматом передбачені для солдат строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів ВНЗ, військових коледжів.

Готовність до бою зі зброєю – найбільш зручне положення військовослужбовців для нападу або самозахисту. Поставити праву (ліву) ногу на крок вперед, стопи по фронту на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах. Автомат тримати попереду на злегка зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво не торкаючись тулуба, колін. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

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 (лівою) ногою і випадом другої, висмикнути багнет і поштовхом лівою (правою) ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Удари стволом автомата наносяться зверху донизу, знизу доверху, з лівого боку до правого, з правого боку до лівого.

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 нанести удари.

Удар прикладом (збоку, знизу) – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво нанести удар кутом прикладу в голову противника. У момент удару права нога виставляється кроком (випадом) вперед лівої.

Удар затильником приклада (назад, убік, вперед) – наноситься з широким замахом ствола назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль.

Удар магазином автомата – наноситься з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадом) уперед.

Захист відбивом автоматом (догори, з середини назовні і ззовні у середину в лівий, правий боки, зверху донизу) – виконується ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. Далі за відбивом проводиться відповідна атака.

Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах – виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника.

Звільнення від захоплень автомата противником – нанести противнику удар ногою в пах, повернутися боком до противника, нанести удар ногою в коліно (по гомілці), вирвати зброю.

Обеззброєння противника під час уколу багнетом:

з відходом вліво – з кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в пах (коліно) збоку, вирвати зброю;

відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; нанести удар ногою в коліно збоку і вирвати зброю.

Прийоми бою з піхотною лопаткою, вправи та дії для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців військової служби за контрактом, курсантів ВНЗ, військових коледжів

Прийоми рукопашного бою саперною лопаткою застосовуються в рукопашних сутичках під час дій з озброєним та неозброєним противником.

Готовність до бою з піхотною лопаткою: поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі і винести вперед, кисть на рівні підборіддя, лопатку тримати за край черенка, лезо перед собою на рівні очей. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Прийоми бою піхотною лопаткою складаються з ударів, тичків та відбивів.

Удари піхотною лопаткою наносяться з місця та з випадами (прямі колючі (тички), ріжучі: зверху, знизу, збоку ззовні в середину, з середини назовні).

Удари і тички саперною лопаткою наносяться по голові, шиї, плечах, руках та інших уразливих частинам тіла.

Удар справа наноситься з короткого замаху вправо-вверх ребром лопати, з кроком або випадом уперед.

Удар навідмах наноситься замахом вліво над плечем, ребром піхотної лопатки зліва направо, з кроком або випадом.

Удари піхотною лопаткою (тички, зверху, навідмах, сікучі навколо) наносяться зверху і збоку навідмах. Тичок лопаткою виконується з випадом правою (лівою) ногою.

Удар зверху наноситься із замахом вверх над головою ребром лопатки зверху вниз з кроком або випадом.

Тичок наноситься з положення до бою з кроком або випадом. Швидко випрямити праву руку і тикнути гострою стороною лопатки в обличчя або шию противника.

Відбиви саперною лопаткою застосовуються в тих випадках, коли противник наносить уколи багнетом або робить спробу виконати постріл впритул. Після відбиву виконується захват зброї, відбиття атаки ударом лопати.

Відбив вправо виконується швидким і коротким напівколовим рухом зліва направо. Ребром лопатки або держаклом вправо відбивається зброя противника і наноситься удар у відповідь.

Захист відбивом піхотною лопаткою проводиться під час уколів, ударів стволом автомата, багнетом на стволі автомата або в разі загрози пострілу із зброї (автомата, пістолета) впритул (донизу, у правий, лівий боки).

Відбив вліво виконується швидким коротким рухом ребром або держаклом лопатки по зброї противника. Після відбиву виконується захват зброї вільною рукою і наноситься удар у відповідь.

Відбив вниз-направо виконується швидким напівколовим рухом вниз направо. Ребром або держаклом лопати треба відбити зброю противника і нанести удар у відповідь.

Відбиви саперною лопаткою (вправо, вліво, вниз направо) виконуються ударом ребром лопатки по зброї противника вправо, вліво, вниз направо, вгору, вслід за відбивом наноситься відповідний удар лопаткою.

Захист саперною лопаткою від ударів зверху, знизу, збоку навідмах проводиться підставкою лопатки.

Обеззброєння противника застосовується під час удару саперною лопаткою (прямо, згори, знизу, збоку ззовні в середину, із середини назовні);

Обеззброєння противника під час удару піхотною лопаткою:

зверху чи справа – з кроком вперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку противника на замаху, другою рукою захопити держак лопатки ззовні, нанести удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопатку в бік великого пальця;

навідмах чи тичком – з кроком вперед вбік і поворотом до противника відбити передпліччями озброєну руку противника на замаху і захопити її, нанести удар ногою, захопити держак лопатки і обеззброїти противника, викручуючи лопатку в бік великого пальця.

Прийоми бою, вправи та дії для осіб офіцерського складу, військовослужбовців військової служби за контрактом морської піхоти, розвідувальних підрозділів, підрозділів спеціального призначення, курсантів (слухачів) ВНЗ

Прийоми бою з ножем

Для підготовки до бою з ножем поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті в колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом (зверху) рукоятка трохи нижче кулака передньої руки лезо вниз, (знизу) – кулак озброєної руки на рівні пояса, лезо прямо. Тулуб трохи нахилити вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Удари ножем наносяться зі стійкого положення (положення до бою) з коротким замахом у вразливі місця противника і завершуються швидким прийняттям положення до бою. За необхідності удари повторюються. Удари ножем наносяться з кроком уперед (випадом, скачком) або збоку.

Колючі удари ножем з місця та з випадами (колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні в середину, із середини назовні; ріжучі удари: прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні в середину, із середини назовні) наносяться швидким рухом озброєної руки.

Захист проводиться підставлянням (відбивом) ножа (догори, донизу, в правий, лівий боки).

Обеззброєння противника при ударі ножем:

зверху – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замаху, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя; натискуючи передпліччям руки на ніж назовні, обеззброїти його;

знизу чи прямо – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній поверхні кисті противника вибити ніж.

Больові прийоми

Загин руки за спину – захопити рукою кисть руки противника зверху, іншою рукою – одяг біля ліктя зверху і нанести удар ногою по гомілці чи в пах, вивести противника з рівноваги, ривком правої руки до себе, а лівою від себе, зігнути руку противника у лікті.

Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і нанести йому удар ребром долоні по шії, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника.

Для зв'язування звалити противника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном захоплену руку і провести загин другої руки.

Обеззброєння противника при ударі ножом знизу із застосуванням загину руки за спину – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставлянням передпліччя униз, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти.

Важіль руки назовні – захопити кисть противника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути кисть до передпліччя, нанести удар ногою і, викручуючи руку назовні, звалити противника на землю, нанести удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати.

Важіль руки всередину – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по голінці або в пах; ривком викручуючи руку всередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руки на загин за спину і сісти верхи на противника, провести загин другої руки, зв'язати.

Обеззброєння противника при ударі ножом:

прямо – відбити передпліччям усередину озброєну руку противника і захопити його за передпліччя; провести важіль руки назовні, обеззброїти;

зверху – захиститися підставкою передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки всередину, обеззброїти;

знизу – з кроком вперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя знизу, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти;

навідмах – з кроком вперед вбік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліч під озброєну руку, захопити руками передпліччя зверху і нанести удар ногою в коліно (по гомілці); провести важіль руки всередину, обеззброїти.

Важіль ліктя на плече: захопити двома руками праву руку противника за передпліччя біля кисті, нанести удар ногою в пах або гомілку, потягнути противника до себе, підняти захоплену руку праворуч вгору, з одночасним поворотом праворуч кругом, покласти його лікоть на своє ліве плече; потягнути руку противника вниз, піднімаючи своє плече вгору, здійснити тиск на ліктьовий суглоб.

Звільнення від захоплення ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити однією рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову.

Душіння ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і нанести удар ногою в підколінний згин, з'єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, провести душіння.

Кидки

Задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і на плечі, з кроком вперед вбік ривком осадити його на ногу, яка стоїть спереду; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонути ноги до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю поперед себе (під плече противника). Нанести удар по голові, вслід за цим негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, провести душіння.

Кидок через плечі – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі, випрямляючи ноги і нахилиючись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Звільнення від захоплення шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову в бік, нанести удар каблуком по гомілці, різким

рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Кидок через себе – захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставивши ногу між ніг противника; присідаючи якнайближче до п'ятки, одночасно рвонути до себе противника і упертися стопою правої загнутої ноги в низ його живота; перекидаючись через спину назад, у момент торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і нанести удар в обличчя.

Обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет:

із кобури (кишені) – з кроком (випадом) вперед просунути кисть поміж передпліччям і тулубом противника, другою рукою захопити свою кисть ззовні (з'єднати руки в замок), нанести удар коліном, провести загин руки за спину, обеззброїти;

із-за поясу брюк (кобури спереду) – з кроком вперед захопити кисть противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти;

обеззброєння противника при загрозі пістолетом на скорочених відстанях (до 1 м.):

спереду – з кроком вперед вбік відбити і захопити озброєну руку противника, нанести удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти;

ззаду – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її двома руками зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти;

зв'язування противника:

мотузкою – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути через його праве плече під груди, пропустити в ліктьовий згин лівої руки і зв'язати зап'ястя обох рук;

брючними і поясними ремнями – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; брючним ремнем зв'язати кисті противника, поясний ремінь пропустити під шию і прив'язати до брючного ремня;

обшук – змусити противника широко розвести ноги, нахилитися вперед обпертися на стінку або землю прямими руками, погрожуючи зброєю, провести обшук.

Додаток 3
До Настанови з
фізичної підготовки у
Військово-Морських Силах
Збройних Сил України
(підпункт 5.1)

