

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністра оборони України
№ 865 від 30.12.2009 р.

НАСТАНОВА з фізичної підготовки у Збройних Силах України

1. Загальні положення

1.1. Ця Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (далі – Настанова) визначає систему фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Вимоги цієї Настанови обов'язкові для виконання всіма військовослужбовцями Збройних Сил України, а також громадянами України, які проходять службу у військовому резерві (далі – резервісти) на період проведення з ними зборів.

1.2. Фізична підготовка є одним із основних предметів професійної та бойової підготовки, важливою та невід'ємною частиною військового навчання і виховання військовослужбовців Збройних Сил України.

Фізична підготовка – це педагогічний процес фізичного вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок та умінь, виховання психологічних якостей з метою забезпечення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності виконання функціональних обов'язків.

1.3. Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Фізична готовність – це визначений рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, який дозволяє їм виконувати завдання у відповідності із займаними посадами.

Фізична готовність військовослужбовців є однією з головних умов успішного виконання ними функціональних обов'язків в бойових умовах та ефективного виконання службових завдань.

1.4. Фізична підготовленість – це ступінь розвитку фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців, який характеризує здатність військовослужбовців виконувати завдання і визначається:

рівнем розвитку у військовослужбовців фізичних, спеціальних і морально-вольових якостей;

рівнем володіння військовослужбовцями військово-прикладними навичками в пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні перешкод, метанні гранат, рукопашному бою та військово-прикладному плаванні та веслуванні.

1.5. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну.

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

1.5.1. Завданнями загальної фізичної підготовки є:

розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності;

покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;

забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

1.5.2. Загальна фізична підготовка сприяє:

підвищенню військово-спеціальної підготовленості;

веденню здорового способу життя;

профілактиці захворюванням і фізичній реабілітації;

прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби;

організації змістовного дозвілля.

1.6. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

1.6.1. Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів Збройних Сил України, родів військ і спеціальних військ. До них відносяться:

розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: стійкість до заколювання, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування;

оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками;

виховання морально-вольових і психічних якостей;

згуртування військових підрозділів.

1.7. Підтримання постійної фізичної готовності військовослужбовців до повсякденної і бойової діяльності досягається безперервним функціонуванням існуючої системи фізичної підготовки Збройних Сил України.

Система фізичної підготовки Збройних Сил України – це сукупність концептуальних основ, які визначені у завданнях загальної та спеціальної фізичної підготовки, управління фізичною підготовкою та процес фізичної підготовки військовослужбовців.

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

2. Управління фізичною підготовкою

2.1. Управління фізичною підготовкою включає: керівництво, організацію і проведення.

2.2. Управління фізичною підготовкою здійснюється спільними діями командирів (начальників) усіх ступенів спільно з фахівцями фізичної підготовки і медичної служби і повинно забезпечити:

застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обґрунтоване планування та раціональний розподіл часу, фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;

ефективне керівництво і контроль за процесом фізичної підготовки військовослужбовців;

якісну підготовку керівників різних форм фізичної підготовки, оволодіння військовослужбовцями основами теорії та методики фізичного тренування;

наявність та готовність навчально-спортивної бази для занять фізичною підготовкою за всіма її розділами;

виконання вимог безпеки та попередження травматизму на заняттях та інших заходах фізичної підготовки;

виховання у військовослужбовців мотивації та стійкої потреби займатися фізичними вправами.

2.3. Керівництво фізичною підготовкою

2.3.1. Керівництво фізичною підготовкою – це діяльність визначених цією Настановою посадових осіб, яка спрямована на виконання завдань фізичної підготовки.

2.3.2. Керівництво фізичною підготовкою покладається:

у Збройних Силах України на начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України через Управління фізичної підготовки Збройних Сил України;

у видах Збройних Сил України на командувачів видів Збройних Сил України через відповідні структурні підрозділи фізичної підготовки видів Збройних Сил України;

у армійських корпусах, повітряних командуваннях на командирів армійських корпусів, повітряних командувань через відповідні структурні підрозділи фізичної підготовки;

у з'єднаннях, частинах* на командирів через начальників фізичної підготовки з'єднань, частин;

у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів (далі – ВВНЗ) на керівників (начальників) ВВНЗ через начальників кафедр фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки;

у військових частинах (підрозділах), установах, де відсутня штатна посада начальника фізичної підготовки – на командирів (начальників) військових частин (підрозділів), установ.

2.3.3. Керівництво фізичною підготовкою передбачає виконання обов'язків посадовими особами, що визначені Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України, наказами і директивами Міністра оборони України та начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України, цією Настановою щодо реалізації завдань фізичної підготовки (додаток 1 до цієї Настанови).

2.3.4. Головна роль у керівництві фізичною підготовкою у військовій частині належить командир (начальнику).

2.3.5. Кожен командир (начальник) особисто відповідає за власну фізичну та методичну підготовленість, фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців та зобов'язаний забезпечити:

особистий приклад у знаннях теоретичних основ фізичної підготовки, методичній підготовленості та виконанні фізичних вправ;

раціональний розподіл фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;

застосування всіх форм і засобів фізичної підготовки;

виховання у військовослужбовців потреби в заняттях фізичними вправами;

ефективне керівництво та контроль за процесом фізичної підготовки;

високу методичну і практичну підготовленість керівників фізичної підготовки;

готовність навчально-спортивної бази до занять;

дотримання заходів безпеки та попередження травматизму при проведенні фізичної підготовки.

2.4. Організація фізичної підготовки

2.4.1. Фізична підготовка організується відповідно до вимог Статутів Збройних Сил України, наказів і директив Міністра оборони України, начальника Генерального штабу – Головнокомандувача Збройних Сил України, цієї Настанови, організаційно-методичних вказівок командувачів видів Збройних Сил України, командувача сил підтримки Збройних Сил України, командувача Об'єднаного оперативного командування Збройних Сил України, наказів (планів) командирів з'єднань, військових частин на навчальний рік.

*Тут і далі під військовою частиною слід розуміти окремий батальйон (дивізіон), полк, корабель 1 рангу, бригаду та інші, їм відповідні частини.

2.4.2. За організацію фізичної підготовки у військовій частині відповідає заступник командира (начальника) та начальник фізичної підготовки.

2.4.3. Посади начальників фізичної підготовки комплектуються військовослужбовцями, які мають вищу освіту за спеціальністю “Організація фізичної підготовки та спорту”. Військовослужбовці, що отримали освіту в цивільних вищих навчальних закладах, перед призначенням на посаду проходять перепідготовку або підвищення кваліфікації за відповідними програмами.

2.4.4. Призначення на посади начальників фізичної підготовки погоджується з начальником Управління фізичної підготовки Збройних Сил України.

2.4.5. У військових частинах, де відсутня штатна посада начальника фізичної підготовки, наказом командира (начальника) призначається позаштатний начальник фізичної підготовки з числа осіб офіцерського складу або сержантського та старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом

2.4.6. Організація фізичної підготовки включає планування, підготовку керівників, контроль, облік та забезпечення фізичної підготовки.

2.4.7. Планування фізичної підготовки здійснюється:

у військовій частині – начальником штабу і начальником фізичної підготовки;

на кораблі – старшим помічником (помічником) командира корабля та позаштатним начальником фізичної підготовки;

у батальйоні – начальником штабу та штатним або позаштатним начальником фізичної підготовки;

у роті – командиром роти.

2.4.8. Планування повинно забезпечувати виконання програм фізичної підготовки з урахуванням навчальних і бойових завдань і передбачати на навчальні заняття* з фізичної підготовки:

для військовослужбовців з’єднань, частин і підрозділів які входять до об’єднаних сил швидкого реагування, а також з’єднань, частин та підрозділів аеромобільних військ, морської піхоти, спеціального призначення, розвідувальних, навчальних частин і підрозділів – 4 навчальні години ** на тиждень у навчальний час;

для військовослужбовців інших частин – 3 навчальні години на тиждень;

для військових частин і підрозділів, які навчаються за скороченою навчальною програмою, – 2 навчальні години на тиждень;

для курсантів військових навчальних частин – 4 навчальні години на тиждень у навчальний час;

для військовослужбовців органів військового управління від армійських корпусів (повітряних командувань) і вище не менше 3 навчальних години (2–3 заняття) на тиждень у службовий час;

*навчальні заняття у військовій частині (крім ВВНЗ) плануються і проводяться у складі роти (батареї) і їм рівних;

** навчальна година – 50 хвилин

для осіб офіцерського складу, які проходять військову службу за контрактом (далі – офіцери), не менше 4 навчальних годин на тиждень (2–4 заняття) у службовий час *.

2.4.9. Планування не повинно перевищувати більше 2 заходів фізичної підготовки на добу та передбачати рівномірний розподіл навчальних занять на протязі тижня, місяця, року.

2.4.10. Ранкова фізична зарядка для військовослужбовців строкової служби планується щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 50 хвилин у літній період та 30 хвилин у зимовий період відповідно до переходу на літню (зимову) форму одягу.

2.4.11. Спортивно-масова робота у військовій частині проводиться:

для військовослужбовців строкової служби – 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні;

для осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, – 2 рази по 1,5 навчальній години в робочі дні у вільний від занять час;

для офіцерів – 1 раз на тиждень тривалістю 2 навчальні години.

2.4.12. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності визначається наказами командирів (начальників), розробляються начальником фізичної підготовки у вигляді інструкцій (рекомендацій) і проводяться:

супутнє фізичне тренування – щоразу, під час пересування підрозділу до місць занять або повернення з них;

фізичні вправи в умовах чергування – кожного чергування, через 2 години тривалістю до 5–10 хвилин;

під час пересування військ транспортними засобами – щоразу під час зупинок, привалів, а під час тривалого пересування кожні 3–4 години руху тривалістю до 20 хвилин на місцях.

2.4.13. Тренажі з фізичної підготовки плануються начальником штабу військової частини 1–2 рази на тиждень у службовий час у період підготовки, навчань тощо, коли не заплановано інших заходів з фізичної підготовки тривалістю до 30 хвилин.

2.4.14. Інструктажі з фізичної підготовки проводяться напередодні проведення заходів з фізичної підготовки з помічниками керівників занять тривалістю до 20 хвилин на рішення керівника занять.

2.4.15. Самостійна підготовка проводиться у години, передбачені розпорядком дня тривалістю 1 навчальну годину.

*особи офіцерського складу займаються фізичною підготовкою у складі груп своїх підрозділів від батальйону (дивізіону) і вище, включаючи усіх командирів підрозділів;

командири підрозділів до роти (батареї) включно та їм рівних, додатково займаються фізичною підготовкою у складі своїх підрозділів під час проведення навчальних занять

військовослужбовці-жінки займаються фізичною підготовкою у складі військової частини під керівництвом начальника фізичної підготовки (спортивного організатора).

2.4.16. Фізкультурні паузи – за необхідністю, у продовж доби тривалістю 3–5 хвилин для приведення організму в бадьорий стан.

2.4.17. Індивідуальне фізичне тренування проводиться самостійно у години, передбачені для проведення форм фізичної підготовки.

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

У плані вказується:

дні і години проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом (далі – офіцери, рядові, сержанти і старшини);

тематика і строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з військовослужбовцями, які залучаються до проведення форм фізичної підготовки;

терміни контролю фізичної підготовки в підрозділах;

терміни виконання норм Військово-спортивного комплексу;

терміни проведення навчально-методичних зборів (семінарів), інструкторсько-методичних та показових занять з посадовими особами, що проводять форми фізичної підготовки;

спортивні заходи на навчальний рік.

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

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

програму з фізичної підготовки на навчальний рік (додаток 2 до цієї Настанови);

план проведення ранкової фізичної зарядки з особовим складом на місяць (додаток 3 до цієї Настанови);

план спортивних заходів на навчальний рік (додаток 4 до цієї Настанови);

положення про спортивні, військово-спортивні змагання та огляд на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у навчальному році;

графік розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки на навчальний рік (додаток 5 до цієї Настанови);

розклад навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управління на місяць;

проекти таких наказів:

про організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині на навчальний рік;

про підсумки фізичної підготовки та результати спортивно-масової роботи у військовій частині за навчальний рік;

про проведення змагань на першість військової частини з видів спорту;

про підсумки проведення змагань на першість військової частини з виду спорту;

про присвоєння спортивних розрядів і суддівських категорій;

про організацію та проведення контрольних занять, перевірок з фізичної підготовки;

про організацію і проведення купання, навчальних занять з плавання у військовій частині.

2.4.20. У батальйоні в документах планування бойової підготовки на навчальний рік вказується:

кількість годин на фізичну підготовку для підрозділів за темами;

тематика і строки проведення інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками форм фізичної підготовки;

строки виконання вправ Військово-спортивного комплексу (далі – ВСК);

строки проведення змагань на першість батальйону;

строки та тематика проведення навчальних занять з офіцерами.

2.4.21. У роті в розкладі занять на тиждень вказується:

варіант і зміст ранкової фізичної зарядки;

теми і зміст занять з фізичної підготовки;

зміст фізичного тренування у процесі чергування;

зміст супутнього фізичного тренування;

години і зміст спортивно-масової роботи;

години проведення, теми і зміст інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками форм фізичної підготовки.

2.4.22. Керівниками форм фізичної підготовки у військових частинах і підрозділах (установах, організаціях) є командири (начальники), начальники фізичної підготовки, у ВВНЗ – начальники фізичної підготовки, науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки.

Підготовка керівників фізичної підготовки здійснюється начальниками фізичної підготовки, а помічників керівників занять – командирами (начальниками) підрозділів на теоретичних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових заняттях, інструктажах і в процесі самостійної підготовки за визначеною тематикою (таблиця 1, 2).

2.4.23. Теоретичні та методичні заняття плануються начальником штабу і начальником фізичної підготовки в плані бойової підготовки, командирами у розкладі занять підрозділів і проводяться:

з командирами військових частин та їх заступниками – фахівцями фізичної підготовки на відповідних зборах вищого штабу;

з командирами підрозділів (керівниками занять) до батальйону включно – начальником фізичної підготовки військової частини на відповідних зборах (заняттях);

з особами сержантського та старшинського складу (помічниками керівника занять) – командирами підрозділів до роти (батареї) включно на визначених для цього заняттях;

зі спортивними організаторами, тренерами та суддями зі спорту – начальником фізичної підготовки військової частини на навчально-методичних зборах, семінарах, під час підготовки до проведення змагань тощо.

2.4.24. Тривалість теоретичного і показового заняття – 1 навчальна година, навчально-методичного та інструкторсько-методичного –

2 навчальні години. Як правило, напередодні проведення занять, керівниками занять проводяться інструктажі з помічниками, періодичність і тривалість яких визначається відповідними командирами (начальниками).

Таблиця 1

Зміст теоретичних знань

Номери та найменування тем	Для спортивних організаторів, тренерів та суддів зі спорту*	Для помічників керівників фізичної підготовки**	Для командирів підрозділів- керівників фізичної підготовки
Тема 1. Мета, завдання фізичної підготовки та її вплив на боєздатність військовослужбовців.	+	+	+
Тема 2. Зміст, форми і розділи фізичної підготовки, їх мета та завдання.		+	+
Тема 3. Види навчальних занять, зміст та методика їх проведення.		+	+
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.	+	+	+
Тема 5. Військово-спортивна класифікація та Військово – спортивний комплекс, зміст, умови виконання вправ.	+	+	+
Тема 6. Методика проведення тренажів, індивідуального фізичного тренування.			+
Тема 7. Контроль та облік фізичної підготовки.			+
Тема 8. Підготовка помічників та керівників занять з фізичної підготовки		+	+
Тема 9. Заняття фізичною підготовкою та дотримання здорового способу життя, запорука здоров'я та професійного довголіття.	+	+	+

*до спортивних організаторів, тренерів та суддів зі спорту належать військовослужбовці, які віддані наказом командира частини для виконання позаштатних обов'язків;

**до помічників керівників занять відносяться сержанти строкової служби, сержанти і старшини, які проходять військову службу за контрактом, курсанти навчальних частин, які готують командирів відділень, командири взводів.

Зміст методичної підготовки

Номери та найменування тем	Для спортивних організаторів, тренерів та суддів зі спорту	Для помічників керівника занять з фізичної підготовки	Для керівників занять з числа командирів підрозділів	Для командирів військових частин, їх заступників
Тема 1. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям	+	+	+	
Тема 2. Складання план-конспекту для проведення фізичної підготовки			+	+
Тема 3. Проведення ранкової фізичної зарядки		+	+	
Тема 4. Проведення навчальних занять з фізичної підготовки			+	+
Тема 5. Проведення, показових, методичних, інструкторсько-методичних занять з фізичної підготовки			+	+
Тема 6. Проведення фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності		+	+	+
Тема 7. Проведення змагань, навчально-тренувальних занять по вправах ВСК та Військово-спортивної класифікації	+	+	+	
Тема 8. Проведення навчально-методичних зборів і семінарів зі спортивним активом підрозділів	+			
Тема 9. Перевірка і оцінка фізичної підготовки		+	+	+

2.4.25. У ВВНЗ підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників здійснюється під час зборів з командирської підготовки, на науково-методичних конференціях та семінарах, методичних засіданнях кафедри, в процесі самостійної підготовки, на курсах підвищення кваліфікації.

Підготовка, перепідготовка та підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки для Збройних Сил України здійснюється за спеціальними програмами навчання. Підвищення кваліфікації проводиться один раз на 5 років, та при кожному переміщенні фахівців фізичної підготовки на вищу посаду.

2.4.26. Контроль – це необхідна функція керівництва фізичною підготовкою, направлена на забезпечення безумовного і якісного виконання наказів і вказівок командирів (начальників), вимог цієї Настанови, програм бойової підготовки тощо.

2.4.27. Контроль повинен бути систематичним і об'єктивним та завжди поєднуватися з наданням допомоги.

2.4.28. У ході контролю вивчається стан фізичної підготовки та вживаються заходи, спрямовані на його покращення. Контроль здійснюється старшим начальником, командиром військової частини, його заступниками, начальником штабу, начальником фізичної підготовки та командирами підрозділів.

Усі види контролю повинні здійснюватися тільки у відповідності з планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками).

2.4.29. У ході контролю перевіряються, аналізуються і оцінюються:

повнота і якість засвоєння особовим складом програм з фізичної підготовки;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;

ефективність процесу фізичної підготовки;

рівень підготовки керівників форм фізичної підготовки.