ПРАКТИЧНЕ ПЛАВАННЯ. ОСНОВНА СМУГА ПЕРЕШКОД НА ВОДІ

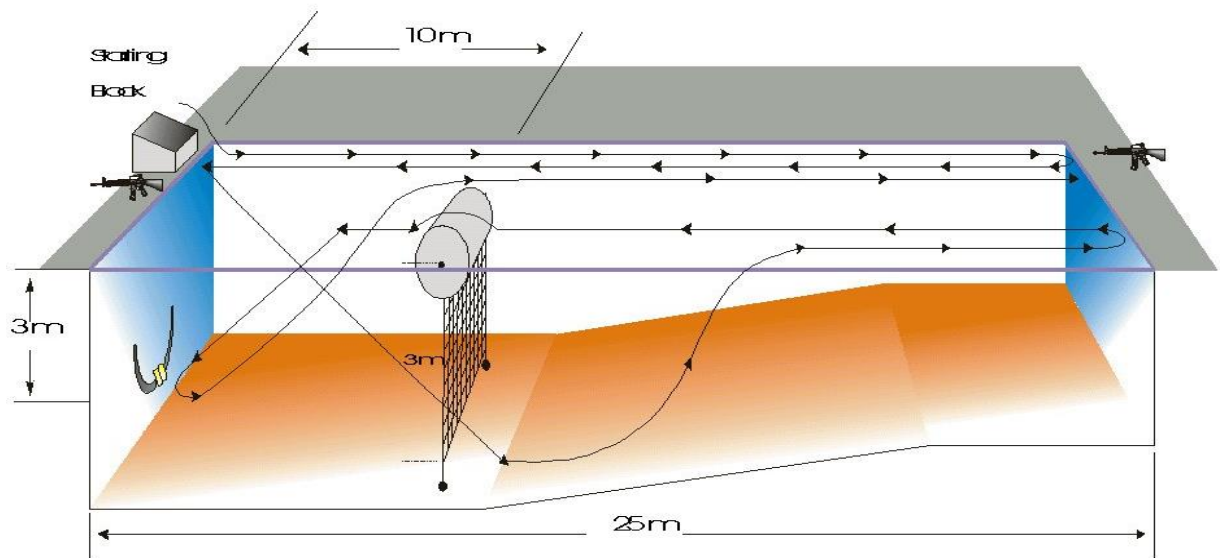


Рисунок 1 – ескіз траси для чоловіків

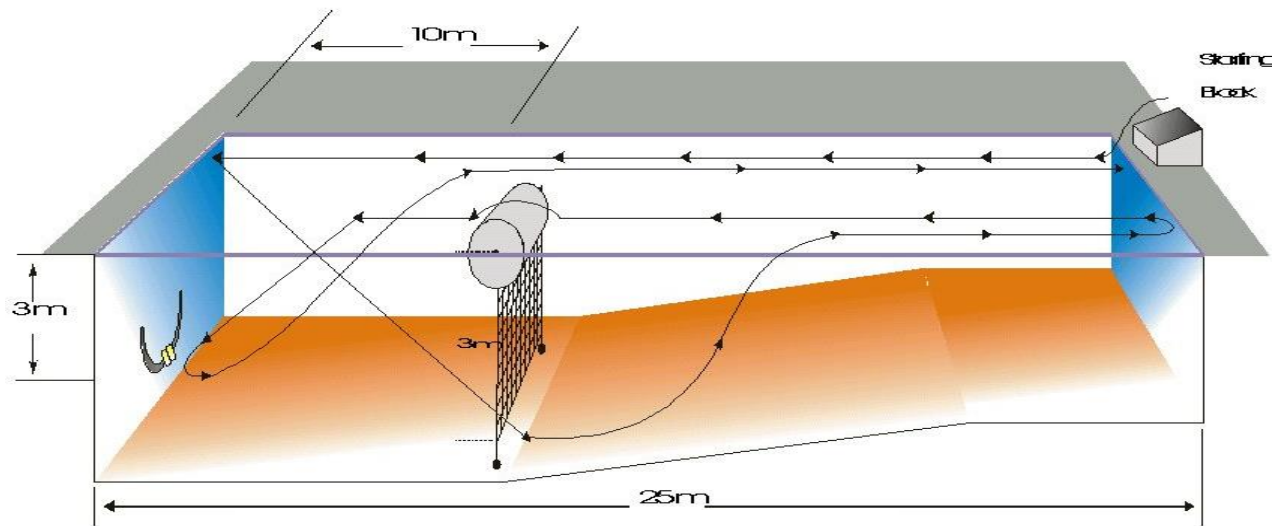


Рисунок 2 – ескіз траси для жінок

Цей етап може проводитись у тому ж басейні, що і рятувальне плавання. Для чоловіків довжина 6-ти елементної траси складає 125 м. (див. рис. 1), для жінок довжина 5-ти елементної траси складає 100 м. (див. рис. 2).

Загальні правила

Форма одягу – купальний костюм та ласта. Дозволяється використання окулярів. Дозволяється застосовувати будь-який стиль плавання або їх комбінацію.

У разі неправильного виконання спортсменом якогось з елементів, він може повторювати спроби до тих пір, поки не виконає елемент правильно або отримати встановлений штраф.

Етап розпочинається стартом чоловічих команд. Номери та кольори доріжок траси залишаються незмінними для жінок. Траса розділяється на 2 смуги. Елементи №№ 3, 4, 5 встановлюються на правій смузі. Спортсмени-чоловіки стартують з лівої смуги. Після елементу Ч - № 2/Ж - № 1, спортсмен рухається до правої смуги. Після елемента № 5 він рухається назад до лівої смуги.

При розвороті в басейні спортсмен повинен доторкнутися до його стінки будь-якою частиною тіла або ластами. Якщо спортсмен здійснив розворот і при цьому не доторкнувся до стінки басейну, він повинен повернутися назад і торкнутися до стінки. За недоторкання до стінки призначається штраф 20 сек.

Правила виконання елементів етапу**Елемент № 1 – Старт плавання.**

Для жінок див. *Елемент № 1Ж*

Опис: пірнути в воду з тумбочки / краю басейна.

Умови виконання: пропливти у воді/під водою 25 м довільним стилем.

Елемент № 2 – Плавання з гвинтівкою. Відстань від лінії старту – 25-50 м.

Опис: макет гвинтівки вагою 3 кг знаходиться на краю басейну, однаково розташований для кожного спортсмена.

Умови виконання: спортсмен повинен забрати макет з краю басейну, протилежного старту, пропливти з ним до місця старту, доторкнутися до стінки басейну в місці старту і залишити там макет.

Якщо спортсмен не залишає макет на бортику басейна або залишає його там перед тим, як спочатку доторкнеться до стінки басейну, йому призначається штраф 15 сек. за кожне порушення.

Елемент № 1Ж – Старт плавання.

Опис: пірнути в воду з п'єдесталу / краю басейна.

Умови виконання: пропливти у воді/під водою 25 м довільним стилем та перейти до елемента № 3.

Елемент № 3 – Слідування під сіткою. Відстань від лінії старту: Ч–60м./ Ж–35 м.

Опис: вертикальна сітка впоперек доріжки прикріплюється за допомогою ланцюгів з кожного боку до дна басейну. Нижній край сітки розміщується на глибині 3 м. У разі, якщо глибина басейну не дозволяє цього зробити, нижній край сітки розміщується на відстані 0,7 м вище дна басейну.

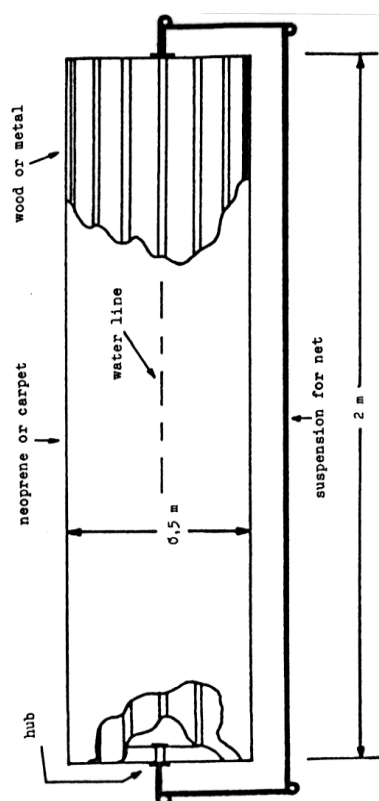


Рисунок 3 – ескіз

Умови виконання: пірнути і прослідувати під сіткою. Якщо спортсмену не вдалось прослідувати під сіткою, він повинен залишатися під водою і, не перешкоджаючи іншим учасникам змагань, обійти сітку з лівої сторони якомога далі.

Якщо спортсмен не спромігся пропливти під сіткою, призначається штраф 15 сек.

Елемент № 4 – Слідування над бочкою. Відстань від лінії старту: Ч-90/Ж-65 м.

Опис: циліндрична плавуча металева або дерев'яна бочка, покрита ззовні неопреном або іншим нетвердим покриттям, зафіксована через всю ширину доріжки канатами, таким чином, щоб забезпечувати її вільне обертання навколо своєї осі (див. рис. 3). Висота бочки над рівнем води – 25 см. Бочка повинна притоплюватися при слідуванні спортсмена над нею.