готовність навчально-спортивної бази.

2.4.30. Повнота і якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки визначається рівнем їх фізичної і методичної підготовленості. Кожний командир (начальник) повинен вміти перевіряти і правильно оцінювати фізичну та методичну підготовленість підлеглих.

2.4.31. Якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки здійснюється командирами і начальниками усіх ступенів і проводиться комплексно (за всіма елементам управління фізичною підготовкою) або вибірково за окремими її формами.

2.4.32. Під час перевірки військових частин старшими начальниками, завжди здійснюється комплексна перевірка якості керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

2.4.33. Якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки оцінюється як “відповідає встановленим вимогам” якщо:

планування фізичної підготовки, відповідає вимогам керівних документів;

відпрацьовані документи з організації і проведення фізичної підготовки;

систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття з посадовими особами, що залучаються до проведення занять, навчально-методичні збори і семінари зі спортивними організаторами, тренерами та суддями зі спорту;

систематично здійснюється контроль за ходом фізичної підготовки і спорту у підрозділах, аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підводяться її підсумки;

дані обліку фізичної підготовки відповідають її дійсному стану, ведуться картки обліку фізичної підготовки офіцерів;

навчально-спортивна база забезпечує якісне проведення фізичної підготовки;

загальна оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділу) не нижче “задовільно”;

“не відповідає встановленим вимогам” якщо:

не виконано один і більше з перелічених елементів керівництва, організації і забезпечення фізичної підготовки або загальна оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділу) “незадовільно”.

Результати перевірки якості керівництва, організації і забезпечення фізичної підготовки відображаються в актах та доповідаються старшим командирам (начальникам).

Якщо якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки оцінена як “не відповідає встановленим вимогам” перевірка фізичної підготовленості військовослужбовців не проводиться і військова частина з фізичної підготовки оцінюється “незадовільно”.

2.4.34. У процесі навчання може перевірятися і оцінюватися якість організації і проведення окремих форм фізичної підготовки.

В ході контролю ранкової фізичної зарядки:

планування варіантів ранкової фізичної зарядки;

своєчасний початок та кінець ранкової фізичної зарядки;

наявність військовослужбовців, дисципліна строю, відповідність форми одягу;

підготовленість керівника, організація, послідовність і якість виконання вправ;

відповідність змісту ранкової фізичної зарядки варіанту проведення;

ступінь фізичного навантаження;

відповідність форми одягу умовам її застосування.

В ході контролю навчальних занять:

раціональність планування навчальних занять у розкладі занять підрозділу;

своєчасний початок і кінець заняття;

підготовленість керівника та помічників до проведення заняття (уміння показати та пояснити вправу, вибрати раціональну методику навчання, правильно подавати команди, попереджати та виправляти помилки, надавати допомогу та страховку, наявність і якість плану-конспекту, забезпечення занять);

дотримання заходів безпеки і попередження травматизму;

підтримання військової дисципліни та емоційності заняття;
 підведення підсумків заняття, наявність оцінок за виконання вправ.

В ході контролю спортивно-масової роботи:

планування, зміст та якість проведення спортивних заходів в розкладі занять підрозділу;

охоплення військовослужбовців спортивно-масовою роботою;

підготовленість керівника та помічників до проведення заняття;

ефективність використання наявної навчально-матеріальної бази;

кількість військовослужбовців, які виконали вправи Військово-спортивного комплексу, спортсменів-розрядників, суддів та тренерів зі спорту;

спортивні рекорди і досягнення у підрозділі;

обладнання спортивного куточку та спортивного стенду в підрозділі*.

В ході контролю фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності:

планування та зміст супутнього фізичного тренування в розкладі занять підрозділу;

підготовленість керівника та помічників до проведення заняття;

якість розроблення інструкцій щодо організації і проведення інших видів фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності;

підготовленість керівників занять, методика і якість виконання фізичних вправ.

В ході контролю тренажів з фізичної підготовки:

ефективність використання відведеного часу;

підготовленість керівника занять, раціональна методика тренування;

відповідність фізичного навантаження завданням тренажу.

2.4.35. Результати перевірки керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки повинні доводитися до командирів підрозділів, офіцерів та сержантів (керівників фізичної підготовки) та всіх військовослужбовців у частині, що їх стосується.

Результати контролю окремих форм фізичної підготовки заносяться у журнали контролю форм фізичної підготовки, які ведуться у військовій частині начальником фізичної підготовки, у ВВНЗ – кафедрою. Результати контролю фізичної підготовки періодично доповідаються командирі військової частини (начальнику).

Передовий досвід організації фізичної підготовки, виявлений у ході контролю, необхідно вивчати, узагальнювати та розповсюджувати.

2.4.36. Ефективність процесу фізичної підготовки визначається порівнянням показників фізичної підготовленості військовослужбовців за визначений час і вважається:

“ефективним” – якщо збільшився або залишився без змін відсоток позитивних оцінок та їх якісних показників, або виконання спортивних розрядів у порівнянні з вихідним рівнем, який був визначений не раніше 3-х останніх місяців, за умови позитивної оцінки підрозділу;

“не ефективним” – якщо відсоток позитивних оцінок або виконання спортивних розрядів зменшився більше ніж на 10% у порівнянні з вихідним

*останні три пункти перевіряються старшими начальниками.

(останнім) рівнем, який був визначений не раніше 3-х останніх місяців, або військова частина (підрозділ) оцінена “незадовільно”.

Окремі військовослужбовці, які мали відмінні та добрі оцінки з фізичної підготовки та зберегли їх на попередньому рівні, рахуються такими, що підвищили показники фізичної підготовленості.

2.4.37. У ході контролю оцінюється підготовка керівників фізичної підготовки.

Вважається, що керівник готовий до проведення, якщо:

- зміст проведення відповідає темі згідно з розкладом занять;
- складений та затверджений план-конспект проведення заняття;
- ефективно застосовуються способи організації тих, хто навчається, та методика проведення фізичних вправ;
- особисто спроможний показати вправи для навчання;
- послідовно і правильно подаються команди, називаються вправи;
- виконуються заходи безпеки та попередження травматизму;
- підтримується дисципліна та емоційність заняття;
- помічники керівника заняття правильно здійснюють допомогу та страховку;
- раціонально використовується навчально-спортивна база;
- спроможний оцінити практичну та методичну підготовленість тих, хто навчається;
- підведені підсумки заняття.

Керівник заняття вважається не готовим, якщо не виконано два з перелічених пунктів або один – перший чи другий.

2.4.38. Під час проведення фізичної підготовки навчально-спортивна база повинна повністю забезпечувати особовий склад спортивними знаряддями та спорудами, відповідати заходам безпеки та санітарно-гігієнічним вимогам.

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

Облік фізичної підготовки повинен відповідати її дійсному стану і ведеться:

- у військовій частині – начальником штабу і начальником фізичної підготовки;

- у батальйоні – начальником штабу, начальником фізичної підготовки (спортивним організатором) та заступником командира батальйону з виховної роботи;

- у роті – командиром роти, заступником командира роти з виховної роботи;

- у взводі – командиром взводу.

Форми обліку фізичної підготовки у військовій частині надані у додатку 6 до цієї Настанови.

2.4.40. У військовій частині враховується:

- проведення навчальних занять з офіцерами управління військової частини – в журналі обліку проведення навчальних занять;

результати перевірок фізичної підготовки, оглядів на кращу організацію спортивно-масової роботи в підрозділах і військовій частині – у підсумкових наказах, протоколах та відомостях оглядів та перевірок (форма 1 додатка 6 до цієї Настанови);

проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) з інструкторами фізичної підготовки (спортивними організаторами підрозділів), тренерами та судьями зі спорту – у підсумкових наказах та в журналах обліку відповідних заходів (форма 2 додатка 6 до цієї Настанови);

облік проведення військово-спортивних змагань на першість військової частини та участь збірних команд і спортсменів на змаганнях поза військовою частиною – у підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку (форма 3 додатка 6 до цієї Настанови);

кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками, і спортсменів-розрядників – у підсумкових наказах та відповідній формі обліку (форма 4 додатка 6 до цієї Настанови);

спортивні рекорди і досягнення військової частини – у підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку (форма 5 додатка 6 до цієї Настанови);

результати виконання особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом вправ ВСК – у підсумкових наказах, протоколах змагань та відповідній формі обліку (форма 6 додатка 6 до цієї Настанови);

наявність і стан навчально-спортивної бази, спортивного майна та інвентарю – в документах обліку військової частини.

У військовій частині облікові данні зберігаються у штабі, спортивному комітеті та у начальника фізичної підготовки у частині що їх стосується.

2.4.41. У батальйоні, роті враховується:

виконання всіх заходів з фізичної підготовки і спорту, передбачених документами планування бойової підготовки – в документах обліку бойової, командирської та професійної підготовки;

кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками і спортсменів-розрядників – (форма 4 додатка 6 до цієї Настанови);

результати виконання особовим складом вправ Військово-спортивного комплексу – у протоколах (форма 6 додатка 6 до цієї Настанови).

У підрозділі облікові відомості зберігаються у командира, його заступника з виховної роботи та у спортивного організатора у частині, що їх стосується.

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

2.4.42. Відомості про рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відображаються в службових характеристиках, оцінних картках, атестаціях, поданнях, а на осіб офіцерського складу, крім того, у Картці обліку фізичної підготовленості офіцера (форма 7 додатка 6 до цієї Настанови).

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

відомості про рівень фізичної і спортивної підготовленості військовослужбовця;

участь його у змаганнях (скільки, в яких) на першість військової частини;

для командирів підрозділів, крім того – якість організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у підрозділі (військовій частині);

2.4.44. Картка обліку фізичної підготовленості осіб офіцерського складу ведеться безпосереднім командиром (начальником). У картку обліку заносяться особисті відомості про офіцера, антропометричні показники за результатами щорічного медичного обстеження, оцінка та результати здачі нормативів з фізичної підготовки, починаючи з укладання першого контракту на проходження військової служби, термін перебування у групі лікувальної фізичної культури, результати перевірок за навчальний рік (період навчання, семестр) при інспектуванні, участі у спортивних змаганнях, проведенні інших перевірочних заходів, командирам (начальникам), крім того, – оцінку підрозділу з фізичної підготовки за результатами підсумкової перевірки (форма 7 додатка 6 до цієї Настанови).

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

2.4.45. Відомості про фізичну підготовленість осіб офіцерського складу, осіб рядового, сержантського і старшинського складу повинні враховуватись командирами (начальниками) під час призначення їх на посади, присвоєння чергових військових звань, присвоєння (підвищення, підтвердження) класної кваліфікації, виплати грошових винагород.

2.4.46. За результатами навчального року кожний начальник фізичної підготовки (начальник кафедри) готує і подає у порядку підпорядкованості довідку-довідь (додаток 7 до цієї Настанови) про стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині (ВВНЗ):

звіт про фізичну та спортивну підготовленість військовослужбовців за категоріями та нового поповнення військової частини;

аналіз фізичної підготовленості громадян перед укладанням контракту на військову службу;

зведена відомість результатів перевірки за умовами Огляду на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;

звіт про наявність навчально-спортивної бази;

звіт про використання коштів на ремонт, утримання та вдосконалення навчально-матеріальної бази для занять фізичною підготовкою та потреби на її утримання;

звіт про проведення інструкторсько-методичних, показових та конкурсних занять;

звіт про наявність фахівців фізичної підготовки та пропозиції щодо їх кар'єрного росту на поточний рік;

програму державних екзаменів у ВВНЗ для її погодження.

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

Забезпечення фізичної підготовки спрямоване на створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази за призначенням, своєчасне і якісне матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, методичне, інформаційне та правове забезпечення.

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

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки включає:

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

будівництво і обладнання об'єктів навчально-спортивної бази для фізичної підготовки відповідно до Переліку спортивних споруд та місць для фізичної підготовки (додаток 8 до цієї Настанови);

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

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

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

Фінансове забезпечення фізичної підготовки включає:

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

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

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

2.2.50. Медичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється фахівцями військово-медичної служби.

Медичне забезпечення фізичної підготовки включає:

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

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

прищеплення особовому складу навичок самоконтролю, особистої та громадської гігієни;

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

медичні обстеження членів збірних команд військової частини, ВВНЗ;

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

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

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

2.2.51. Наукове забезпечення фізичної підготовки здійснюється під керівництвом науково-методичного відділу Управління фізичної підготовки Збройних Сил України, науковими центрами ВВНЗ, науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки ВВНЗ, начальниками фізичної підготовки.

Наукове забезпечення фізичної підготовки включає:

розробку керівних документів з фізичної підготовки у Збройних Силах України;

проведення наукових досліджень з метою удосконалення системи фізичної підготовки військ (сил);

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

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

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

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

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

утворення військово-наукових гуртків у ВВНЗ.

2.2.52. Методичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється офіцерами фізичної підготовки за активної участі офіцерів з гуманітарних питань, військово-медичної служби та командирів підрозділів.

Методичне забезпечення фізичної підготовки включає:

узагальнення і поширення передового досвіду організації та проведення фізичної підготовки;

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

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

надання методичних рекомендацій по індивідуальному фізичному тренуванню військовослужбовців;

організацію роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки.

2.2.53. Інформаційне (агітаційно-пропагандистське) забезпечення фізичної підготовки здійснюється заступниками командирів з виховної роботи за участю начальників фізичної підготовки.

Інформаційне (агітаційно-пропагандистське) забезпечення фізичної підготовки включає:

мобілізацію військовослужбовців на досягнення високих показників у фізичному і спортивному вдосконаленні;

проведення виховної роботи у спортивних секціях і збірних командах військової частини;

популяризацію передового досвіду, досягнень військовослужбовців у фізичній підготовці та спорті;

здійснення агітаційно-пропагандистської роботи в ході підготовки та проведення спортивних змагань, свят і вечорів;

забезпечення військовослужбовців різними періодичними і популярними спортивними виданнями, демонстрацію відеопродукції за спортивною тематикою;

пропаганду фізичної підготовки, як головного засобу здорового способу життя у військовому середовищі;

оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту на території розташування військової частини (підрозділу), об'єктах навчально-матеріальної бази;

сприяння залученню військовослужбовців до створення, ремонту та вдосконалення навчально-матеріальної бази для фізичної підготовки.

2.3. Проведення фізичної підготовки

2.3.1. Проведення заходів з фізичної підготовки ділиться на три етапи: підготовчий, безпосереднього проведення та підбиття підсумків.

2.3.2. Підготовчий етап проведення заходів з фізичної підготовки передбачає розробку документів планування, наказів, розпоряджень, вивчення методичної літератури, перевірку елементів забезпечення, а також власну підготовку керівників та виконавців тощо.

2.3.3. Етап безпосереднього проведення заходів полягає у діяльності посадових осіб у практичному втіленні їх у повсякденну діяльність.

2.3.4. Підбиття підсумків є обов'язковим елементом проведення фізичної підготовки і включає: узагальнення результатів та їх аналіз, формулювання висновків та пропозицій, документальне оформлення результатів та доведення їх до військовослужбовців.

Ця діяльність покладається на посадових осіб з числа тих, хто здійснює перевірку, осіб, що проводять заходи фізичної підготовки, начальника фізичної підготовки військової частини тощо. Матеріали підсумків та свої висновки вони доповідають командирі (начальнику).

Головною умовою підбиття підсумків є їх своєчасність.

2.3.5. Узагальнення результатів та їх аналіз проводиться у максимально стислі строки з метою виявлення позитивних сторін та недоліків у керівництві, організації та проведенні фізичної підготовки і визначає:

оцінку фізичної підготовки підрозділу або розподіл місць;

оцінку розвитку у військовослужбовців військово-прикладних рухових навичок, загальних і спеціальних фізичних якостей, теоретичної та методичної підготовки;

рівень підготовленості військовослужбовців у військово-прикладних і масових видах спорту;

позитивний досвід та недоліки в організації та проведенні фізичної підготовки;

заходи по покращенню фізичної підготовленості військовослужбовців.

2.3.6. Висновки і пропозиції є основним елементом підведення підсумків. Вони повинні бути об'єктивними, принциповими, чітко сформульованими, простими і доступними у можливості їх реалізації та спрямовані на усунення виявлених недоліків або використання передового досвіду в інших підрозділах.

2.3.7. Затверджені результати обов'язково, своєчасно доводяться до відповідного командира та військовослужбовців. В першу чергу оголошуються військовослужбовці, що досягли найвищих результатів, потім ті, хто має суттєві недоліки у своїй підготовці.

3. Процес фізичної підготовки

3.1. Зміст фізичної підготовки

До змісту фізичної підготовки належать засоби, форми і методи фізичної підготовки.

3.1.1. Засоби фізичної підготовки

Засобами фізичної підготовки є: фізичні вправи, теоретичні знання та методичні навички проведення фізичної підготовки, засоби стимулу та мотивації, навчально-спортивна база.

3.1.2. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування сонячними, водними і повітряними процедурами).

Військовослужбовці оволодівають всім передбаченим для них переліком фізичних вправ, теоретичними знаннями, методичними навичками відповідно до програм навчання.

3.1.3. Фізичні вправи, що входять до програм навчання фізичної підготовки за їх призначенням для підготовки військовослужбовців мають загальну та спеціальну* (військово-прикладну) спрямованість.

Порядок та нумерація фізичних вправ визначена за належністю їх до фізичних якостей, прикладних навичок та розділів фізичної підготовки.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток сили та силовій витривалості:

Гімнастика та атлетична підготовка:

вправа № 1 Підтягування на перекладині;

вправа № 2 Підйом переворотом на перекладині;

вправа № 3 Підйом силою на перекладині;

вправа № 4 Згинання і розгинання рук в упорі на брусах;

вправа № 4а Згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні;

*знаком * позначені вправи що визначають спеціальну (військово-прикладну) спрямованість

вправа № 5 Комплексна силова вправа;

вправа № 6 Піднімання двох гир по довгому циклу;

вправа № 7 Ривок гирі 8, 16, 24 кг.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спритності:

вправа № 8 Комплексна вправа на спритність;

вправа № 9 Стрибки зі скакалкою;

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

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

вправа № 12 Стрибок ноги нарізно через коня у довжину;

вправа № 12а Стрибок ноги нарізно через козла у довжину;

вправа № 13 Комплекси вільних вправ №№ 1,2,3,4;

вправа № 14 Вправа на гнучкість.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток спеціальних якостей:

*вправа № 15 Сальто вперед чи назад на батуті;

*вправа № 16 Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі;

*вправа № 17 Оберти на лопінгу;

*вправа № 18 Комплексна координаційна вправа;

*вправа № 19 Кут в упорі на брусах;

*вправа № 20 Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз;

*вправа № 21 Стійка та ходіння на руках.

Прискорене пересування та легка атлетика.

Вправи, які спрямовані переважно на розвиток швидкості і швидкісної витривалості:

*вправа № 22 Біг на 100м зі старту лежачи;

вправа № 23 Біг на 100м або човниковий біг 10x10 м;

вправа № 24 Біг на 400 м або човниковий біг 4x100 м ;

вправа № 24б Біг на 200м або човниковий біг 2x100 м;

*вправа № 25 Човниковий біг 6x100 м з макетом автомата;

вправи, які спрямовані на розвиток загальної витривалості:

вправа № 26 Біг на 1 км;

вправа № 27 Біг на 2 км;

вправа № 28 Біг на 3 км;

вправа № 29 Біг на 5 км.

Вправи, які спрямовані на формування військово-прикладних навичок:

*вправа № 30 Марш-кидок на 5, 10 км;

*вправа № 31 Воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Лижна підготовка:

вправа № 32 Лижна гонка на 3, 5 км.

Подолання перешкод:

*вправа № 33 Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;

*вправа № 33а Загальна контрольна вправа на смузі перешкод;

*вправа № 34 Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів;

*вправа № 35 Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу на 1100 м, 3100 м;

- *вправа № 36 Біг на 3 км з перешкодами;
- *вправа № 37 Метання гранати Ф-1 на дальність;
- *вправа № 38 Метання гранат на точність.

Військово-прикладне плавання та веслування:

- вправа № 39 Плавання на 100 м у спортивній формі;
- *вправа № 40 Плавання в обмундируванні зі зброєю;
- *вправа № 41 Пірнання у довжину;
- вправа № 42 Веслування на морських ялах на 2 км.

Рукопашний бій:

- *вправа № 43 Прийоми бою з автоматом;
- *вправа № 44 Прийоми бою з піхотною лопаткою;
- *вправа № 45 Прийоми бою з ножом;
- *вправа № 46 Прийоми бою без зброї;
- *вправа № 47 Больові прийоми;
- *вправа № 48 Кидки;
- *вправа № 49 Спеціальні прийоми рукопашного бою розвідувальних підрозділів.

Умови виконання фізичних вправ викладені у додатку 9 до цієї Настанови

3.1.4. Теоретичні знання (таблиця 1) та методична підготовка (таблиця 2) передбачені для обов'язкового оволодіння ними посадових осіб, що безпосередньо залучаються до керівництва, організації і проведення фізичної підготовки.

3.1.5. До військовослужбовців, які досягли високого рівня фізичної підготовленості, щоразу застосовуються заходи морального і матеріального стимулювання, а саме:

заохочення відповідно до Дисциплінарного статуту Збройних Сил України;

нагородження спортивними кубками, грамотами, дипломами, цінними подарунками, грошовими преміями;

присвоєння звання “Воїн-спортсмен”;

присвоєння спортивних розрядів.

До військовослужбовців, які не відповідають встановленим для них нормативним вимогам, застосовуються відповідні дисциплінарні та матеріальні стягнення.

3.1.6. Навчально-спортивна база повинна забезпечувати виконання програм фізичної підготовки і задовольняти потреби військовослужбовців у фізичному вдосконаленні, бути привабливою для занять, надійною в експлуатації та підтримуватися у справному стані.

Обладнання навчально-спортивної бази у військовій частині проводиться відповідно до Переліку спортивних споруд і місць для фізичної підготовки (додаток 8 до цієї Настанови)

З метою якісної організації фізичної підготовки в кожній роті (батареї, на кораблі) створюється ротна матеріально-технічна база згідно з Переліком спортивних споруд і місць для фізичної підготовки (додаток 10 до цієї Настанови) та обладнується стенд “Спортивне життя роти (батареї, корабля)” (додаток 11 до цієї Настанови).

З метою забезпечення безперервності фізичної підготовки спортивні містечка також обладнуються на полігонах, місцях проведення польових виходів, позиціях бойового чергування тощо.

Усі місця для занять фізичною підготовкою обладнуються наочною агітацією. Під час проведення перевірок, заліків, екзаменів, оглядів, змагань тощо місця проведення заходів обладнуються відповідним матеріально-технічним забезпеченням.

Категорично забороняється використовувати об'єкти навчально-спортивної бази не за призначенням.

3.2. Форми фізичної підготовки

3.2.1. Фізична підготовка проводиться в таких основних формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки є тренажі, інструктажі, самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування, фізкультурні паузи.

3.2.2. Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. До теоретичних занять відносяться лекції та семінари. До методичних – навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. До практичних – навчально-тренувальні та контрольні заняття у вигляді заліків, екзаменів, перевірок тощо. Плани навчальних занять наведені у додатку 13 до цієї Настанови.

Дні та час проведення навчальних занять, склад груп, керівники і порядок їх проведення з особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, визначаються наказом командира військової частини.

Кожний військовослужбовець зобов'язаний систематично відвідувати навчальні заняття та активно займатися фізичними вправами.

За рішенням командира (начальника) військовослужбовцям дозволяється самостійно займатися фізичною підготовкою у відведений за розкладом занять час.

3.2.3. Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння особовим складом необхідними знаннями, передбаченими програмою навчань, і проводяться у вигляді лекцій та семінарів.

3.2.4. Методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців організаційних і командно-методичних навичок та умінь для якісного керівництва, організації і проведення фізичної підготовки.

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

Підготовча частина навчально-методичного заняття проводиться 5–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття). В ній ставляться завдання і оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто

навчається, призначаються військовослужбовці для проведення методичної практики та визначаються основні вимоги до якості її виконання.

Основна частина проводиться 35–40 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття). Зміст навчальних питань основної частини становлять методичні завдання, які розробляються згідно з функціональними обов'язками майбутніх командирів і начальників по керівництву, організації, забезпеченню і проведенню фізичної підготовки. Методична практика визначених категорій військовослужбовців у проведенні занять здійснюється під контролем керівника занять. В ході практики застосовуються такі способи організації навчання, які дозволяють виконати методичні завдання максимальній кількості тих, хто навчається.

Тривалість заключної частини складає 5–10 хв. (5–10 хв. для двогодинного заняття). В ній підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, дається завдання для самостійної підготовки. Розбір виконання методичного завдання здійснюють ті, хто навчається, із наступним висновком керівника занять.

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

Підготовча частина інструкторсько-методичних занять проводиться впродовж 5–10 хв. В ній ставляться завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність посадових осіб до занять, а також уточнюються завдання і зміст програми з фізичної підготовки.

Основна частина проводиться 80–90 хв. До неї включаються навчальні питання, пов'язані з організацією і методикою проведення форм фізичної підготовки, окремих частин занять, а також навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання відпрацьовується в такій послідовності:

- перевірка теоретичних знань військовослужбовців по суті питання;
- демонстрація методики його проведення з коментарем найбільш важливих моментів;

- організація методичної практики і підбиття підсумків.

Тривалість заключної частини – 5–10 хв. В ній дається оцінка теоретичної, практичної і методичної готовності посадових осіб до проведення майбутніх занять та інших заходів з фізичної підготовки.

3.2.7. Показові заняття спрямовані на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, створення у військовослужбовців правильного розуміння порядку застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки.

3.2.8. Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за розділами фізичної підготовки: гімнастика та атлетична підготовка, прискорене пересування та легка атлетика, лижна підготовка, подолання перешкод, військово-прикладне плавання, рукопашний бій, спортивні ігри, або комплексно.

3.2.9. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. (Варіанти планів приведено у додатках).

Підготовча частина проводиться 7–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття). В ній вирішуються завдання організації і якісної підготовки організму військовослужбовців до основної частини заняття.

Зміст підготовчої частини складають вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби та бігу) і на місці. Вправи загального розвитку включають: потягуючі вправи, вправи, що спрямовані переважно для розминки м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, а також м'язів всього тіла, вправи у двох, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ залежить від завдань, що вирішуються в основній частині занять.

Основна частина занять проводиться 35–40 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття). В ній вирішуються завдання оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психічних) якостей, удосконалення бойової згуртованості військових підрозділів, формування умінь діяти в складних умовах. Зміст основної частини занять складають вправи, прийоми і дії, передбачені програмою з фізичної підготовки.

В кінці основної частини занять проводяться комплексні тренування. Їх метою є удосконалення загальних та спеціальних фізичних та психічних якостей, а також військово-прикладних рухливих навичок. До їх змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях.

Тривалість заключної частини складає 3–5 хв. (5–10 для двогодинного заняття). В ній вирішуються завдання приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях та підбиття підсумків заняття. Зміст заключної частини становить ходьба та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться як під час ходьби та повільного бігу, так і на місці.

До змісту комплексних навчально-тренувальних занять включаються вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях.

3.2.10. До контрольних занять відносяться: заліки, екзамени, перевірки тощо.

3.2.11. Проведення занять з фізичної підготовки в особливих умовах

У темний час доби передбачається дотримання заходів безпеки та попередження травматизму військовослужбовців:

освітлення місць для занять фізичною підготовкою;

збільшення інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями при виконанні фізичних вправ;

застосування простих за складністю виконання фізичних вправ;

зменшення темпу (інтенсивності) виконання вправ;

підтриманням дисципліни заняття.

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

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

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

В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться при температурі не нижче мінус 15 градусів, з лижної підготовки – не нижче мінус 20 градусів, при більш низькій температурі заняття проводяться у приміщенні. Під час проведення занять при низьких температурах застосовуються профілактичні заходи щодо попередження обмороження.

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

Ранкова фізична зарядка організовується і проводиться у складі роти, під керівництвом командира взводу, старшини роти або найбільш підготовленим заступником командира взводу за декількома варіантами.

Офіцери, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом ранковою фізичною зарядкою займаються самостійно.

В період навчальних і табірних зборів ранкова фізична зарядка проводиться у складі штатних підрозділів для всіх військовослужбовців.

Варіанти ранкової фізичної зарядки і їх черговість протягом тижня розробляються начальником фізичної підготовки з урахуванням загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, наявної навчально-спортивної бази, та затверджуються командиром (начальником).

Форма одягу на ранкову фізичну зарядку визначається і оголошується черговим частини в залежності від температури повітря і сили вітру у відповідності з умовами застосування форм одягу (додаток 12 до цієї Настанови)

Ранкова фізична зарядка, як правило, проводиться у формі комплексного тренування із застосуванням раніше вивчених фізичних вправ включає підготовчу, основну і заключну частини (таблиця 3).

На початку навчання ранкова фізична зарядка проводиться у вигляді загально розвиваючих, спеціальних вправ і вправ вдвох. Закінчується ранкова фізична зарядка бігом на 800–1000м. У подальшому до змісту ранкової фізичної зарядки включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки.

Спеціальні вправи включають енергійні повороти, нахили і обертання тулуба і голови, стрибки з поворотами, прості прийоми рукопашного бою. Вправи, які виконуються в парах включають нахили, повороти, присідання, перекидання через спину партнера, перетягування і зштовхування один одного.

Вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах і з вагою виконуються для різних груп м'язів у помірному темпі з паузами для відпочинку по 20–30 с. Перешкоди долаються у повільному темпі із спрощеннями.

Комплекси прийомів рукопашного бою на 16 рахунків виконуються за загальною командою одночасно всіма військовослужбовцями.

Спеціальні бігові вправи включають старт, прискорення 40–60 м, естафети. Спочатку проводиться тренування в змішаному пересуванні: біг на 600–1000 м чергується з ходьбою на 200–300 м (2–3 рази). Тренування у безперервному бігові починається з дистанції 2 км в кінці 1-го місяця навчання; в кінці 2-го місяця дистанція збільшується до 3 км.

Швидкість прискореного пересування на початку навчання становить 6,30–6 хвилин за 1 км, в подальшому її поступово доводять до 5–4 хвилин за 1 км.

Частота серцевих скорочень (пульс) під час проведенні ранкової фізичної зарядки не повинна перевищувати 160 ударів за хвилину.

На ранковій фізичній зарядці не доцільно проводити навчання фізичним вправам, прийомам і діям.

В зимових умовах при низькій температурі ранкова фізична зарядка може проводитись у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби та бігу в поєднанні із вправами загального розвитку і спеціальними вправами.

Таблиця 3

Зміст ранкової фізичної зарядки

Варіанти ранкової фізичної зарядки	Зміст		
	Підготовча частина 5–10 хв.	Основна частина 20–40 хв.	Заклучна частина 5 хв.
Перший – вправи загального розвитку	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху	Вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг на місці; комплекси вільних вправ на 16 рахунків; вправи, які виконуються у двох; спеціальні вправи; біг на 1,5 – 2 км	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів
Другий – прискорене пересування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху	Спеціальні бігові вправи, прискорення, біг 4 км або прискорене пересування 3 км (біг з прискореннями)	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів
Третій – комплексне тренування	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху та на місці	Вправи з розділів фізичної підготовки: вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах; подолання окремих перешкод; виконання прийомів рукопашного бою; біг 1 км.	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів

Для попередження переохолодження фізична зарядка проводиться в шинелях (куртках) і включає ходьбу, яка чергується з помірним за швидкістю і тривалістю бігом.

У теплий час року, при наявності умов, під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитись спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання і купання.

Ранкова фізична зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командира підрозділу (фахівця фізичної підготовки) в такій послідовності: ходьба, біг, вправи загального розвитку та спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання (10–15 хвилин); вправи в плаванні (20–25 хвилин); ходьба і біг (3–5 хвилин). З тими хто не вміє плавати, проводиться плавання із застосуванням рятувальних засобів або купання. Військовослужбовці, які вміють плавати, вдосконалюються в плаванні на витривалість.

Під час проведення ранкової фізичної зарядки у приміщенні виконуються вправи загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гирами тощо. В кінці основної частини проводиться біг і ходьба на місці.

Місця для проведення ранкової фізичної зарядки повинні бути добре освітлені. Дистанції для ходьби і бігу повинні мати розмітку.

Спортсмени І спортивного розряду і вище, які входять до збірних команд військової частини з видів спорту, згідно з наказом командира військової частини можуть займаються ранковою фізичною зарядкою у складі збірних команд під керівництвом тренера з виду спорту.

Контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки здійснюється щоденно черговим військової частини і командирами (начальниками) підрозділів, фахівцями фізичної підготовки і військово-медичної служби.

Особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, ранковою фізичною зарядкою займаються самостійно, а в період навчальних і табірних зборів – у складі своїх підрозділів під керівництвом командирів.

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

Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності організовується з врахуванням навчальних та бойових завдань і включає: фізичні вправи в умовах чергування, супутнє фізичне тренування, фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

3.2.14. Фізичні вправи в умовах чергування застосовуються з метою збереження розумової і фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності та підтримки психічної та фізичної готовності до екстрених дій. Вони застосовуються у вигляді комплексів, розучування яких проводиться на навчальних заняттях. До змісту комплексів включаються вправи загального розвитку для основних груп м'язів.

Фізичні вправи виконуються під керівництвом відповідного чергового. Час і порядок їх виконання визначається інструкціями.

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

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

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

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

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

прискорене пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод;

подолання водних перешкод;

тренування з посадки та висадки із машин;

подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням;

багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

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

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

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

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

Під час пересування військ на бойових і транспортних машинах вправи проводяться під час зупинок, після висадки чи не виходячи з машин. Після висадки з машин вправи виконуються з дозволу командира колони,

який визначає порядок, час і місце занять. Застосовуються перебіжки по місцевості, вільні вправи та рухові ігри.

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

3.2.17. Спортивно-масова робота спрямована на залучення військовослужбовців та членів їх сімей до регулярних занять військово-прикладними і масовими видами спорту, підвищення рівня спортивної майстерності і фізичної підготовленості, виконання вправ Військово-спортивного комплексу та організацію змістовного дозвілля військовослужбовців. Вона проводиться в години, передбачені розпорядком дня військової частини.

Спортивно-масова робота у військовій частині включає: заняття військовослужбовцями військово-прикладними та масовими видами спорту, підготовку і участь збірних команд військової частини у змаганнях вищого рангу. Основними формами спортивно-масової роботи є: навчально-тренувальні заняття з видів спорту, навчально-тренувальні збори з підготовки збірних команд, військово-спортивні змагання, огляди спортивно-масової роботи, спортивні свята, вечори, та інші масові спортивні заходи.

Порядок організації та проведення спортивно-масової роботи визначається щорічним наказом командира військової частини. В ньому вказуються: завдання спортивно-масової роботи; склад спортивного комітету і президії колегії суддів; тренери і склад збірних команд військової частини (ВВНЗ) з видів спорту; спортивні організатори підрозділів; графік проведення навчально-тренувальних занять зі збірними командами з видів спорту.

Основу спортивно-масової роботи у військових частинах (підрозділах) складають навчально-тренувальні заняття і змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами ВСК.

Відповідальність за підготовку військовослужбовців з ВСК несуть командири (начальники). Безпосереднє організаційно-методичне керівництво цією роботою у військовій частині здійснюють спортивні комітети і начальники фізичної підготовки.

До виконання вправ ВСК залучаються всі військовослужбовці, крім тих, хто займається в групі ЛФК або тимчасово звільнені за станом здоров'я.

Вправи ВСК виконуються впродовж одного навчального року.

3.2.18. ВСК передбачає виконання таких вправ (таблиця 4).

Виконання вправ ВСК оцінюється згідно з нормативами для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України і попередньо зараховується в ході контрольних перевірок, змагань на першість роти і вище за окремими вправами ВСК.

Відомість виконання вправ ВСК знаходиться у розташуванні підрозділу, на стенді "Спортивне життя роти (батареї, корабля)". Вона ведеться спортивним організатором підрозділу, заповнюється олівцем та передбачає постійне внесення змін упродовж року кожного разу, коли військовослужбовець покращує результат в окремій вправі.