Умови виконання: прослідувати над бочкою. Якщо це вдалося, обійти бочку справа. Якщо спортсмен не спромігся прослідувати над бочкою, призначається штраф 15 с.

Елемент № 5 – Виконання робіт під водою. Відстань від лінії старту: Ч-100/Ж-75 м.

Опис: 2 однакові корабельні пожежні рукави, з'єднані стандартним замком на глибині 3 м. Якщо глибина басейну менше 3 м, то шланги слід розмістити якомога ближче до дна басейну. Шланги повинні бути прикріплені до стінки басейну та звисати на відстані не більше 0,5 м від кріплення.

У запрошенні країна-спонсор надає країнам-учасникам специфікації типу муфти, яка буде використовуватися.

Умови виконання: роз'єднати пожежні рукави.

Якщо спортсмен не спромігся роз'єднати рукави, призначається штраф 15 сек.

Елемент № 6 – Плавання на швидкість. Відстань від лінії старту: Ч-100/Ж-75 м. Опис - відстань 25 м.

Умови виконання: пропливти відстань довільним стилем.

Етап завершується у момент доторкання спортсменом краю басейну на відстані Ч-125/Ж-100 м.

ПЛАВАННЯ З ПЕРЕШКОДАМИ

Дистанція довжиною 50 м з 4 стандартизованими перешкодами (див. рис. 1).

Басейн. Критий або відкритий 50 м басейн за стандартами Міжнародної асоціації військово-прикладних видів спорту. Для міжнародних змагань також може використовуватися басейн довжиною 25 м. Перешкоди та основні правила будуть ідентичними для 25 та 50 м басейнів.

Дистанція. Змагання можуть проводитись одночасно на одній або декількох доріжках, при умові якщо вони паралельні та ідентичні.

Стиль. Вільний стиль на вибір учасника змагань. Фінішуючи, плавець може доторкнутися до стінки басейну будь-якою частиною тіла, доторкання головою не є обов'язковим.

Вимкнення хронометрів на час покидання басейну заборонена та штрафується.

Опис та методи подолання

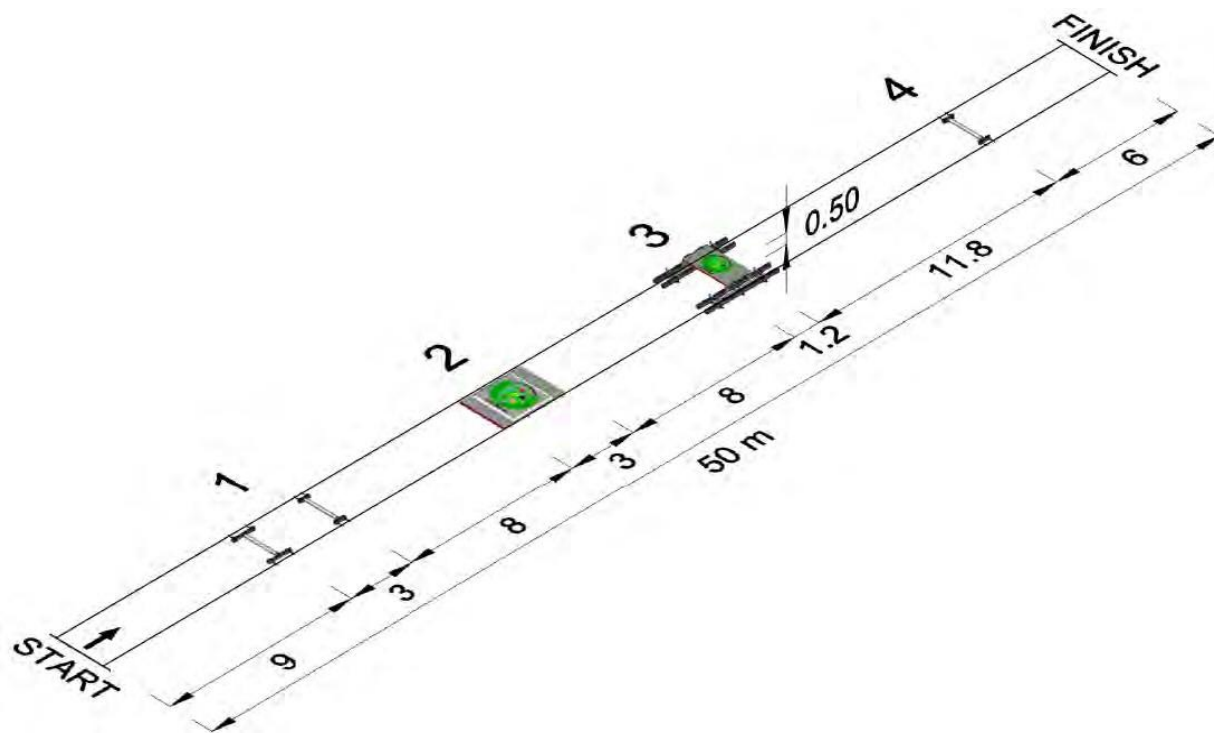


Рисунок 1 – плавання з перешкодами (50м)

Опис перешкод

Перешкода 1. *Дві перекладини* (див. рис. 2)

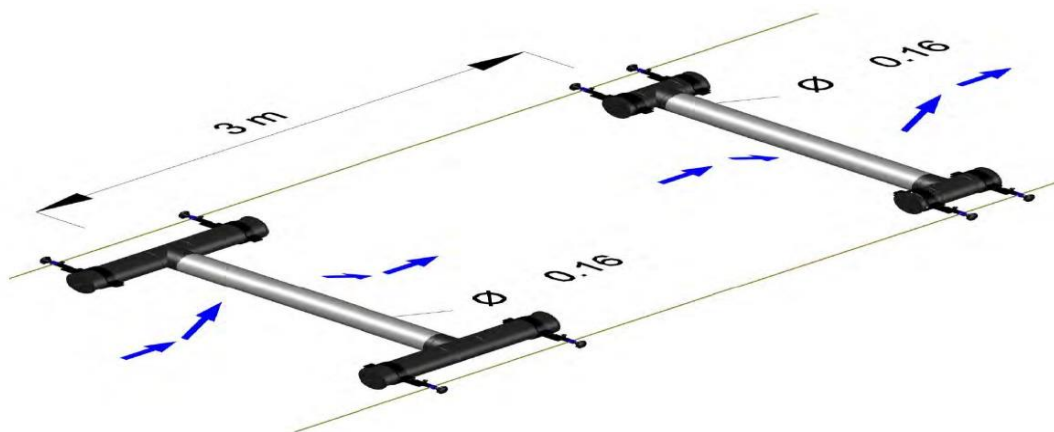


Рисунок 2 – дві перекладини (50м)

Опис. 2 трубчаті перекладини діаметром 16 см, встановлені перпендикулярно до напрямку руху на відстані 3 м одна від одної. Перша перекладина повинна “намертво” кріпитися до канатів на рівні поверхні води. Друга перекладина повинна надійно кріпитися. Поверхня першої перекладини не повинна бути слизькою.