Вправи ВСК

Вправи	Вікові групи					
	Чоловіки			Жінки		
	1-2	3	4-5	1-2	3	4-5
Підйом силою на перекладині або підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі на брусах Комплексна силова вправа	+	+	+			
Біг на 100 м старт лежачи (10x10 м)	+	+		+		
Біг на 3 км біг на 2 км біг на 1 км	+	+	+	+	+	+
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод або біг на 400 м (4x100 м), біг на 200 м (2x100 м) спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів оберти на лопінгу для льотного складу	+	+	+	+	+	

3.2.19. Офіційними даними для присвоєння військовослужбовцю спортивних розрядів та значків ВСК є результати, показані ним у щорічному огляді на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи на першість військової частини, з'єднання, виду Збройних Сил України, Збройних Сил України (далі – Огляд)

Військовослужбовець вважається таким, що виконав вправи ВСК:

I-го ступеня, якщо за всі вправи ВСК отримано оцінку “відмінно” по першій категорії, відповідної вікової групи;

II-го ступеня, якщо за половину і більше вправ ВСК отримано оцінку “відмінно”, а решта – “добре” по першій категорії відповідної вікової групи.

3.2.20. Підсумки Огляду підбиваються з низу до верху з визначенням місця кожній військовій частині (підрозділу):

у роті – кожному відділенню, взводу;

у батальйоні – кожному взводу, роті;

у полку – кожній роті, батальйону;

у бригаді – кожному батальйону;

у армійському корпусі, повітряному командуванні – кожному окремому батальйону, полку, бригаді;

у виді Збройних Сил України – кожній бригаді (полку), армійському корпусу, повітряному командуванню;

у Збройних Силах України – кожній бригаді (полку), армійському корпусу, повітряному командуванню, виду Збройних Сил України, ВВНЗ.

Умови проведення та порядок підбиття підсумків Огляду визначаються Положенням про Огляд на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи.

3.2.21. Для допомоги командирі військової частини в організації всіх форм фізичної підготовки призначається спортивний комітет військової частини у кількості 7–11 осіб (голова, його заступники, секретар, голова колегії суддів, члени тощо).

Головою спортивного комітету призначається заступник командира військової частини.

На спортивний комітет покладається:

- розробка проекту наказу про організацію спортивно-масової роботи, відпрацювання плану спортивно-масової роботи та положення про спортивні, військово-спортивні змагання і Огляди; організація роботи з військово-спортивного комплексу;

- організація і проведення Оглядів, спортивних свят, вечорів та інших заходів;

- підготовка і проведення навчально-методичних зборів та семінарів з інструкторами по спорту (спортивними організаторами підрозділів), тренерами та суддями зі спорту;

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

- контроль за спортивно-масовою роботою в підрозділах, спортивними заняттями у збірних командах військової частини по видам спорту і надання допомоги командирам підрозділів, інструкторам по спорту (спортивним організаторам підрозділів) і тренерам зі спорту;

- узагальнення і розповсюдження передового досвіду організації і проведення спортивно-масової роботи;

- аналіз стану спортивно-масової роботи і розробка пропозицій щодо її вдосконалення;

- організація і проведення спортивних заходів з членами сімей військовослужбовців;

- розгляд матеріалів щодо присвоєння особовому складу спортивних звань, розрядів, суддівських категорій і нагородження спортивними нагрудними знаками.

Спортивний комітет у своїй роботі підтримує зв'язки з місцевими фізкультурними і спортивними організаціями.

Спортивний комітет працює за місячним планом, затвердженим командиром. Найбільш важливі питання спортивний комітет обговорює на засіданнях, які проводяться не рідше одного разу на квартал.

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

3.2.22. Для допомоги командирам підрозділів в організації і проведенні спортивно-масової роботи призначається спортивний організатор підрозділу.

Спортивний організатор підрозділу зобов'язаний:

- брати участь в організації та проведенні спортивно-масової роботи в підрозділі;

вести облік результатів військовослужбовців;
оформляти і подавати командиру підрозділу матеріали на військовослужбовців, які повністю виконали вправи ВСК і Військово-спортивної класифікації.

3.2.23. Для організації і проведення навчально-тренувальної і виховної роботи в спортивних командах військової частини з числа найбільш підготовлених осіб призначається тренер зі спорту.

Тренер зі спорту зобов'язаний:

організовувати і проводити навчально-тренувальну і виховну роботу у спортивній команді;

брати участь в оформленні матеріалів на присвоєння особовому складу спортивних розрядів і звань, значків ВСК;

брати участь в проведенні змагань з виду спорту у військовій частині.

Підготовка спортивних організаторів підрозділів, тренерів і суддів зі спорту здійснюється на навчально-методичних зборах і семінарах. Збори проводяться на початку періоду навчання (навчального року) тривалістю 16–24 годин (2–3 дні), а з тренерами та суддями по спорту – 8–16 годин (1–2 дні); семінари проводяться протягом навчального року по мірі необхідності тривалістю 2–4 години (1 день).

3.2.24. Кожний військовослужбовець зобов'язаний брати активну участь у спортивно-масовій роботі та упродовж року взяти участь не менше ніж у двох змаганнях на першість з'єднання, частини, підрозділу.

3.2.25. У військовій частині упродовж року планується і проводиться спартакіада серед підрозділів, у якій обов'язково беруть участь усі категорії військовослужбовців, що обумовлюється Положенням про проведення спортивних і військово-спортивних змагань та Огляду на кращу організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині на рік (далі – Положення). В Положенні вказуються завдання, програми й умови змагань з кожного виду спорту, порядок визначення особистого та командного заліку, нагородження переможців і порядок подання заявок.

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

Для суддівства кожного змагання у військовій частині призначається суддівська бригада.

Основним документом на організацію і проведення кожного змагання є наказ команди військової частини.

Підготовка до змагань відбувається під час спортивних тренувань, які проводяться:

у збірних командах військових частин, підрозділів 3–4 рази на тиждень, тривалістю до 2-х годин;

у складі підрозділів за вправами програми фізичної підготовки, ВСК і військово-спортивної класифікації – в години спортивно-масової роботи.

3.2.26. Навчально-тренувальні збори для підготовки збірних команд військових частин проводяться напередодні змагань відповідно до їх рангу:

на першість армійського корпусу, повітряного командування і йому рівних – 1 тиждень;

на першість виду Збройних Сил України – 2 тижні;

на першість Збройних Сил України – 3 тижні.

Військовослужбовці мають право брати участь у змаганнях, які проводяться місцевими та іншими спортивними і фізкультурними організаціями:

у складі команди від Збройних Сил – на міжвідомчих змаганнях;

у особистому заліку – на першість, районів, міст, областей, України, як представник Збройних Сил України.

Спортсменам Збройних Сил України забороняється виступати за команди добровільних спортивних товариств та фізкультурно-спортивних організацій інших органів виконавчої влади.

3.2.27. Дозвіл на відрядження спортсменів для підготовки й участі у змаганнях, які проводяться місцевими фізкультурними і спортивними організаціями, дається:

командиром військової частини, бригади, якщо строк відрядження не перевищує 5 діб;

командиром армійського корпусу, повітряного командування, начальником ВВНЗ, якщо строк відрядження не перевищує 15 діб;

командувачами видів Збройних Сил України, командувачем сил підтримки Збройних Сил України, якщо строк відрядження не перевищує 30 діб;

начальником Генерального штабу – Головнокомандувачем Збройних Сил України, якщо строк відрядження перевищує 30 діб або змагання проводяться за межами держави.

Відрядження спортсменів Збройних Сил України для підготовки та участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях здійснюється встановленим порядком за погодженням начальника Управління фізичної підготовки Збройних Сил України – начальника фізичної підготовки Збройних Сил України.

3.2.28. Військовослужбовцям Збройних Сил України спортивні звання, розряди, спортивні суддівські звання і категорії присвоюються відповідно до вимог наказів Міністра оборони України від 16 квітня 2009 року №183 “Про затвердження Положення про порядок присвоєння спортивних звань і розрядів у Збройних Силах України” та від 16 квітня 2009 року № 184 “Про затвердження Положення про порядок присвоєння спортивних суддівських звань та категорій у Збройних Силах України”

3.2.29. Тренажі з фізичної підготовки (далі – тренажі) є ефективною формою підтримання фізичної підготовленості військовослужбовців на досягнутому рівні, вдосконалення основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

Тренажі забезпечують максимальне залучення військовослужбовців до виконання фізичних вправ та компенсують аритмічність проведення фізичної підготовки у військовій частині протягом тижня (місяця).

У ВВНЗ тренажі з фізичної підготовки рекомендується проводити після закінчення навчальних занять. У військових частинах після занять, відведених на самостійну підготовку. Організація тренажів передбачає підготовчу (5 хв.), основну (22 хв.) та заключну (3 хв.) частини. Обмежений час тренажів вимагає повноцінно використовувати кожну хвилину.

Варіанти тренажів розробляються начальником фізичної підготовки, плануються на місяць або чітко визначається час їх проведення у типовому тижні, проводяться у складі ВВНЗ (військової частини) під керівництвом командирів підрозділів.

Тренажі проводяться, як правило, за розділами фізичної підготовки. До змісту тренажів включаються:

- у підготовчу частину – стройові прийоми, енергійні нахили, повороти, присідання, вправи у парах;

- в основну частину – вправи, які визначені темою тренажу, кількість вибраних вправ та кількість повторювань забезпечують виконання основної мети тренажу;

- у заключну частину – легкий біг, ходьба тощо.

Тренажі не проводяться у передвихідні та вихідні дні.

3.2.30. Інструктажі з фізичної підготовки є основною формою методичної підготовки помічників керівників занять.

Інструктажі проводиться керівниками занять, як правило, на місцях проведення навчальних занять. Керівник знайомить своїх помічників з метою, завданнями організацією та змістом заняття, практично відпрацьовує дії помічника на навчальних місцях, нагадує їм заходи попередження травматизму та їх практичні навички по організації допомоги та страховки тим, хто навчається, дає вказівки про підготовку місць занять, розміщенню гімнастичних снарядів, використання устаткування та інвентарю.

3.2.31. Фізкультурні паузи – це ефективна форма протистояння втомі та відновлення працездатності військовослужбовців упродовж службового часу, в ході чергувань, навчань тощо. Фізкультурні паузи сприяють підвищенню фізичної і психічної активності, зменшенню нервово-психічної напруженості тощо.

Фізкультурні паузи включають прості комплекси з 5–6 загально-розвиваючих фізичних вправ (наклони, повороти, присідання, статичні напруження тощо), які виконуються поспіль по 18–20 повторень. Фізкультурні паузи проводяться організовано та індивідуально тривалістю 3–5 хвилин, через кожні 2–3 години роботи.

3.2.32. Самостійна підготовка є складовою частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування з метою засвоєння навчальних програм з фізичної підготовки та підвищення спортивної майстерності.

Індивідуальним фізичним тренуванням військовослужбовці, крім військовослужбовців строкової служби, займаються у службовий час (в години самостійної підготовки та спортивно-масової роботи за рішенням командира військової частини) та позаслужбовий час (за власним бажанням), користуючись методичними рекомендаціями фахівця фізичної підготовки і медичної служби на навчально-спортивній базі військової частини або на інших об'єктах, з обов'язковим дотриманням заходів безпеки.

Зміст тренувань складають загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою,

тривалий біг і ходьба, плавання, пересування на лижах, спортивні та рухливі ігри тощо.

Індивідуальне фізичне тренування починається з розминки тривалістю 5–10 хвилин, потім протягом 30–40 хвилин виконуються фізичні вправи з розділів фізичної підготовки. Тренування закінчується вправами у глибокому диханні, розтягуванні та розслабленні м'язів протягом 3–5 хвилин з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Також до змісту індивідуальних фізичних тренувань включається виконання вправ ВСК та інші вправи і види спорту.

Важливе значення при самостійних заняттях має самоконтроль, який передбачає спостереження в процесі занять фізичними вправами за показниками суб'єктивного і об'єктивного контролю, що свідчать про адекватність фізичних навантажень.

До суб'єктивних показників відносять самопочуття, працездатність, відчуття болю у м'язах, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон тощо, до об'єктивних – частота дихання, частота серцевих скорочень до, під час та після навантаження, артеріальний тиск, зміна маси тіла.

3.3. Основи методики фізичної підготовки

3.3.1. Фізична підготовка організується і проводиться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичним вправам, прийомам і діям та розвиток у військовослужбовців загальних і спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок.

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

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання та загострити увагу на головному у виконанні; показати, при необхідності, вправу ще раз за частинами чи за розділами з супутнім поясненням техніки її виконання, пояснити, де вправа застосовується, і що розвиває.

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

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

в цілому, якщо вправа не складна і доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

за частинами, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

за розділами, якщо вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконати в цілому не можна, через її складність, а розділити на частини неможливо;

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

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

3.3.3. Загальними методами тренувань є:

рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження упродовж всього часу виконання вправ;

повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний – передбачає зміну навантаження упродовж часу виконання вправ;

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

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

змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження;

3.3.4. Фізичні якості – це властивості організму, що забезпечують рухову активність військовослужбовців. Вони діляться на загальні та спеціальні.

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

Спритність визначається здатністю військовослужбовців виконувати рухи координовано і точно, а також своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. До основних засобів розвитку спритності належать вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та повороти на лижах, спортивні ігри, прийоми рукопашного бою, долаття перешкод. Методи розвитку спритності: повторний, сенсорний, асиметричний, виконання вправ в нестандартних умовах, змагальний.

Швидкість визначається здатністю військовослужбовців здійснювати рухові дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю та частотою рухів, вимагають швидкої реакції, це біг на короткі дистанції, стрибки, метання, долаття окремих перешкод, рукопашний бій, спортивні ігри. Методи розвитку швидкості: повторний, сенсорний, контрольний, змагальний.

Сила визначається здатністю військовослужбовця переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Основними засобами розвитку сили є вправи в підніманні та перенесенні тягарів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою. Методи розвитку сили: повторний; максимальних зусиль (до відказу), контрольний.

Витривалість визначається здатністю організму протистояти стомленню в процесі військово-професійної діяльності.

Розрізняють загальну і швидкісну витривалість.

Загальна витривалість визначається здатністю організму переносити тривалі фізичні навантаження. Вона характеризує працездатність та оптимальний рівень здоров'я. Засобами розвитку є тривалий безперервний біг, кроси, марш-кидки, плавання, біг на лижах, спортивні ігри. Методи розвитку загальної витривалості: рівномірний, змінний, круговий, контрольний, змагальний.

Швидкісна витривалість визначається здатністю переносити максимальні фізичні навантаження обумовленими можливостями організму у часі. Засобами розвитку є біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри. Методи розвитку швидкісної витривалості: повторний; інтервальний; контрольний; змагальний.

3.3.5. Спеціальні фізичні якості – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності. До основних з них належать стійкість до заколихування, перевантаження та кисневого голодування.

Стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив специфічних прискорень, які виникають у польоті, на кораблі, у бойових машинах. До основних засобів її розвитку належать вправи на спеціальних (лопінг, батут тощо) і гімнастичних снарядах, акробатичні і вільні вправи, що пов'язані з різкими поворотами, нахилами та обертами тулуба, голови. Вправами для розвитку стійкості до захитування є:

стійкість до перевантаження – це властивість організму протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього. Основним засобом її розвитку є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах. Вправами для розвитку стійкості до перевантаження;

стійкість до кисневого голодування – це здатність військовослужбовців діяти в умовах недостачі кисню. Основними засобами її розвитку є пірнання в довжину, стрибки у воду, плавання, біг на короткі та середні дистанції.

3.3.6. Військово-прикладні рухові навички – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються точно і впевнено відповідно до поставлених завдань. Навички в пересуванні у пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод та метанні гранат, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою формуються і удосконалюються шляхом їх багатократного повторення в процесі виконання фізичних вправ. Вправи, що характеризують військово-прикладні навички.

3.3.7. Виховання в процесі фізичної підготовки спрямоване на формування моральних і психічних якостей військовослужбовців, підвищення згуртованості військових колективів і забезпечується:

застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу і впливу колективу;

об'єктивною оцінкою зрушень фізичного розвитку.

застосуванням раціональних методичних прийомів виконання вправ; підбором вправ, в яких психічні якості виявляються в найбільшій мірі.

3.3.8. Згуртованість військових колективів досягається:

проведенням фізичної підготовки у складі підрозділу;

виконанням спеціальних військово-прикладних вправ;

участю військовослужбовців у змаганнях.

3.3.9. Засобами і методами фізичної підготовки виховуються:

психічна і емоційна стійкості під час виконання вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки) а саме: подоланні водних перешкод, стрибках у воду, виконанні різних вправ, що мають елементи ризику, виконанні прийомів рукопашного бою і подоланні смуги перешкод в ускладнених умовах.

Сміливість і рішучість розвиваються вправами, що містять елементи новизни, ризику і небезпеки при зміні й ускладненні умов їхнього виконання: пересування на значній висоті по вузькій опорі, стрибки в глибину, стрибки через широкі і глибокі перешкоди, зіскоки з гімнастичних снарядів, опорні стрибки, стрибки у воду, акробатичні вправи, спуски з крутих схилів і стрибки на лижах, вправи на спеціальних снарядах, навчальні двобої в рукопашному бої.

Ініціатива і винахідливість розвиваються вправами, що вимагають прийняття самостійних рішень: спортивні ігри, виконання прийомів рукопашного бою, прийомів і дій за раптово поданими командами і сигналами, біг з орієнтуванням на місцевості.

Наполегливість і завзятість розвиваються вправами, пов'язаними з великими і тривалими фізичними і нервово-психічними навантаженнями, особливо в умовах змагань: біг на середні і довгі дистанції, виконання вправ з гирями і силові вправи на максимальну кількість разів.

Витримка і самовладання розвиваються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і впевнено в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень: подоланні складних перешкод, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнанні, діях на воді і під водою, метанні гранат по цілям.

Стійкість уваги і здатність до її широкого розподілу і переключення формуються за допомогою спеціальних вправ і додаткових завдань, що вимагають виконання сигналів і команд в обстановці, що швидко змінюється: спортивні і рухливі ігри.

Впевненість у своїх силах і цілеспрямованість розвиваються на основі комплексного виконання всіх перелічених вправ.

3.3.10. Під час проведення фізичної підготовки у складі підрозділу застосовуються такі способи організації військовослужбовців при виконанні фізичних вправ:

індивідуальний спосіб – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

груповий спосіб – передбачає виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

фронтальний спосіб – це одночасне виконання вправ всіма тими, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць);

поточний спосіб – характеризується визначеним порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

круговий спосіб – це виконання вправ почергово на кожному із декількох визначених навчальних місцях (точках) з їх зміною за установленою послідовністю;

змагально-круговий спосіб передбачає тренування вправ круговим методом за визначеними правилами змагань.

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

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється в процентах.

Під фізичним навантаженням слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину і застосовується в процесі фізичної підготовки у відповідності з віком і статтю тих, хто займається (таблиця. 5).

Таблиця 5

Вікові групи, роки	Види навантажень та величина серцевих скорочень (поштовхів за хвилину)			
	низьке	середнє	високе	максимальне
1	2	3	4	5
Чоловіки				
Перша – до 30	до 130	130 – 150	150 – 180	понад 180
Друга – до 35	до 125	125 – 145	145 – 170	понад 170
Третя – до 40	до 120	120 – 140	140 – 160	понад 160
Четверта – до 45	до 115	115 – 135	130 – 150	понад 150
П'ята – до 50	до 110	110 – 125	125 – 140	понад 140
Шоста – до 55	до 105	105 – 120	120 – 130	понад 130
Сьома понад 55	до 100	100 – 115	115 – 120	понад 120
Жінки				
Перша – до 30	до 120	120 – 140	140 – 165	понад 165
Друга – до 35	до 115	115 – 135	135 – 155	понад 155
Третя – до 40	до 110	110 – 130	130 – 145	понад 145
Четверта – до 45	до 105	105 – 125	125 – 135	понад 135
П'ята – до 50	до 100	100 – 120	120 – 130	понад 130

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

Інтенсивність навантаження – це напруженість роботи та ступінь її концентрації за часом.

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

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

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

Сумарна інтенсивність навантаження (моторна щільність заняття) характеризується відношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ, до загального часу заняття і вимірюється у відсотках.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку військовослужбовців.

Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

скороченням часу на перешикування;

стислістю і ясністю пояснень;

збільшенням кількості повторень, швидкістю виконання, маси обтяжень;

регулюванням тривалості відпочинку;

виконанням вправ всіма тими, хто навчається, одночасно чи потоком;

застосуванням кругового тренування і змагального методу;

доцільним використанням тренажерів, обладнання та інвентарю.

3.3.12. Помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

під час групового навчання – спочатку загальні, потім часткові;

під час індивідуального навчання – спочатку значні, потім другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;

правильним розучуванням вправ;

використанням підготовчих вправ;

якісною та своєчасною допомогою та страхуванням.

3.3.13. У процесі фізичної підготовки сержанти (старшини) є керівниками або помічниками керівників занять. Вони навчають і виховують солдатів (матросів), вимагають дотримання військової дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ.

3.3.14. Командири, фахівці фізичної підготовки, військово-медичної служби, керівники занять зобов'язані вживати всіх заходів попередження травматизму в процесі фізичної підготовки, яке забезпечується:

чіткою організацією і дотриманням методики занять;

високою дисциплінованістю військовослужбовців, хорошими знаннями прийомів страхування та самострахування;

своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю;

систематичним контролем за дотриманням встановлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

3.3.15. Вправи підготовчої частини виконуються у такій послідовності: стройові прийоми на місці, вправи на увагу, вправи для верхнього плечового пояса у ходьбі, тулуба, ніг; біг та вправи під час бігу: біг різними способами, спеціальні бігові вправи, прискорення тощо; вправи на місці: потягуючи вправи, для м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, всього тіла, у парах, комплекси вільних вправ, стрибки. Підбір вправ повинен сприяти вирішенню навчальних питань в основній частині заняття.

Для виконання найпростіших вправ підготовчої частини використовують методи “за назвою” та “за поясненням”. Наприклад, “ривки руками; ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, долонями до низу, пальці разом – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ, “Вправу починай”. Або, “нахили тулуба з почерговими дістананнями пальцями рук носків ніг у

поєднанні з ходьбою на кожний крок; руки на пояс – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ, “Вправу починай”. Після чого зробити підрахунок, домогтися виконання вправи, виявити та виправити помилки і подати команду на закінчення її виконання замість двох останніх рахунків: “вправу – ЗАКІНЧИТИ”, коли вона виконувалась під час руху та “СТІЙ”, замість останнього рахунку, коли вправа виконувалась на місці.

Для виконання більш складних вправ підготовчої частини використовують методи “за показом” (або “за показом із супутнім поясненням”) та “за розподілами”. Наприклад, “кругові оберти руками вперед-назад у плечових суглобах; вправу показую: один, два, три, чотири; ноги на ширині плечей, руки до плечей, пальці в кулак – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ, “Вправу вперед (назад) починай”. Або, “вправа для всіх груп м’язів; СТРУНКО! Упор присівши, роби – РАЗ, упор лежачи, роби – ДВА, упор присівши, роби – ТРИ, стройове положення, роби – ЧОТИРИ. Роби – РАЗ, роби – ДВА, роби – ТРИ, роби – ЧОТИРИ; Вправу в цілому починай”. Далі усе повторюється за прикладом першого методу.

Показ вправ керівник виконує дзеркально: для тих, що виконуються на місці, стоячи обличчям або боком до підлеглих, а тих, що виконуються у русі – назустріч строю.

Для підвищення щільності підготовчої частини раніше вивчені вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою “Потоком вправи починай”. Це означає, що останній рахунок у кожній із попередніх вправ є вихідним положенням для виконання наступної вправи.

Після закінчення підготовчої частини підрозділ вишиковується на вихідне положення і керівник оголошує перше навчальне місце.

3.3.16. Основна частина занять проводиться на одному – трьох і більше навчальних місцях з наступною їх зміною і закінчується тренуванням у бігові, грою, естафетою чи комплексним тренуванням тощо упродовж 6–10 хв.

Виконання вправ на навчальних місцях організовується одним чи за допомогою декількох способів організації військовослужбовців.

Під час групового способу підрозділ після закінчення підготовчої частини вишиковується в колону по три (чотири). Вказавши навчальні місця, керівник занять подає команду “Рота (взвод), до місць занять кроком (бігом) – РУШ”. За цією командою відділення (взвод) найкоротшим шляхом виходить до місць занять, розташовується так, щоб вказані місця знаходились ліворуч від строю і позначає крок на місці, потім за загальною командою зупиняється і повертається ліворуч. Керівник занять подає команду “До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ”. Командири відділень (взводів) виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділів, називають виконувану вправу і подають команду “Взвод (відділення) – ВІЛЬНО”; на заняттях з гімнастики – “Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ”, військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроку вбік, руки з’єднують ззаду, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги.

Для закінчення вправ керівник подає команду “Вправу – ЗАКІНЧИТИ”. Після цієї команди командири відділень (взводів) припиняють виконання вправ і шикують свій підрозділ, зміна місць занять

проводиться за командою “Праворуч, для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ”. При першій зміні вказується порядок переходу (проти годинникової стрілки).

Вихід того, хто навчається, зі строю для виконання вправи проводиться за командою “Рядовий Петров, на вихідне положення кроком (бігом) – РУШ”. Військовослужбовець, почувши своє прізвище, приймає стройове положення і відповідає: “Я”, за командою про вихід на вихідне положення відповідає: “СЛУХАЮСЬ”, а потім стройовим кроком чи бігом займає його. За командою “ДО СНАРЯДУ” чи “ВПЕРЕД” військовослужбовець приймає стройову стійку і виконує вправу.

На перевірках після команди “ДО СНАРЯДУ” (“ВПЕРЕД”) військовослужбовець приймає стройову стійку і, повернувши голову в бік перевіряючого, доповідає військове звання і прізвище, після чого повертає голову прямо і виконує вправу.

При фронтальному способі керівник занять після закінчення підготовчої частини визначає перше навчальне місце і подає команду “До місця заняття кроком (бігом) – РУШ”. Взвод (рота) висувається найкоротшим шляхом до вказаного місця, за командою керівника зупиняється і повертається ліворуч.

Для виконання вправ обов’язково віддаються необхідні розпорядження та команди, наприклад:

що потрібно виконати (наприклад, “вправа № 1 – підтягування на перекладині – ТРЕНУВАННЯ (НАВЧАННЯ АБО КОНТРОЛЬ в інших випадках), гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ”);

як та з якою метою виконати вправу (наприклад, “вправу виконати по шість разів почергово у трьох підходах з інтервалом відпочинку в 1 хв. між підходами; завдання – розвиток сили м’язів рук та плечового поясу”);

вказати на те, що потрібно зробити після виконання вправи і порядок повернення на вихідне положення (наприклад, “після виконання кожного із підходів зіскочити з перекладина і стати у вихідне положення і прийняти гімнастичну стійку”);

вказати на вихідне положення і перевести на нього підрозділ (наприклад, “вихідне положення – під багато пролітними перекладинами, по одному на проліт; СТРУНКО, праворуч, на вихідне положення кроком-РУШ, СТІЙ, ліворуч, гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ”);

подати команду на виконання вправи (наприклад, “взвод, ДО СНАРЯДУ”).

Після виконання вправ підрозділ переходить до другого місця занять, потім до третього і так далі. В цьому випадку спочатку виконуються вправи з розвитку швидкості, спритності та дії, пов’язані з тонкою руховою координацією, вправи на силу, а потім на витривалість.

Для поточного виконання вправи подається команда “Взвод, потоком по одному (по два, по три ...) дистанція п’ять (десять) кроків – ВПЕРЕД”.

Круговий спосіб використовується для виконання вправ одночасно усім підрозділом на встановлених місцях (точках) з подальшою зміною місць по колу.

У деяких випадках використовується індивідуальний спосіб для навчання та тренування вправ з одним із військовослужбовців.

Змагально-груповий спосіб використовується для підвищення навантаження та емоційності заняття.

Комплексні тренування проводяться з метою удосконалення фізичних, спеціальних, психічних якостей і військово-прикладних рухливих навичок. В їх зміст включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях. Для їх проведення використовують поточний, змагально-груповий та круговий спосіб.

3.3.17. Методика виконання вправ заключної частини передбачає виконання вправ у повільному темпі, вправи для розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням (вдих – під час напруження, видих – під час розслаблення м'язів).

3.4. Організаційно-методичні вказівки по проведенню навчальних занять з фізичної підготовки

3.4.1. Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані переважно на розвиток та удосконалення спритності, сили і силових витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

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

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

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

Вдосконалення вправ здійснюється способом багаторазового їх виконання одночасно усіма, потоком по одному чи декілька чоловік, в парах, за допомогою, зі зміною місць занять по колу. Для підвищення навантаження виконуються різні вправи: на перекладині, брусах, лазіння по канату (жердині), гімнастичній стінці, з гирями, на тренажерах тощо.

Комплексні тренування, ігри та естафети проводяться із застосуванням гімнастичних снарядів, обладнання тощо поточним чи змагально-круговим способами.

Попередження травматизму забезпечується:

надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків і фізичних вправ на снарядах;

перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв тощо);

перевіркою надійності кріплення рук і ніг при виконанні фізичних вправ на спеціальних снарядах.

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

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

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

Основна частина проводиться у складі підрозділу поточним або фронтальним способом. Для підвищення навантаження та під час виконання навчальних нормативів і естафет застосовується змагальний спосіб.

Основна частина занять включає навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також марш-кидків, стрибків у довжину, метання гранат тощо.

Тренування у бігу на короткі дистанції проводиться на початку основної частини занять, у бігу на середні чи довгі дистанції – у її середині та наприкінці. У першу чергу вивчається техніка бігу по дистанції, потім техніка фінішного прискорення та фінішування, поворотів (для човникового бігу), а в кінці – старту і стартового прискорення.

Разом з тим, значна увага приділяється розвитку швидкості, швидкісної та загальної витривалості, а також спеціальним якостям. Під час здійснення кросів військовослужбовці формують техніку бігу по пересіченій місцевості; у марш-кидках – способи перенесення зброї, підгонки спорядження і тренування навичок діяти у складі підрозділів.

Для виконання вправ обов'язково віддаються необхідні розпорядження та команди, наприклад:

“наступна вправа № 18,а – човниковий біг 10х10м – ТРЕНУВАННЯ, ВІЛЬНО”;

“вправу виконати три рази поспіль з інтервалом відпочинку в 2 хв. між забігами; завдання – вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції (старту, бігу по дистанції, поворотів та фінішування) та розвиток швидкості”;

“після виконання вправи сповільнити біг, перейти на крок та повернутись лівим плечем вперед по своїм біговим доріжкам на вихідне положення і стати по команді “вільно”);

“взвод, вихідне положення – бігові доріжки на дистанції три кроки один від одного; СТРУНКО, право-РУЧ, на вихідне положення кроком-РУШ, СТІЙ, ліво-РУЧ, ВІЛЬНО”);

подати команду на виконання вправи (наприклад, “взвод, ДО СТАРТУ, УВАГА, РУШ”).

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

3.4.3. Заняття з лижної підготовки спрямовані переважно на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також спеціальних якостей та загартування організму.

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

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

Заняття проводяться в складі підрозділу тривалістю, як правило, дві години фронтальним або поточним методом.

Навчання техніки пересування на лижах проводиться без зброї та спорядження.

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

Для пересування на лижні при розучуванні лижних ходів після віддачі необхідних розпоряджень подається команда, наприклад, “Взвод, звичайним ходом, за колом, дистанція 5 кроків, кроком-РУШ”.

Для розучування підйомів підрозділ шикується біля підніжжя схилу. Після показу і пояснення, а також віддання потрібних розпоряджень подається команда, наприклад, “Взвод, підйом “ялинкою”, справа в колону по одному, дистанція 5 кроків – ВПЕРЕД”.

Розучування спусків, гальмувань і поворотів проводиться спочатку на місці, а потім при спусканні зі схилу, після віддання необхідних розпоряджень, за командою, наприклад, “Спуск у середній стійці, справа по одному, дистанція 10 кроків (довжина схилу) – ВПЕРЕД”.

Попередження травматизму на заняттях з лижної підготовки забезпечується:

- перевіркою підгону обмундирування, спорядження і зброї, а також кріплень до взуття;

- врахуванням величини фізичного навантаження;

- розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пнів, каменів, ям та інших перешкод;

- точними вказівками щодо напрямку руху і дистанції між особовим складом на підйомах, спусках, при гальмуваннях і поворотах, а також місця шиккування після виконання вправи;

- спостереженням за тими, хто навчається, їх взаємним спостереженням, наданням негайної допомоги у разі виявлення ознак обмороження;

- призначенням та інструктажем керівником занять двох-трьох замикаючих (один з яких сержант із числа добре підготовлених осіб) перед початком руху (лижної гонки або маршу).

3.4.4. Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і

зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей.

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

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

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

Навчальні ігри спочатку проводяться за спрощеними правилами, а по мірі оволодіння тими, хто навчається, прийомами і тактичними діями, за офіційними правилами змагань.

Спрощені правила передбачають збільшення чи зменшення гравців у командах, зміни розмірів майданчиків.

Попередження травматизму на заняттях зі спортивних ігор забезпечується:

перевіркою технічного стану обладнання та інвентарю;

дотриманням правил змагань у навчальних іграх.

3.4.5. Заняття з подолання перешкод спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок в подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальним та вертикальним цілям, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих хто навчається впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

Вони проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаних перешкодами та мішенями.

Підготовча частина занять проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках чи місцевості, яка прилягає до смуги перешкод.

Під час проведення підготовчої частини зі зброєю в неї включаються стройові прийоми, ходьба і біг різними способами, перебіжки, переповзання, дії після раптових команд і сигналів (“ДО БОЮ”, “ДО УКРИТТЯ”, “ПОВІТРЯ” тощо), біг на 150 –200м з супутнім подоланням нескладних перешкод.

Проведення підготовчої частини без зброї включає стройові прийоми, ходьбу, вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба та ніг під час ходіння, біг різними способами, спеціальні бігові вправи, прискорення, подолання нескладних перешкод у поєднанні з бігом.

До змісту основної частини занять, яка проводиться зі зброєю, включаються: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів; метання гранат на точність (за умовами виконання контрольних вправ); спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально і в складі підрозділів; контрольні вправи на смугах перешкод.

При виконанні контрольних вправ перешкоди долаються згідно з Описом смуг перешкод (додаток 9 до цієї Настанови). Для подолання

кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. Якщо пропущена будь-яка перешкода, порушено умови подолання перешкод, вправа вважається невиконаною.

В основну частину занять, які проводяться без зброї, включаються вправи подолання ділянки смуги перешкод довжиною 40–60 м, з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність. Вправи виконуються поточним, змагально-груповим методом чи у вигляді кругової естафети. Метання проводиться почергово, по горизонтальних, а потім і по вертикальних цілях. В кожне заняття включаються комплексні тренування у виконанні контрольної вправи чи більшої її частини у поєднанні з бігом до 600м, та інші комплексні вправи. Тренування організовується потоком у парах, групах чи в складі підрозділу.

На перших заняттях вивчається техніка подолання перешкод. Потім, у процесі тренування, удосконалюються техніка і швидкість подолання перешкод та виконання прийомів при незначних ускладненнях обстановки, яка досягається:

застосуванням різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, із-за укриття, у траншеї) перед розбігом для подолання перешкод або перед метанням гранат;

збільшенням дистанцій до перешкод;

подачею раптових команд і сигналів під час виконання вправ;

зміною порядку подолання перешкод та поразки цілей.

На наступних заняттях основна увага, поряд із вдосконаленням техніки подолання перешкод, в процесі тренувань приділяється розвитку загальної і швидкісної витривалості, що досягається:

багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження;

виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різних за характером місцевостях;

виконанням прийомів і дій у засобах індивідуального захисту в умовах обмеженої видимості і вночі.

Заняття з подолання перешкод періодично проводяться з застосуванням імітаційних засобів і осередків пожеж, в різний час доби і в різних погодних умовах.

Перед виконанням вправ (прийомів, дій) віддається попереднє розпорядження, в якому вказується вихідне положення, що зробити і з якою метою, порядок виконання, заключне положення та порядок повернення до строю. Наприклад: “Вихідне положення – біля рову, подолати лабіринт способом “маятник”, перелізти через паркан з опорою на стегно. Завдання – вдосконалити техніку виконання цих перешкод. Виконати чотири рази. Після цього лівим (правим) плечем вперед бігом по доріжці повернутися до строю, перша пара – ВПЕРЕД”. Для виконання вправ потоком до зазначеної команди додається подається команда: “Відділення, потоком, дистанція по мірі подолання лабіринту попередньою парою – ВПЕРЕД”.