Подолання. Пропливти над першою перекладиною та пірнути під другою.

Перешкода 2. *Пліт* (див. рис. 3)

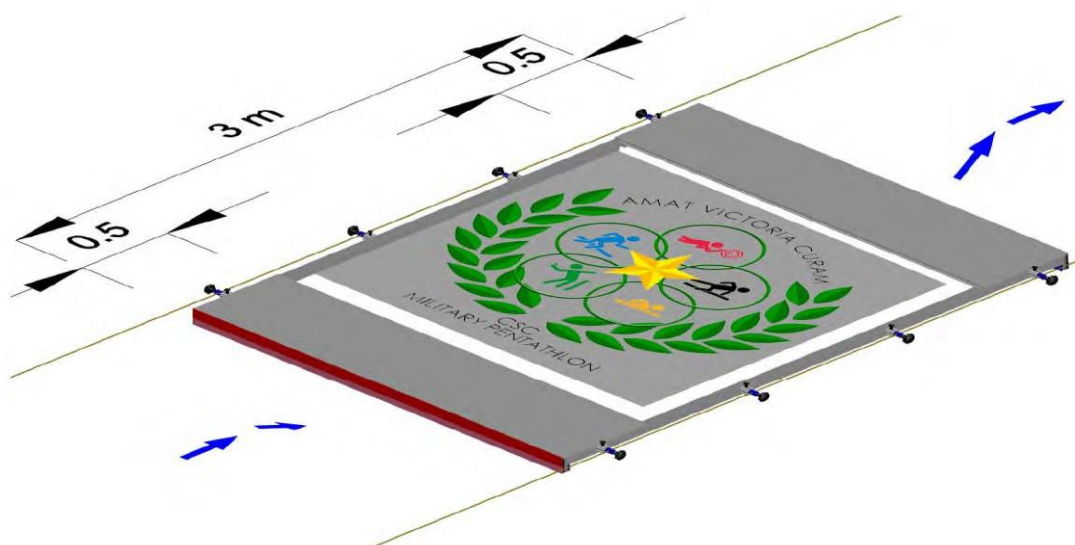


Рисунок 3 – пліт

Опис. Пліт довжиною 3 м з обов'язковим верхнім покриттям спереду та ззаду плоту на відстані від країв 50 см у положенні на плаву. Спереду та ззаду плоту повинні бути поперечні планки шириною 8 см та товщиною 2-5 см (див. рис. 4). З передньої сторони плоту фронтальна частина планки повинна бути добре видимою.

Подолання. Прослідувати під плотом.

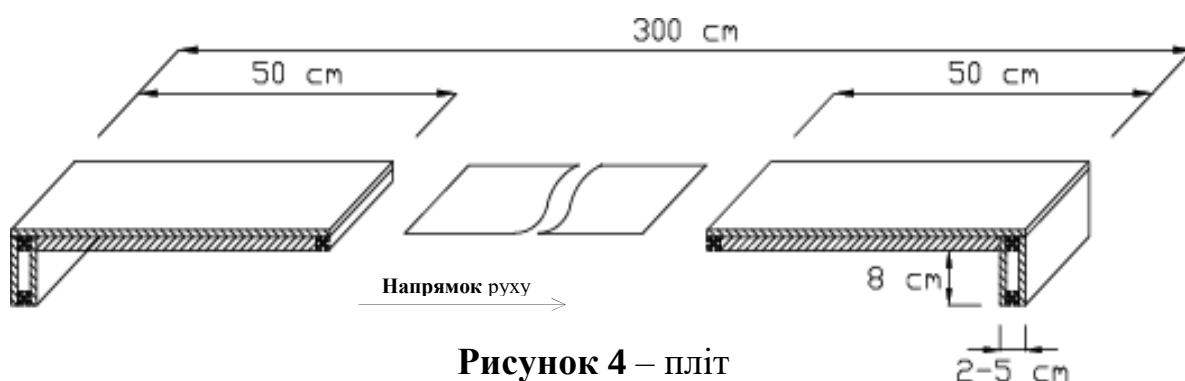


Рисунок 4 – пліт

Перешкода 3. Стіл (див. рис. 5)

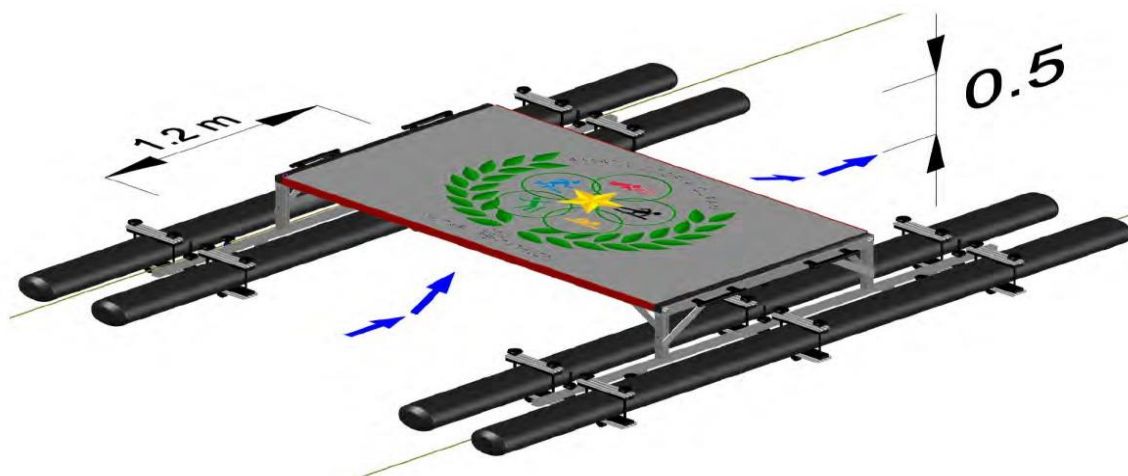


Рисунок 5 – стіл

Опис. Жорстка платформа на люнеті або на плаваючій опорі, з килимковим покриттям, поміщена на висоті 50 см (± 1) см над рівнем води довжиною 120 (± 1) см та товщиною 5-8 см. Ширина платформи повинна повністю перекривати плавальну доріжку. Простір між платформою та водою повинен бути вільним.