Попередження травматизму забезпечується:

Якісною підготовкою до занять місць приземлення (постійне перекопування і засипанням їх тирсою або піском);

збільшенням інтервалів і дистанцій під час проведення занять зі зброєю і в темний час доби;

винесенням цілей для метання гранат у бік від напрямку бігу;

якісним планування проведення занять (заняття з подолання перешкод плануються в теплі, бездошові місяці);

непроведенням занять контрольним і змагальним методом на мокрій або вологій смузі перешкод;

суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

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

На заняттях з рукопашного бою 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. Під час проведення підготовчої частини занять без зброї, в її зміст включаються ходіння і біг у різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, найпростіші єдиноборства, дії за раптовими командами і сигналами, комплекси прийомів рукопашного бою. У підготовчу частину, що проводиться зі зброєю, додатково включаються виконання стройових 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 з 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 8–10 хв., а більш складним (обеззброєнням) – 15–20 хв. В кінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування або навчальні сучітки.

До змісту комплексних тренувань включаються пересування або подолання перешкод у поєднанні з нанесенням уколів багнетом у мішені та

іншими прийомами рукопашного бою. На перших заняттях створюється нескладна обстановка, у подальшому – кількість перешкод, що треба долати, і дистанція збільшується, розстановка мішеней ускладнюється. Порядок дій військовослужбовців з тренувальними палицями визначає керівник занять. Комплексні тренування періодично проводяться із застосуванням імітаційних засобів.

Навчальні сутички є основною формою удосконалення навичок і умінь рукопашного бою у військовослужбовців. Вони організовуються на якісно підготовленому рівному трав'яному майданчику або спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або у спортивному залі (на килимі з матів) з суддівством керівника занять. Навчальні сутички проводяться з макетами зброї або без. Залежно від ступеня обумовленості дій супротивників сутички розподіляються на обумовлені і необумовлені (вільний бій). В обумовлених 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 зміни неприпустимі. У напівобумовлених сутичках дозволяється варіювати вказаними 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 розпорядження і команди:

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

для нанесення уколу на місці – “ШТРИКАЙ”;

для нанесення уколів у русі – “Нанести укол 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 вказуються вихідне положення і порядок виконання, наприклад, при навчанні задньої підніжки: “Перші номери з кроком лівої ноги в бік осадити противника, “Роби – РАЗ”; підбити правою ногою підколінний згин ноги противника і ривком руками вниз кинути його на землю, “Роби – ДВА”; позначити удар каблуком в 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”.

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою забезпечується:

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

плавильним застосуванням прийомів страховки і самостраховки;

застосуванням макетів ножів, піхотних лопат, автоматів;

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

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

позначенням ударів при виконанні вправ з партнером;

дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

3.4.7. Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і самовладання при перебуванні у воді, розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, а також на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей.

Вони проводяться тільки під керівництвом офіцера, якому виділяються помічники, які добре володіють технікою плавання і методикою навчання.

Зміст занять включає: плавання вільним стилем, брасом; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання у довжину; стрибки у воду; надання допомоги потопуючому; переправа через водні перешкоди.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймищах і водних станціях при температурі води не нижче 17 градусів, а також у закритих і відкритих басейнах з підігрівом води, відповідно до вказівок щодо проведення занять на водній станції (додаток 14 до цієї Настанови).

У місцях табірному розташування кожна військова частина обладнує для навчання військово-прикладному плаванню водну станцію. Місце для водної станції обирається начальником фізичної підготовки і спорту спільно з начальником медичної служби та затверджується командиром військової частини.

Відповідно у польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться у природних водоймищах, прибережних ділянках ріки, озера, ставка чи моря. Обране місце для занять обмежується віхами чи поплавками. Межа ділянки для плавання не повинна бути далі 50 м від берега.

Місця для занять з військово-прикладного плавання забезпечуються навчальними дошками, підручними засобами для навчання переправам, шнурами довжиною 3–5 м з поплавками на кінці для страховки при пірнанні в довжину, а також рятувальними засобами.

Безпосереднє проведення занять у військах покладається на командирів підрозділів.

Військовослужбовці, які не вміють плавати та ті, що пропливають менше ніж 50 м, займаються в окремій групі.

Підготовча частина заняття проводиться на суші. До її змісту включаються як вправи загального розвитку, так і вправи з імітації плавання різними способами руками та ногами. Під час підготовки до плавання в обмундируванні зі зброєю – підготовка обмундирування та зброї.

Основна частина заняття з військово-прикладного плавання проводиться на воді. Ті, хто не вміє плавати, займаються на неглибокому місці.

Для входу у воду зі стартових тумбочок подаються команди “ЗАЙНЯТИ МІСЦЯ”, “НА СТАРТ”, “РУШ”. Вхід у воду тих, хто не вміє плавати, проводиться по драбині (трапу) за командою “Відділення по трапу в воду кроком РУШ”, або з поздовжнього борта басейна (водної станції) вниз ногами за командою “Відділення в воду стрибком вниз ногами – РУШ”.

Ті, хто не вміє плавати, виконують вправи для звикання до води: видих у воду, ковзання, “поплавок” тощо. Потім вони тренуються біля борту у техніці руху ногами, руками і диханні, стоячи на незначній глибині, плаванні на узгодження дій рук, ніг та дихання на дистанцію 25–50 м з використанням засобів підтримки та без них.

Для виконання вправ у воді спочатку називається спосіб плавання, а потім вказується дистанція і темп, після чого подається виконавча команда, наприклад: “Плавання одними ногами способом “брас” з навчальною дошкою в руках на відстань 200 м, темп середній, групи потоком, дистанція 5 метрів – РУШ”. Для припинення вправ подається команда “Вправу – ЗАКІНЧИТИ”.

Навчання будь-якому способу плавання проходить в такій послідовності:

ознайомлення зі способами плавання в цілому і його основними елементами;

розучування рухів ніг, рук, дихання і погодження рухів ніг і рук з диханням на суші, потім у воді.

Коли військовослужбовці навчилися пропливати 50 м без грубих помилок в техніці плавання, проводиться тренування з поступовим збільшенням відстаней і швидкості плавання. На перших заняттях головна увага приділяється відпрацюванню рухів ногами і правильного дихання.

Вивчення старту проводиться з допомогою таких вправ: стартові стрибки з борта басейну без змаху руками; стрибки зі стартової тумбочки зі змахом руками; стартові стрибки в цілому за командами керівника.

Повороти під час плавання вивчаються спочатку на місці, а після – з підпливанням до стінки басейну. Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на вдосконалення техніки, витривалості і швидкості.

Навчання пірнанню в довжину проводиться тільки зі страхувальним кінцем. Забороняється проводити пірнання в місцях із необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку при пірнанні.

Навчання стрибкам у воду починається з борту басейну при глибині води не менше 1,5 метра, продовжується – з 3-метрової вежі при глибині не менше 3,5 метра, з 5-метрової вежі – не менше 4 метрів. Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю дозволяються тільки вниз ногами.

Плавання в обмундируванні зі зброєю проводиться після засвоєння військовослужбовцями техніки плавання і починається з вивчення способів плавання з використанням індивідуальних рятувальних засобів (рятувальних жилетів, нагрудників, поясів), з поплавцями із предметів обмундирування, спорядження, підручних матеріалів, а потім без них.

Безпека при навчанні плавання забезпечується:

наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки;

ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання, очищенням дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;

перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді і після виходу з води;

призначенням для спостереження за тими, хто навчається, двох – трьох плавців;

заборонаю особовому складу входити в воду і виходити з води без команди;

навчанням стартовому стрибку при глибині басейну чи водоймища не менше 1,5 метра, а при стрибках у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 метрів;

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

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

навчанням пірнанню тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5 – 6 м з поплавцем на одному кінці;

ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;

перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримуючих предметів;

проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,0–1,5 метра, а у разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;

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

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

3.4.8. До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки у різних поєднаннях.

4. Фізична підготовка у військах (силах)

4.1. Фізична підготовка у Збройних Силах України спрямована на вирішення загальних та спеціальних завдань фізичної підготовки відповідно до специфіки військово-професійної діяльності і відображається у переліку вправ, вимог, особливостях організації та методики проведення.

Військовослужбовці Збройних Сил України оволодівають визначеним переліком фізичних вправ з урахуванням їх спеціальної спрямованості.

4.2. Сухопутні війська Збройних Сил України

4.2.1. Для військовослужбовців механізованих, частин радіаційного, хімічного і біологічного захисту спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

удосконалення навичок в здійсненні марш-кидків, рукопашному бою, подоланні перешкод та метанні гранат;

виховання згуртованості підрозділів.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–2 вікові групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 33, 35, 35а, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 45;

3 вікова групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45;

4 вікова група – №№ 1, 2, 4, 5, 7, 13, 14, 24, 25, 26–29, 30, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26–29, 30, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.2.2. Для військовослужбовців танкових, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітних, інженерних, частин і підрозділів військ зв'язку спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

удосконалення навичок в подоланні перешкод, підніманні та перенесенні вантажу, метанні гранат;

виховання згуртованості підрозділів.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–2 вікові групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 33, 35а, 36, 37, 38, 39, 40, 45;

3 вікова групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 45;

4 вікова група – №№ 1, 2, 4, 5, 7, 13, 14, 24, 25, 26–29, 30, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26–29, 30, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

Для військовослужбовців аеромобільних і розвідувальних частин і підрозділів, частин і підрозділів спеціального призначення спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

удосконалення навичок в здійсненні марш-кидків, подоланні перешкод, метанні гранат;

формування готовності до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником;

удосконалення навичок в колективних діях.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–2 вікові групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 33, 35, 35а, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 46;

3 вікова групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 46;

4 вікова група – №№ 1, 2, 4, 5, 7, 13, 14, 24, 25, 26–30, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26–29, 30, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.2.3. Для льотного складу частин та підрозділів армійської спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток спритності, рухової координації, просторового орієнтування;

удосконалення силової та загальної витривалості;

розвиток стійкості до заколихування та вібрації.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1 вікова група – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 24а, 26–29, 32, 39, 40, 41, 43, 44;

2–3 вікові групи – №№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 24а, 26–29, 32, 39, 40, 41, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 16, 18, 19, 24, 26–29, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 18, 19, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.2.4. Для військовослужбовців підрозділів ремонту, забезпечення та обслуговування спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток сили, силової та загальної витривалості.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–3 вікові групи – №№ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–29, 31, 32, 37, 38, 39, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 8, 13, 14, 24, 25, 26–29, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.3. Повітряні Сили Збройних Сил України

4.3.1. Для льотного складу частин та підрозділів винищувальної та штурмової авіації спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток спритності, рухової координації;

удосконалення просторового орієнтування;

розвиток стійкості до заколихування, перевантажень та кисневої недостатності.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1 вікова група – №№ 1, 2, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 24а, 26–29, 32, 39, 41, 43, 44;

2–3 вікові групи – №№ 1, 2, 4, 5, 8, 13, 15, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 24а, 26–29, 32, 39, 41, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 8, 13, 14, 16, 18, 19, 24, 26–29, 32, 39, 41;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 13, 14, 18, 19, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.3.2. Для льотного складу частин та підрозділів розвідувальної, бомбардувальної та військово-транспортної авіації спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток стійкості до несприятливого впливу обмеженої рухової активності і несприятливих факторів тривалого польоту;

удосконалення статичної силової витривалості;
розвиток стійкості до заколихування та кисневої недостатності.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–3 вікові групи – №№ 1, 2, 4, 5, 8, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 26–29, 32, 39, 41, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 8, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 24, 26–29, 32, 39, 41;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 13, 14, 18, 19, 20, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 20, 26–29, 32, 39.

4.3.3. Для військовослужбовців-жінок льотного складу спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток стійкості до несприятливого впливу обмеженої рухової активності і несприятливих факторів польоту;

розвиток стійкості до заколихування та кисневої недостатності.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–3 вікові групи – №№ 5, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 26, 27, 32, 39, 43, 44;

4 вікова група – №№ 5, 9, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 26, 27, 32, 39;

5 вікова група – №№ 5, 9, 13, 14, 19, 20, 26, 27, 32, 39;

6 вікова група – №№ 13, 14, 20, 26, 27, 39.

4.3.4. Для військовослужбовців частин радіотехнічних військ, технічних підрозділів авіації, пунктів наведення авіації, пунктів управління та зв'язку спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток статичної силової витривалості;

удосконалення здатності витримувати статичні напруження в умовах обмеженої рухової активності, замкнутого простору в заземлених спорудах;

удосконалення здатності швидко відновлювати працездатність в умовах порушення природного добового режиму.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–3 вікові групи – №№ 1, 4, 5, 13, 14, 20, 22, 23, 24, 24а, 25, 26–29, 32, 36, 37, 39, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 13, 14, 20, 24, 26–29, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 13, 14, 20, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 20, 26–29, 32, 39.

4.3.5. Для військовослужбовців частин зенітних ракетних військ спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток силової та швидкісної витривалості;

розвиток стійкості до впливу шумів радіолокаційних засобів, дизельних установок радіотехнічного комплексу, електромагнітних полів.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–2 вікові групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 20, 23, 24, 24а, 25, 26–29, 32, 33, 36, 35а, 36, 37, 38, 39, 43, 44;

3 вікова група – №№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 20, 22, 23, 24, 25, 26–29, 32, 35, 37, 38, 39, 43, 44;

4 вікова група – №№ 1, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 20, 24, 26–29, 32, 39;

5 вікова група – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 20, 26–29, 32, 39;

6–7 вікові групи – №№ 5, 13, 14, 20, 26–29, 32, 39.

4.3.6. Для військовослужбовців-жінок радіотехнічних, зенітних ракетних військ, пунктів наведення авіації, пунктів управління та підрозділів зв'язку спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток статичної силової витривалості;

удосконалення здатності витримувати статичні напруження в умовах обмеженої рухової активності, замкнутого простору в заземлених спорудах;

удосконалення здатності швидко відновлювати працездатність в умовах порушення природного добового режиму.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

1–3 вікові групи – №№ 5, 8, 9, 13, 14, 20, 23, 26, 27, 32, 37, 38;

4 вікова група – №№ 5, 9, 13, 14, 20, 26, 27, 32, 37, 38;

5 вікова група – №№ 5, 9, 13, 14, 20, 26, 27, 32, 38;

6 вікова група – №№ 13, 14, 20, 26, 27, 38.

4.4 Військово-Морські Сили Збройних Сил України

4.4.1. Для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток загальної витривалості, гнучкості, спритності, швидкості та координації в діях;

розвиток і вдосконалення навичок в діях на кораблі (підводному човні) та його улаштуваннях, навичок у військово-прикладному плаванні (в діях на воді та під водою);

удосконалення стійкості до заколихування, кисневого голодування, дихання під надмірним тиском, вібрації, гіподинамії, гіпотонії, монотонії та впливу електромагнітних полів;

підтримання високої працездатності в тривалому поході, забезпечення активного відпочинку і відновлення фізичних якостей після походу.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців 1–2 вікових груп – №№ 1, 2, 4, 5, 5а, 6, 7, 8, 13, 14, 23, 23а, 24, 26, 27, 28, 29, 34, 39, 40, 41, 42, 43, 44 (вправи № 6,7 до змісту занять з фізичної підготовки під час походів не включати);

для військовослужбовців 3 вікової групи – №№ 1, 2, 4, 5, 5а, 6, 7, 8, 13, 14, 23, 23а, 24, 26, 27, 28, 29, 39, 40, 41, 43, 44 (вправи № 6,7 до змісту занять з фізичної підготовки під час походів не включати);

для військовослужбовців 4 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 5а, 8, 13, 14, 24, 26, 27, 28, 29, 39;

для військовослужбовців 5 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 5а, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39;

для військовослужбовців 6–7 вікових груп – №№ 5, 5а, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39.

4.4.2. Для військовослужбовців частин і підрозділів морської піхоти, морських частин і підрозділів спеціального призначення спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток загальної витривалості і здатності до здійснення тривалих марш-кидків по пересіченій місцевості;

розвиток і удосконалення навичок в подоланні перешкод прибережного, польового і міського типу (в тому числі і в складі підрозділу), метанні гранат, військово-прикладному плаванні (в діях на воді та під водою);

формування готовності до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником; удосконалення стійкості до заколихування;

виховання згуртованості і удосконалення навичок в колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців 1–2 вікових груп – №№ 1, 2, 3, 4, 4а, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46;

для військовослужбовців 3 вікової групи – 1, 2, 3, 4, 4а, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 35а, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46;

для військовослужбовців 4 вікової групи – №№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 39, 43, 44, 45, 46;

для військовослужбовців 5 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 30, 39;

для військовослужбовців 6–7 вікових груп – №№ 5, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39.

4.4.3. Для військовослужбовців військових частин (підрозділів) військ берегової оборони (крім морської піхоти), берегових військ (в тому числі берегових ракетних військ) спеціальні завдання та переліки фізичних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки, визначаються у відповідності із спеціальними завданнями і переліками фізичних вправ для військовослужбовців відповідних родів військ Сухопутних військ Збройних Сил України (пункт 4.2.1 цієї Настанови).

4.4.4. Для основних спеціальностей льотного складу частин і підрозділів морської авіації (штурмової, протичовнової, транспортної, пошуково-рятувальної), інженерно-технічного складу та військовослужбовців частин і підрозділів забезпечення морської авіації спеціальні завдання та переліки фізичних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки, визначаються у відповідності із спеціальними завданнями і переліками фізичних вправ для військовослужбовців відповідних родів авіації Повітряних Сил та Сухопутних військ Збройних Сил України (пункти 3.3.1 та 4.3.1 цієї Настанови).

4.4.5 Для військовослужбовців частин і підрозділів, не зазначених вище, а також підрозділів і частин забезпечення, зберігання, ремонту й обслуговування, частин, що займаються за скороченою програмою, спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток спритності, сили, силової і швидкісної витривалості;

удосконалення навичок в подоланні перешкод у поєднанні з підніманням та перенесенням вантажу.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців 1–2 вікових груп – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 24а, 25, 26, 27, 28, 29, 33, 35, 35а, 36, 39, 40, 41, 43, 44;

для військовослужбовців 3 вікової групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 35, 39, 40, 41, 43, 44;

для військовослужбовців 4 вікової групи – №№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 24, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44;

для військовослужбовців 5 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44;

для військовослужбовців 6–7 вікових груп – №№ 5, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44.