Подолання. Вибратися на платформу, не використовуючи її кріплення, пірнути під воду з дальнього краю платформи.

Перешкода 4. Перекладина (див. рис. 6)

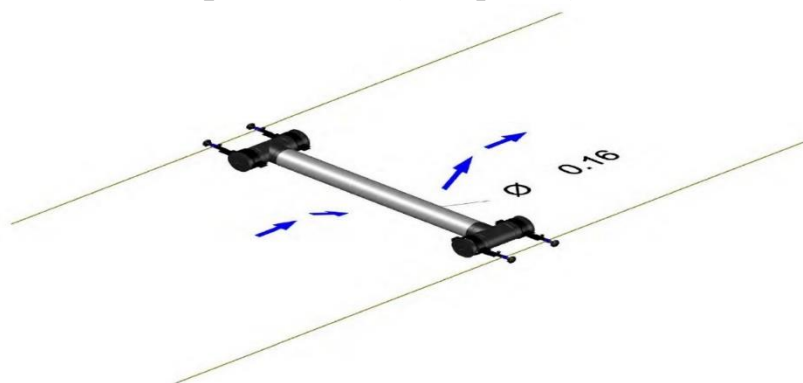


Рисунок 6 – перекладина

Опис. Трубчата перекладина з неслизькою поверхнею діаметром 16 см, встановлена до туго натягнутих канатів на рівні води.

Подолання. Пропливти під перекладиною.

Відстані між перешкодами (див. рис. 7)

50 м басейн

перешкода 1	9 м від лінії старту
перешкода 2	20 м від лінії старту
перешкода 3	31 м від лінії старту
перешкода 4	44 м від лінії старту

для перешкод 1 та 4 відстань вимірюється від/до центру перекладини.

25 м басейн

перешкода 1	9 м від лінії старту
перешкода 2	18 м від лінії старту
перешкода 3	8 м від лінії старту
перешкода 4	4 м від лінії фінішу

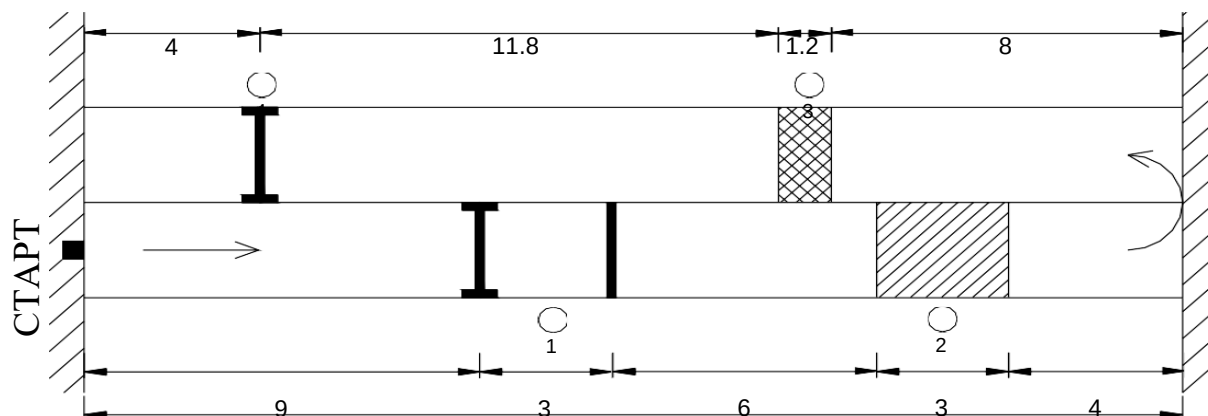


Рисунок 7 – розташування перешкод у 25 м басейні

Скандинавський/Датський варіант: використовується в скандинавських країнах та в Нідерландах (див. рис. 8).

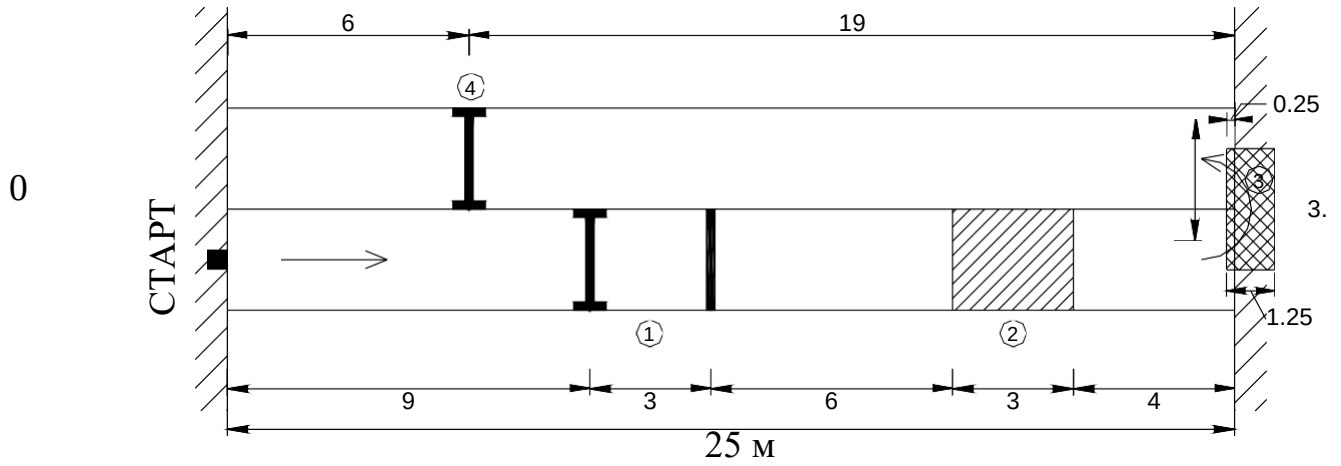


Рисунок 8 – Скандинавський/Датський варіант

Додаток 5
До Настанови з
фізичної підготовки у
Військово-Морських Силах
Збройних Сил України
(підпункт 5.1)

ВПРАВИ ТА ОПИС СПЕЦІАЛЬНИХ СМУГ ПЕРЕШКОД

Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод (далі – СКВСП) для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів

Виконується в головному уборі (пілотка) з протигазом. Дистанція – 360 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги (біля стійки з прапорцем):

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 (зістрибувати забороняється), пролізти в горловину і пробігти по дошці, що гойдається, (у випадку падіння повторити цей елемент), піднятися по вертикальному трапу шахти, віддріти кришку люку, пролізти через люк і опуститися по нахиленому трапу;

взяти вантаж масою 24 кг, пробігти з ним до першої стійки, оббігти навколо першу, другу і третю стійки, оббігти четверту, повернутися до нахилоного трапу і залишити вантаж на землі (на відстані 4 м від нахилоного трапу), піднятися по нахиленому трапу, пролізти через люк, задраїти кришку люка на замок (тільки після цього продовжити рух), опуститися по вертикальному трапу по сходинах, пробігти по дошці, що гойдається, (у випадку 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 (зістрибувати 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.

Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод проводяться по дистанції єдиної смуги перешкод у поєднанні з бігом на 200 метрів). Загальна дистанція – 400 метрів

СКВСП для військовослужбовців розвідувальних підрозділів, підрозділів морської піхоти та спеціального призначення (далі – СП).

Форма одягу – № 4.

Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, рюкзак РД, протигаз, макет вибухівки із запалом.

СКВСП СП виконується з вихідного положення упору лежачи, біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 20 разів;

зістрибнути в траншею, провести метання гранат масою 600 г до поразки цілі; ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м х 1 м), зараховується пряме попадання;

у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів;

вискочити із траншеї, одягнути рюкзак РД і пробігти 100 м;

скинути рюкзак РД на повороті, взяти ящик з тротилом, подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту;

заповзти у рів;

вискочити з рову, подолати лабіринт;

подолати паркан, покласти ящик з тротилом під парканом;

забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста пробігти по балках, подолати розрив;

зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки;

зробити два кувирки вперед;

подолати три щаблі зруйнованої драбини, торкаючись двома ногами землі між ними, під четвертою пробігти;

пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею;

пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя;

верхом подолати зруйновану стінку;

збігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини;

забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту;

пробігти по балках, подолати розрив, з останньої балки перед парканом зіскочити вниз;

підірвати об’єкт: закріпити макет вибухівки на ящику з тротилом, запалити шнур;

забратися по вертикальній драбині та збігти по нахиленій дошці;

подолати лабіринт;

зіскочити у рів та вискочити з нього;

подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту;

надіти рюкзак РД і огинаючи поворот пробігти 50 м;

підхопити пораненого будь-яким способом, перенести раненого на 50 м і покласти за траншею.

зараховується пряме попадання; у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів;

вискочити із траншеї, одягнути рюкзак РД і пробігти 100 м;
скинути рюкзак РД на повороті, взяти ящик з тротилом, подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту;
заповзти у рів;
вискочити з рову, подолати лабіринт;
подолати паркан, покласти ящик з тротилом під парканом;
забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста пробігти по балках, подолати розрив;
зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки;
зробити два кувирки вперед;
подолати три щаблі зруйнованої драбини, торкаючись двома ногами землі між ними, під четвертою пробігти;
пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею;
пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя;
верхом подолати зруйновану стінку;
збігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини;
забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту;
пробігти по балках, подолати розрив, з останньої балки перед парканом зіскочити вниз;
підірвати об'єкт: закріпити макет вибухівки на ящику з тротилом, запалити шнур;
забратися по вертикальній драбині та збігти по нахиленій дошці;
подолати лабіринт;
зіскочити у рів та вискочити з нього;
подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту;
надіти рюкзак РД і огинаючи поворот пробігти 50 м;
підхопити пораненого будь-яким способом, перенести раненого на 50 м і покласти за траншею.

СКВСП для військовослужбовців механізованих підрозділів та підрозділів берегової оборони (далі – механізовані підрозділи МП).

Форма одягу – № 4. Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, бронежилет, автомат.

СКВСП МП виконується з вихідного положення в упорі лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів;

зістрибнути у траншею, провести метання гранат з автоматом в руках масою 600 г до ураження цілі;

ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м х 1 м), зараховується пряме попадання;

у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів;

вискочити з траншеї, перевести автомат у положення “за спину” і пробігти 100 м;

після повороту виконати доставку боєприпасів під вогнем противника (вага патронного ящика 30 кг) 20 м способом переповзання;

стрибком подолати рів шириною 2 м;

пробігти проходами лабіринту;

подолати паркан;

залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста;

пробігти по балках, подолати розрив і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки;

подолати три щаблі зруйнованої драбини і, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертим щаблем;

взяти автомат в руку, пролізти у пролом стінки;

зіскочити в траншею;

пройти по ходу сполучення;

вискочити із колодязя перевести автомат у положення “за спину”;

верхом подолати зруйновану стінку;

забігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини;

забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пробігти по балках, подолати розрив, збігти по нахиленій дошці;

подолати лабіринт;

стрибком подолати рів шириною 2 м;

виконати доставку боєприпасів під вогнем противника (вага патронного ящика 30 кг) до повороту, пробігти 50 м, виконати тактичний норматив № 1

“Зайняти окоп, траншею, позицію (вогневу позицію) опорного пункту, району оборони або вказаного місця”.

СКВСП для військовослужбовців радіотехнічних підрозділів, РХБ підрозділів, підрозділів зв'язку, РЕБ та інших підрозділів (далі – ТП).

Форма одягу: № 4. Екіпіровка: підсумок для гранат з 2 гранатами, протигаз.

СКВСП ТП виконується з вихідного положення в упорі лежачи біля лінії старту, за командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 разів;

зістрибнути у траншею, провести метання гранат масою 600 г до поразки цілі;

ціль: зруйнована стінка (проломи) та площа перед стінкою (2,6 м x 1 м), зараховується пряме попадання;

у разі промаху вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів;
вискочити з траншеї і пробігти 100 м до повороту;
подолати повзком 20 м загородження з колючого дроту, стрибком подолати рів шириною 2 м;
пробігти проходами лабіринту;
подолати паркан;
забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста пробігти по балках, подолати розрив;
зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки;
подолати три щаблі зруйнованої драбини, торкаючись двома ногами землі між ними, пробігти під четвертою;
пролізти в пролом стінки;
зіскочити в траншею;
пройти по ходу сполучення;
вискочити з колодязя;
верхом подолати стінку;
збігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини;
забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста;
пробігти по балках, подолати розриви, збігти по нахиленій дошці;
подолати лабіринт, стрибком подолати рів шириною 2 м, пробігти 120 м огинаючи поворот до лінії старту.