4.4.6. Для військовослужбовців-жінок всіх військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України (крім військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів) спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток статичної силової витривалості;

удосконалення стійкості до гіподинамії, гіпотонії, монотонії, та впливу електромагнітних полів (особливо під час несення служби в спеціальних спорудах);

удосконалення здатності швидко відновлювати працездатність в умовах порушення природного добового режиму.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців-жінок 1–2 вікових груп – №№ 5, 8, 9, 13, 14, 23, 24, 26, 27, 39, 43, 44;

для військовослужбовців-жінок 3 вікової групи – №№ 5, 8, 9, 13, 14, 24, 26, 27, 39, 43, 44;

для військовослужбовців-жінок 4 вікової групи – №№ 5, 9, 13, 14, 26, 27, 39, 43, 44;

для військовослужбовців-жінок 5 вікової групи – №№ 5, 9, 13, 14, 26, 27, 39, 43, 44;

4.5. Сили підтримки Збройних Сил України

4.5.1. Для військовослужбовців з'єднань, військових частин оперативного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є переважний розвиток сили, швидкості, загальної витривалості.

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців 1–2 вікових груп – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 33, 35, 35а, 36, 37, 38, 39, 40, 43–45;

для військовослужбовців 3 вікової групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26–30, 31, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 45;

для військовослужбовців 4 вікової група – №№ 1, 2, 4, 5, 7, 13, 14, 24, 25, 26–29, 30, 32, 39;

для військовослужбовців 5 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26–29, 30, 32, 39;

для військовослужбовців 6–7 вікових груп – №№ 5, 13, 14, 26–29, 32, 39.

4.5.2. Для військовослужбовців військових частин матеріально-технічного забезпечення спеціальними завданнями фізичної підготовки є:

переважний розвиток сили, спритності, загальної та швидкісної витривалості

Перелік основних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки:

для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців 1–2 вікових груп – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 33, 36, 39, 40, 41, 43, 44;

для військовослужбовців 3 вікової групи – №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 35, 39, 40, 41, 43, 44;

для військовослужбовців 4 вікової групи – №№ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 24, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44;

для військовослужбовців 5 вікової групи – №№ 1, 4, 5, 7, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44;

для військовослужбовців 6–7 вікових груп – №№ 5, 13, 14, 26, 27, 28, 29, 39, 43, 44.

4.5.3. Перелік спеціальних фізичних вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки передбачений для військовослужбовців строкової служби та осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом 1-3 вікових груп після 6 місяців військової служби, осіб офіцерського складу включаючи військовослужбовців-жінок 1-3 вікових груп, а також для осіб льотного складу 4–5 вікових груп.

Вправи що виконуються у складі підрозділу передбачені для усіх військовослужбовців вікових груп підрозділу що перевіряється.

4.5.4. Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців, не зазначених вище військових спеціальностей, а також осіб офіцерського складу включаючи військовослужбовців-жінок 4–5 вікових груп є переважний розвиток силової та загальної витривалості, 6–7 вікових груп – забезпечення активного рухового режиму.

4.6. Категорії військовослужбовців за рівнем вимог до їх фізичної підготовленості.

4.6.1. Особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, військовослужбовці строкової служби за рівнем вимог до фізичної підготовленості поділяються на категорії:

перша категорія – військовослужбовці, професійна діяльність яких вимагає високого рівня фізичної підготовленості. До неї належать особи офіцерського складу, а також особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом та військовослужбовці строкової служби після 6 місяців з'єднань та частин аеромобільних військ, морської піхоти, спеціального призначення та розвідувальних частин, включаючи усі підрозділи цих частин, офіцери навчальних підрозділів вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів, де готують офіцерів для цих частин і підрозділів;

друга категорія – військовослужбовці, професійна діяльність яких вимагає підвищеного рівня фізичної підготовленості. До неї належать особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, усіх з'єднань, частин і підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України, військовослужбовці частин і підрозділів охорони, зв'язку та льотний склад авіаційних з'єднань і частин Збройних Сил України, військовослужбовці строкової служби після 6 місяців усіх з'єднань, частин та підрозділів Збройних Сил України, крім тих, які віднесені до першої категорії, а також військовослужбовці строкової служби та особи рядового складу військової служби за контрактом до 6 місяців, які віднесені до першої категорії, особи офіцерського складу Збройних Сил України 1-ї вікової групи, крім тих, що відносяться до першої категорії, військовослужбовці з'єднань, частин і підрозділів бойового (оперативного) забезпечення Командування сил підтримки Збройних Сил України, офіцери навчальних підрозділів вищих військових навчальних закладів та військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів, де готують офіцерів для цих частин і підрозділів, слухачі вищих військових навчальних закладів оперативно-тактичного рівня, частин і підрозділів військової служби правопорядку;

третя категорія – військовослужбовці, фізична підготовленість яких призначена для підтримання високої професійної працездатності та відповідного рівня розвитку військово-прикладних навичок. До неї належать військовослужбовці технічних підрозділів авіаційних частин Збройних Сил України, з'єднань, частин і підрозділів Збройних Сил України, що несуть постійне бойове чергування на стаціонарних вузлах зв'язку, частин та підрозділів радіоелектронної розвідки та боротьби, зенітних ракетних, радіотехнічних з'єднань і частин Повітряних Сил Збройних Сил України, з'єднань і частин надводних кораблів і підводних човнів Військово-Морських Сил Збройних Сил України, військових частин (установ) підпорядкованих Командуванню сил підтримки Збройних Сил України, крім тих, що віднесені до другої категорії, військових частин і підрозділів забезпечення (баз, арсеналів) видів Збройних Сил України, управління армійських корпусів і їм рівні, професорсько-викладацький склад ВВНЗ, особи рядового, сержантського і старшинського складу 1–4 вікових груп, які проходять військову службу за контрактом у структурних підрозділах центрального апарату Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, військовослужбовці військових комісаріатів, фахівці військових сполучень, ад'юнкти та докторанти вищих військових

навчальних закладів, слухачі військових навчальних закладів оперативно-стратегічного рівня, наукові працівники науково-дослідних установ;

четверта категорія – військовослужбовці, фізична підготовка яких призначена для зміцнення здоров'я та підтримання працездатності. До неї належать особи офіцерського складу структурних підрозділів центрального апарату Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, Командувань видів Збройних Сил України, Об'єднаного оперативного командування Збройних Сил України, Командування сил підтримки Збройних Сил України, військових комісаріатів, військових шпиталів, військових оркестрів, гарнізонних будинків офіцерів, крім 1-ї вікової групи.

4.6.2. Навчальні програми з фізичної підготовки

У військових частинах при складанні навчальних програми з фізичної підготовки рекомендовано керуватися наступним співвідношенням навчального часу для видів навчальних занять від його загального обсягу:

на теоретичну підготовку та методичну підготовку – 10% загального обсягу навчального часу;

на практичну підготовку – 90% загального обсягу навчального часу.

Розподіл практичних занять з фізичної підготовки за розділами фізичної підготовки від загального обсягу навчального часу у видах Збройних Сил України представлено в таблиці 6.

Таблиця 6

Види практичних занять	Види Збройних Сил України, у %			
	СВ ЗСУ	ПС ЗСУ	ВМС ЗСУ	КСП ЗСУ
гімнастика та атлетична підготовка	5	20	15	10
прискорене пересування та легка атлетика (або лижна підготовка)	10	5	5	10
подолання перешкод	15	10	10	10
прикладне плавання	10	5	15	5
рукопашний бій	15	10	10	10
спортивні ігри	5	10	5	5
комплексні заняття	40	40	40	50

5. Фізична підготовка у ВВНЗ

5.1. Загальні положення

5.1.1. Фізична підготовка у ВВНЗ включає:

фізичну підготовку постійного складу – осіб офіцерського складу, осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом;

фізичну підготовку змінного складу – курсантів, студентів за контрактом, слухачів;

фізичну підготовку особового складу підрозділів забезпечення навчального процесу – осіб офіцерського складу, осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, та військовослужбовців строкової служби;

фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність працівників Збройних Сил України.

5.1.2. Фізична підготовка постійного складу ВВНЗ та військовослужбовців підрозділів забезпечення організується і проводиться відповідно до вимог розділів №№ 1 – 3; 5 – 7 цієї Настанови.

5.1.3. Фізична підготовка змінного складу ВВНЗ є важливою і невід’ємною частиною військового навчання і виховання військовослужбовців Збройних Сил України.

5.1.4. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка – один із основних напрямків функціонування фізичного виховання і полягає у набутті змінним складом ВВНЗ спеціальних знань, розвитку та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та вмінь, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності, а також навичок управління фізичною підготовкою у підрозділах та військових частинах.

5.1.5. Спортивно-масова робота як одна із основних форм фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ – частина фізичного виховання, що проявляється як спеціалізований навчально-виховний і тренувальний процес щодо задоволення потреб у прагненні досягнення найвищих спортивних результатів та видовищних потреб.

5.1.6. Мета фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ полягає у забезпеченні виховання у нього потреби оволодівати теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та вміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчання застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.

5.1.7. Загальними та спеціальними (згідно з напрямком підготовки) завданнями навчальної дисципліни змінного складу ВВНЗ є:

формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок та умінь управління фізичним вихованням, спеціальною фізичною підготовкою, спортом і фізичною реабілітацією військовослужбовців, підрозділів та частин;

забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення; показників функціональних та морфологічних можливостей організму; працездатності;

підготовка та участь у заходах спортивно-масової роботи;

створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.

5.1.8. Фізична підготовка змінного складу ВВНЗ повинна сприяти:

формуванню готовності до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях;

вирішенню завдань навчання, виховання морально-вольових і психічних якостей військовослужбовців і згуртування військових колективів;

накопиченню досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, повсякденній службовій діяльності, побуті та сім'ї;

підвищенню значущості занять фізичною підготовкою та військово-прикладними видами спорту у повсякденній діяльності.

5.1.9. В результаті вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” змінний склад ВВНЗ повинен: знати (ознайомчо-орієнтовний рівень):

мету, завдання, принципи та систему фізичної підготовки у Збройних Силах України;

зміст фізичної підготовки, форми і методику розвитку фізичних якостей і формування та вдосконалення рухових навичок;

вимоги керівних документів з організації, планування та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині;

звітність, контроль і облік фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині;

матеріальне, фінансове, агітаційно-пропагандистське, медичне, методичне та правове забезпечення фізичної підготовки у підрозділах та військовій частині;

основи керівництва фізичною підготовкою у підрозділах та військовій частині;

засоби попередження травматизму;

уміти (предметно-практичний рівень):

виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки;

виконувати вправи ВСК;

володіти навичками навчання фізичним вправам, прийомам та діям;

складати плани проведення форм фізичної підготовки та проводити: навчальні заняття з фізичної підготовки, ранкову фізичну зарядку, навчально-тренувальні заняття та змагання в підрозділі та військових частинах за вправами ВСК та правилами військово-спортивної класифікації;

готувати місця занять для проведення всіх форм фізичної підготовки у підрозділі та військовій частині;

здійснювати перевірку методичної підготовки і практичної підготовленості військовослужбовців, підрозділу та військової частини;

визначати загальну оцінку з фізичної підготовки військовослужбовців, підрозділів, військових частин;

бути ознайомленим:

з організацією індивідуальних фізичних тренувань, самостійної підготовки, тренажів та інструктажів військовослужбовців;

зі змістом військово-спортивної класифікації та правилами військово-спортивних змагань.

5.1.10. Методика проведення заходів з фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ викладена у розділі 3 цієї Настанови.

5.2. Організація навчально-виховного процесу з фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ.

5.2.1. Організація навчально-виховного процесу з фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ проводиться відповідно до вимог наказу Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4 “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”; методичних рекомендацій, затверджених спільним наказом Міністерства оборони України та Міністерства освіти і науки України від 13 квітня 2005 року № 221/217 “Про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України” та вимог цієї Настанови.

5.2.2. Організацію і проведення фізичної підготовки у ВВНЗ здійснюють кафедри фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки (далі – кафедри), на які покладається:

організація і проведення:

усіх видів занять з фізичної підготовки, а також заліків, екзаменів, інструктажів та консультацій із змінним складом ВВНЗ;

інструкторсько-методичних та показових занять з фізичної підготовки з науково-педагогічними працівниками кафедри;

інструкторсько-методичних занять з фізичної підготовки з командирами (начальниками) підрозділів ВВНЗ;

навчально-тренувальних занять у спортивних командах та секціях ВВНЗ;

спортивних і військово-спортивних змагань на рівні чемпіонатів (спартакіад) ВВНЗ і вище;

заходів контролю, обліку та забезпечення фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ;

інших заходів навчальної, методичної, наукової та професійної (командирської) робіт, передбачених керівними документами Міністерства освіти та науки України і Міністерства оборони України;

розробка та подання на затвердження:

програм з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ;

наказів начальників ВВНЗ про організацію та проведення фізичної підготовки з постійним складом ВВНЗ на навчальний рік;

завдань з фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ за напрямками його підготовки на період військового стажування (корабельної практики);

інших матеріалів навчальної, методичної, наукової та інших видів діяльності, передбачених керівними документами Міністерства освіти та науки України, а також Міністерства оборони України;

забезпечення методичного керівництва:

теоретичних, практичних та методичних занять з фізичної підготовки з постійним складом та особовим складом підрозділів забезпечення ВВНЗ;

інших форм фізичної підготовки з постійним та змінним складом ВВНЗ: ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності, самостійної підготовки,

індивідуального фізичного тренування, тренажів, фізкультурних пауз та інструктажів.

5.2.3. Планування навчальних занять з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ здійснюють навчальні відділи за поданням пропозицій начальників кафедр відповідно до вимог спільного наказу Міністерства освіти і науки України та Міністерства оборони України від 22 червня 2009 року № 325/548, та вимог цієї Настанови з розрахунку:

для курсантів, студентів за контрактом та слухачів тактичного рівня підготовки – 4 години (2 заняття: дві години навчальних занять до обіду та дві години занять в години самостійної підготовки під керівництвом фахівця з фізичної підготовки) на кожний навчальний тиждень рівномірно упродовж кожного семестру (за винятком останнього випускного семестру);

для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної та заочної (на період зборів та сесій) форм навчання – 4 години (3 заняття: дві години навчальних занять до обіду, одну годину навчальних занять в години самостійної підготовки під керівництвом фахівця з фізичної підготовки та одну годину навчальних занять у формі індивідуального фізичного тренування за особистим планом) на кожний навчальний тиждень рівномірно упродовж кожного семестру (за винятком останнього випускного семестру);

для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки – 3 години (2 заняття по півтори години під керівництвом фахівця з фізичної підготовки в години самостійної підготовки) на кожний навчальний тиждень рівномірно упродовж кожного семестру (за винятком останнього випускного семестру).

5.2.4. Час, що виділяється на навчальні заняття з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ у кожному навчальному семестрі (за винятком останнього випускного семестру) розподіляється таким чином:

для курсантів та студентів за контрактом:

6 годин – теоретичні заняття (2 години лекція та 4 години семінарські заняття);

4 – години заліки та екзамени (4 години залік з оцінкою у непарних семестрах та 4 години екзамен у парних семестрах);

решта годин – практичні (навчально-тренувальні) – 70 % та методичні (навчально-методичні) – 30 % заняття;

для слухачів тактичного та оперативно-тактичного рівня підготовки денної форми навчання:

4 години – теоретичні заняття (2 години лекція та 2 години семінарські заняття);

4 години – заліки та екзамени (4 години залік з оцінкою у непарних семестрах та 4 години екзамен у парних семестрах);

решта годин – практичні (навчально-тренувальні) – 60 % та методичні (навчально-методичні) – 40 % заняття;

для слухачів тактичного та оперативно-тактичного рівня підготовки заочної (на період зборів та сесій) форм навчання:

2 години – теоретичні заняття (2 години лекція – один раз на увесь період навчання);

4 години – заліки та екзамени (4 години залік з оцінкою у непарних

семестрах (зборах, сесіях) та 4 години екзамен у парних семестрах (зборах, сесіях));

решта годин – практичні (навчально-тренувальні) – 60 % та методичні (навчально-методичні) – 40 % заняття;

для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки:

4 години – теоретичні заняття (2 години лекція та 2 години семінарські заняття);

4 години – заліки та екзамени (4 години залік з оцінкою у непарних семестрах та 4 години екзамен у парних семестрах);

решта годин – практичні (навчально-тренувальні) заняття.

5.2.5. Практичні та методичні заняття з фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ за тематикою (розділами) розподіляються таким чином:

для курсантів, студентів за контрактом та слухачів тактичного рівня підготовки:

10 % – гімнастика та атлетична підготовка;

15 % – рукопашний бій;

10 % – подолання перешкод та метання гранат;

10 % – прискорене пересування та легка атлетика;

5 % – лижна підготовка (за відсутністю умов – прискорене пересування та легка атлетика);

5 % – військово-прикладне плавання та веслування (за відсутністю умов – комплексні заняття);

5 % – спортивні та рухові ігри;

40 % – комплексні заняття;

для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної форми навчання:

15 % – гімнастика та атлетична підготовка;

10 % – рукопашний бій;

5 % – подолання перешкод та метання гранат;

5 % – прискорене пересування та легка атлетика;

5 % – лижна підготовка (за відсутністю умов – прискорене пересування та легка атлетика);

10 % – військово-прикладне плавання та веслування (за відсутністю умов – комплексні заняття);

20 % – спортивні та рухові ігри;

30 % – комплексні заняття;

для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки денної форми навчання, для слухачів усіх рівнів підготовки заочної (на період зборів та сесій) форм навчання – 100 % комплексні заняття.

5.2.6. При плануванні та проведенні усіх видів навчальних занять з фізичної підготовки зі змінним складом ВВНЗ, крім теоретичних, навчальні групи, чисельність яких складає більш ніж 15 чоловік, поділяються на підгрупи з розрахунку не більше ніж 15 курсантів (студентів) чи слухачів на одного викладача.

5.2.7. Перерви між навчальними практичними та методичними заняттями з фізичної підготовки зі змінним складом ВВНЗ у підрозділах повинні бути за можливості рівними та не перевищувати 3–4 дні.