*СКВСП для військовослужбовців органів військового управління
(далі – ОВУ)*

Форма одягу – № 4. Екіпіровка: кобура, пістолет ПМ.

СКВСП ОВУ виконується з вихідного положення упору лежачи біля лінії старту. За командою “РУШ” виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів, зістрибнути у траншею, провести метання гранат (3 шт.) масою 600 г до ураження цілі;

ціль: зруйнована стінка, проломи, площа перед стінкою (2,6 м х 1 м), зараховується пряме попадання, у разі непопадання гранатами в ціль вискочити із траншеї, додатково виконати згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів.

Вискочити з траншеї, пробігти 100 м до повороту;
стрибком подолати рів шириною 2,5 м;
подолати лабіринт;
подолати паркан, забратися по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста, пробігти по балках, подолати розрив;

першу і третю зверху, другу і четверту під щаблем;
 верхом подолати зруйновану стінку;
 зіскочити в траншею;
 пройти по ходу сполучення;
 вискочити із колодязя;
 верхом подолати зруйновану стінку;
 забігти по похилій драбині на четвертий щабель зруйнованої драбини і
 збігти по щаблях зруйнованої драбини;
 забратися по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста;
 пробігти по балках, подолати розрив, збігти по нахиленій дошці;
 (оминаючи зруйнований міст та паркан подолати лабіринт); стрибком подолати
 рів шириною 2 м, (зіскочити та вискочити з рову), пробігти 120 м, огинаючи
 поворот до лінії старту.

Опис перешкод та критерії оцінювання подано у Тимчасовій настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженій наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35.

Спеціальна смуга перешкод військового п'ятиборства CISM

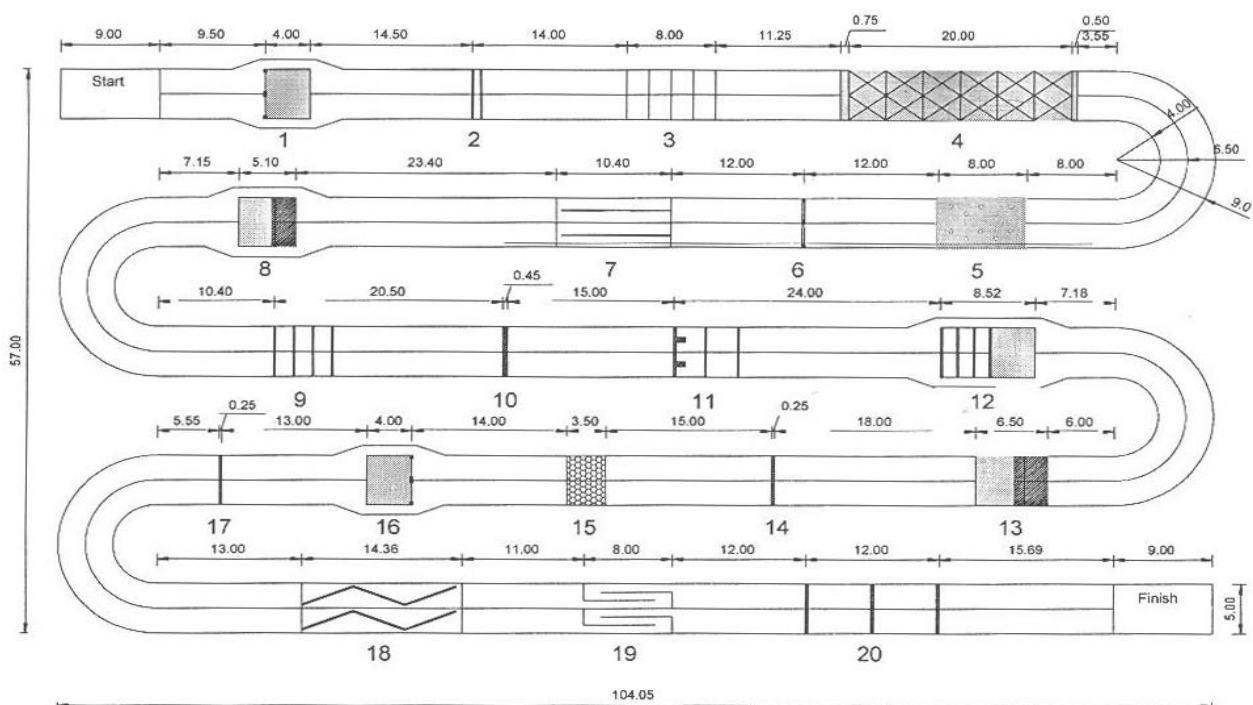


Рисунок 1 – Спеціальна смуга перешкод військового п'ятиборства CISM

Довжина смуги перешкод – 500 м (див. рис. 1). На смузі встановлюються 20 перешкод на відстані щонайменше 10 м одна від одної. Ширина кожної доріжки: оптимальна – 2,5 м, мінімальна – 2 м. Довжина смуги перешкод

замірюється на відстані 0,3 м від внутрішнього краю. Фактична бігова дистанція не береться до уваги (наприклад, перешкода № 19).

Форму смуги перешкод визначає командир (начальник) військової частини спільно з фахівцем фізичної підготовки і спорту залежно від наявної площі. Як правило, застосовується смуга із, щонайменше, двома доріжками. Покриття смуги повинно бути твердим. Підготовлений ґрунт у ямах приземлення має бути рівним. Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Щонайменше чотири ідентичних конуси встановлюються на поворотах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 року № 35 “Про затвердження тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України”.
2. Методичні рекомендації “Організація та методика проведення заняття з супутнього фізичного тренування під час заходів бойового злагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки”, затверджений начальником Головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 19.06.2019 р.
3. Методичні рекомендації “Фізичне тренування в польових умовах”, затверджений начальником Головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 19.06.2019 р.
4. “Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини”, затверджений вченою радою Інституту ВМС Національного університету “Одеська морська академія” від 23.10.2019 р.

ДЛЯ ЗАМІТОК

[illegible]

[illegible]

[illegible]