5.2.8. Планування інших основних форм фізичної підготовки змінного

складу ВВНЗ здійснюється відповідними структурними підрозділами та посадовими особами, що відображається у розпорядку дня та документах планування ВВНЗ з розрахунку:

для курсантів 1 курсу, а також 2-го та старших курсів, які проживають у місцях дислокації ВВНЗ (у казармах чи гуртожитках), та для усього змінного складу ВВНЗ на період навчальних зборів:

ранкова фізична зарядка – щоденно, крім вихідних та святкових днів тривалістю 50 хв.;

спортивно-масова робота – 3 рази на тиждень: 2 рази по 1 годині в робочі дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні;

фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності:

супутнє фізичне тренування – щоразу при пересуванні підрозділів до місць занять та поверненні з них;

фізичні вправи в умовах чергування – 2 – 4 рази тривалістю до 10 хв. упродовж кожного чергування;

під час пересування транспортними засобами – щоразу при тривалому пересуванні кожні 3–4 години руху тривалістю до 20 хв.;

для курсантів 2-го і старших курсів та студентів за контрактом, які проживають поза межами ВВНЗ; для слухачів оперативно-тактичного та тактичного рівнів підготовки денної та заочної (на період зборів та сесій) форм навчання, а також для слухачів, що проходять підготовку на курсах підвищення кваліфікації в ВВНЗ:

спортивно-масова робота – 3 рази на тиждень: 2 рази по 1 годині в робочі дні у вільний від занять час і 3 години у вихідні та святкові дні;

для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки денної та заочної (на період зборів та сесій) форм навчання:

спортивно-масова робота – 2 рази на тиждень: 1 раз – 1 година в робочі дні у вільний від занять час і 2 години у вихідні та святкові дні.

5.2.9. Планування додаткових форм фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ здійснюється командирами (начальниками) структурних підрозділів у разі потреби, що відображається у документах планування з розрахунку:

самостійна підготовка – в години самостійної підготовки, що передбачені для підготовки до занять з фізичної підготовки, з розрахунку – не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу категорій змінного складу ВВНЗ, відведеного на фізичну підготовку; зміст самостійної підготовки визначається навчальною програмою з фізичної підготовки, методичними матеріалами та вказівками фахівців;

індивідуальне фізичне тренування – для членів збірних команд ВВНЗ у години ранкової фізичної зарядки, практичних та методичних занять з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи.

тренажі – 2–3 рази на тиждень у службовий час тривалістю до 30 хвилин, у дні, коли не заплановано інших заходів з фізичної підготовки, крім ранкової фізичної зарядки та інструктажів;

фізкультурні паузи – у перервах між плановими навчальними заняттями, крім практичних та методичних занять з фізичної підготовки та самостійними заняттями, що проводяться у години самостійної підготовки, коли є в цьому необхідність, особливо в періоди підготовки до здачі заліків

та екзаменів, а також курсового і дипломного проектування тривалістю 5 – 10 хв.;

інструктажі – на передодні чи за декілька днів до заняття з фізичної підготовки тривалістю 10 – 15 хв.

Проведення самостійної підготовки, тренажів та фізкультурних пауз покладається на командирів (начальників) структурних підрозділів (офіцерів, старшин та сержантів). Інструктажі проводяться фахівцями кафедр.

5.2.10. Планування форм фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ повинно забезпечувати виконання визначених завдань фізичної підготовки, але кількість спланованих заходів у службовий час не повинна перевищувати більше двох на день, не враховуючи ранкової фізичної зарядки, фізкультурних пауз та інструктажів.

5.2.11. Планування та проведення форм фізичної підготовки для змінного складу ВВНЗ, крім ранкової фізичної зарядки та навчальних занять, здійснюють командири (начальники) навчальних підрозділів за встановленими формами (додаток 15 до цієї Настанови) та затверджують по команді у начальників факультетів ВВНЗ. Вихідними даними для планування цих форм є розклад навчальних занять з фізичної підготовки.

5.2.12. За наказами начальників ВВНЗ змінний склад та цивільний персонал має право займатися фізичним та спортивним вдосконаленням індивідуально чи у складі підрозділів у позаслужбовий час на об'єктах навчально-матеріальної бази ВВНЗ з обов'язковим дотриманням вимог техніки безпеки.

5.2.13. Зміст методичної та теоретичної підготовки змінного складу ВВНЗ з фізичної підготовки викладено у додатку 16 до цієї Настанови.

5.2.14. Курсанти та студенти за контрактом розвивають фізичні якості та оволодівають встановленим цією Настановою обсягом фізичних вправ, військово-прикладних прийомів та дій, теоретичних положень та організаційно-методичних умінь для даного ВВНЗ у проведенні заходів фізичної підготовки згідно статутних обов'язків:

на першому курсі – як командири відділень;

на другому курсі – як командири взводів;

на третьому курсі – як командири рот;

на четвертому і старших курсах – як начальники штабів, начальники служби, заступники та командири батальйону.

5.2.15. Слухачі тактичного та оперативно-тактичного рівня підготовки денної та заочної форм навчання, а також слухачі, що проходять підготовку на курсах підвищення кваліфікації у ВВНЗ підтримують досягнутий та необхідний рівень розвитку фізичних якостей, рухових навичок та вмінь виконання фізичних вправ, прикладних прийомів та дій для своїх вікових груп, а також удосконалюють теоретичні знання та організаторсько-методичні уміння в керівництві та організації фізичної підготовки як начальники штабів, начальники служб та командири військових частин і їхні заступники.

5.2.16. Слухачі оперативно-стратегічного рівня підготовки ВВНЗ підтримують досягнутий та необхідний рівень розвитку фізичних якостей, рухових навичок та вмінь виконання фізичних вправ для своїх вікових груп,

а також удосконалюють теоретичні знання та організаторсько-методичні уміння в управлінні фізичною підготовкою в ролі посадових осіб від армійського корпусу, йому рівних і вище.

5.2.17. Змінному складу ВВНЗ, який оволодів передбаченими вправами, прийомами та діями на навчальних заняттях з фізичної підготовки та не мав заборгованостей, але вчасно не склав заліки чи екзамени з даної навчальної дисципліни з поважних причин (хвороба, сімейні обставини тощо), що підтверджується документально, рішенням начальників ВВНЗ може бути встановлено індивідуальний термін їх складання.

5.2.18. Змінний склад ВВНЗ, який вчасно не оволодів передбаченими вправами, прийомами та діями на навчальних заняттях з фізичної підготовки та (або) має інші заборгованості за причин тимчасового звільнення за станом здоров'я від даних занять, допускається до здачі заліків та екзаменів тільки після засвоєння цих вправ, прийомів та дій, а також здачі інших заборгованостей в ході визначених форм фізичної підготовки під керівництвом фахівців кафедри.

5.2.19. Змінний склад ВВНЗ, що має бути присутніми на практичних та методичних навчальних заняттях з фізичної підготовки за висновком лікаря, але не може виконувати фізичні вправи з визначеними щільністю та навантаженням за станом здоров'я (після хвороби, у стані реабілітації тощо, що підтверджується документально), рішенням керівника заняття індивідуально виконує посильні вправи та методичні завдання, вивчає теоретичні питання, але від занять не звільняється.

5.2.20. Під час планування навчальних занять з фізичної підготовки на особливий період передбачається час – 2 години на тиждень за темою “комплексне заняття”.

5.2.21. Обов'язки посадових осіб ВВНЗ з фізичної підготовки викладені у Статутах, керівних документах Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України та дійсній Настанові (додаток № 1 до Настанови).

5.3. Організація навчально-тренувального процесу з видів спорту для змінного складу ВВНЗ

5.3.1. Навчально-тренувальний процес з видів спорту для змінного складу ВВНЗ організується і проводиться відповідно до вимог наказу Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року № 4 “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” та вимог цієї Настанови.

5.3.2. Спортивно-масова робота зі змінним складом ВВНЗ – система організації та проведення спортивних заходів (занять, змагань, оглядів, свят, розваг, ігор тощо) із вправ ВСК та видів спорту військово-спортивної класифікації, масових видів рухової активності, засіб фізичної підготовки та фізичного виховання.

5.3.2. Секційна робота із змінним складом ВВНЗ організується та проводиться тренерами-викладачами, посади яких передбачаються у штаті кафедри або науково-педагогічними працівниками даної кафедри за суміщенням посад тренерів-викладачів. Дні і години занять змінного складу

у спортивних секціях визначаються наказами начальників ВВНЗ про організацію спортивно-масової роботи у ВВНЗ на навчальний рік, з розрахунку: 3–6 разів на тиждень по 2 – 3 години кожне у вільний від занять час та в години спортивно-масової роботи.

Обсяг навчальних годин на тиждень для навчальних груп спортивних секцій складає:

- навчально-тренувальних груп – 6 годин;
- груп спортивного вдосконалення – 8 – 10 годин;
- груп вищої спортивної майстерності – 12 годин.

5.3.4. Змінному складу – членам збірних команд ВВНЗ за видами спорту рішенням засідання кафедр дозволяється самостійно займатися спортом у години форм фізичної підготовки на підставі затверджених індивідуальних планів спортсменів за умови успішного засвоєння ними програм з фізичної підготовки.

5.4. Мотивація навчально-виховного та тренувального процесу змінного складу ВВНЗ з фізичної підготовки

5.4.1. Мотивація змінного складу ВВНЗ до активної участі у навчально-виховному та тренувальному процесі з фізичної підготовки здійснюється шляхом:

створенням у ВВНЗ умов для вибору змінним складом виду спорту чи рухової активності для навчання та вдосконалення з метою участі у самодіяльних спортивних заходах за інтересами;

залученням змінного складу до виконання студентських науково-дослідних робіт з фізичного виховання з метою підвищення їх відповідного рівня кваліфікації;

переведення змінного складу високого рівня кваліфікації – членів збірних команд ВВНЗ на індивідуальний графік занять з метою досягнення високого рівня спортивних результатів у змаганнях різного ґатунку та гармонійного поєднання здобуття освіти за обраним фахом та занять обраним видом спорту;

застосуванням заходів виховного впливу командирами (начальниками) усіх рівнів.

5.4.2. Мотивація науково-педагогічних працівників кафедр до якісної організації навчально-виховного та тренувального процесу змінного складу ВВНЗ з фізичної підготовки відбувається шляхом заохочення, своєчасного оцінювання їх діяльності, підвищення професійного та наукового рівня, просування по службі тощо.

5.5. Перевірка, оцінка та забезпечення організації навчального процесу з фізичної підготовки у ВВНЗ

5.5.1. Контроль облік та забезпечення форм фізичної підготовки змінного складу ВВНЗ викладено у розділах 1, 2, 7 цієї Настави та додатках. Для проведення позапланових контрольних занять, інспектувань, комплексних (часткових) перевірок змінного складу ВВНЗ складаються

перевірочні комплекси фізичних вправ, прийомів та дій відповідно до програми навчання поточного семестру.

5.5.2. Організацію і проведення вступних екзаменів з фізичної підготовки здійснюють тільки науково-педагогічні працівники – спеціалісти фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту кафедр з обов'язковою присутністю фахівця медичної служби.

5.5.3. Вступні екзамени з фізичної підготовки проводяться тільки після позитивного рішення військово-лікарської комісії про придатність кандидата до навчання у ВВНЗ. Вступні екзамени з фізичної підготовки визначаються як окремий вступний екзамен і проводиться відповідно до вимог цієї Настанови.

5.5.4. Поточна та семестрова перевірка і оцінка успішності змінного складу ВВНЗ з фізичної підготовки проводиться відповідно до вимог цієї Настанови та кредитно-модульної системи, яка розробляється кафедрами.

5.5.5. Відомості про рівень фізичної підготовленості слухачів ВВНЗ денної форми навчання відображаються в службових характеристиках і атестаціях, враховуються у разі призначення їх на посади після закінчення навчання, при присвоєнні чергових військових звань, підвищенні класності, виплаті грошових винагород тощо.

5.5.6. Відповідальність за стан фізичної підготовки у ВВНЗ несуть:

за рівень фізичної підготовки військовослужбовців та підрозділів забезпечення навчального процесу ВВНЗ – начальник ВВНЗ, командири (начальники) структурних підрозділів постійного складу, начальник кафедри фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки – начальник фізичної підготовки ВВНЗ;

за рівень фізичної підготовки навчальних груп, курсів, факультетів – науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, командири (начальники) навчальних підрозділів;

за рівень особистої фізичної та методичної підготовленості – змінний склад ВВНЗ.

6. Фізична реабілітація військовослужбовців

6.1. Військовослужбовці, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять фізичною підготовкою та складання нормативів, тимчасово включаються до групи ЛФК. Термін перебування військовослужбовців (які віднесені до другої групи здоров'я) у групі ЛФК встановлюється лікарем.

Після одужання, за висновком лікаря, військовослужбовці розпочинають навчальні заняття у складі груп своїх підрозділів.

Оцінювати рівень фізичної підготовленості військовослужбовця дозволяється через три місяці після його одужання.

Вагітні військовослужбовці-жінки до занять та перевірки фізичної підготовленості не залучаються.

6.2. Заняття з фізичної підготовки в групі ЛФК проводять спеціалісти військово-медичної служби за спеціальними програмами, в години, які передбачені для занять фізичною підготовкою.

6.3. Військовослужбовці, які віднесені до групи ЛФК, розглядаються атестаційними комісіями для призначення їх на посади, що не вимагають високої фізичної підготовленості і не пов'язані з командуванням військовими частинами та підрозділами в порядку встановленому відповідними керівними документами.

6.4. У випадку тривалого терміну перебування військовослужбовця у групі ЛФК рішення щодо його подальшого проходження військової служби залишається за командиром при укладанні контракту на продовження терміну військової служби у відповідності із Законом України “Про військовий обов’язок і військову службу”.

6.5 Військовослужбовці, які віднесені до групи ЛФК, або звільнені за станом здоров’я до перевірки і оцінки з фізичної підготовленості не залучаються, у підсумкових атестаціях з фізичної підготовки не оцінюються.

7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки

7.1. Загальні положення

7.1.1. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості. Фізична підготовленість військовослужбовців оцінюється не менше одного разу на місяць.

Для складання нормативів з фізичної підготовки особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, розподіляються на вікові групи (таблиця 8).

7.1.2. Кожен командир (начальник) начальник фізичної підготовки несе персональну відповідальність за фізичну підготовленість військовослужбовців військової частини (підрозділу). Він зобов’язаний знати, систематично перевіряти та оцінювати рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості підпорядкованих йому військовослужбовців, фізичну підготовку військових частин (підрозділів).

Таблиця 8

Вікові групи	Чоловіки		Жінки	
	особи офіцерського складу	особи рядового, сержантського і старшинського складу	особи офіцерського складу	особи рядового, сержантського і старшинського складу
1	2	3	4	5
1-а	до 30 років	до 30 років	до 30 років	до 30 років
2-а	до 35 років	до 35 років	до 35 років	до 35 років
3-а	до 40 років	до 40 років	до 40 років	до 40 років
4-а	до 45 років	понад 40 років	до 45 років	понад 40 років
5-а	до 50 років		до 50 років	
6-а	до 55 років			
7-а	понад 55 років			

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

протягом першого місяця перебування нового поповнення у військовій частині (загальна фізична підготовленість);

перед укладенням громадянами контрактів про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України (загальна фізична підготовленість);

у разі зарахування громадян України на службу у військовому резерві;

атестаційними комісіями за наказами командира (начальника) з обов'язковим включенням до їх складу спеціалістів фізичної підготовки та спорту і військово-медичної служби (загальна або спеціальна фізична підготовленість);

у період складання кандидатами до ВВНЗ вступного екзамену з фізичної підготовки (загальна фізична підготовленість);

у процесі навчання щомісячно (загальна або спеціальна фізична підготовленість);

під час проведення огляду на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи (загальна або спеціальна фізична підготовленість);

у кінці навчального року (спеціальна фізична підготовленість);

на екзаменах (державних екзаменах) і заліках з фізичної підготовки (загальна або спеціальна фізична підготовленість);

під час інспектування і комплексної (часткової) перевірки військової частини (ВВНЗ) (загальна або спеціальна фізична підготовленість);

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

Усі перевірки здійснюються за умови забезпечення їх фахівцями медичної служби.

7.1.5. Нове поповнення військових частин перевіряється за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км. Результати перевірки нового поповнення військових частин зберігаються в підрозділах упродовж строку їх військової служби.

7.1.6. Кандидати до ВВНЗ перевіряються за чотирма вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км, плавання (за наявності умов). Кандидати до ВВНЗ, які отримали за екзамен з фізичної підготовки оцінку “незадовільно”, зарахуванню до військового навчального закладу не підлягають.

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

7.1.7. Громадяни перед укладенням контрактів про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України та служби у військовому резерві перевіряються за встановленими

нормативами для відповідної вікової групи і категорії у спортивній формі одягу за трьома вправами: біг на 100 м., підтягування на перекладині, біг на 3 км. Контракт укладається, якщо отримана оцінка не нижче “задовільно”.

7.1.8. У процесі навчання перевіряється:

рівень фізичної підготовки військових частин та підрозділів;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки.

За підсумками перевірок аналізується:

ефективність процесу фізичної підготовки;

повнота і якість засвоєння військовослужбовцями програми з фізичної підготовки.

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

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

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

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

7.1.12. У кінці навчального року обов’язково визначається рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості кожного військовослужбовця, методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділів).

7.1.13. В ході огляду на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи визначається:

оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділу);

кількість військовослужбовців, що виконали вправи ВСК;

кількість військовослужбовців, що виконали спортивні розряди;

загальна кількість виконаних спортивних розрядів та їх співвідношення за усі призначені вправи;

рейтинг фізичної підготовленості військовослужбовців;

якість організації і проведення огляду на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;

готовність навчально-спортивної бази.

7.1.14. Під час інспектування, комплексних (часткових) перевірок визначається:

рівень фізичної підготовленості всіх призначених для перевірки військовослужбовців за категоріям та віковими групами;

динаміка показників фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу;

рівень розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та ступінь оволодіння військово-прикладними навичками;

рівень методичної підготовленості офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів навчальних частин, де готують командирів відділень;

оцінка фізичної підготовки підрозділів та військової частини;

позитивний досвід і недоліки в організації і проведенні фізичної підготовки та їх причини;

якість керівництва, організації забезпечення і проведення фізичної підготовки;

заходи щодо покращення фізичної підготовки військовослужбовців.

7.2. Перевірка і оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців.

7.2.1. На контрольних заняттях, інспектуваннях, комплексних (часткових) перевірках військовослужбовці перевіряються за двома – п'ятьма вправами, які входять до програми навчання і характеризують рівень розвитку у військовослужбовців різних фізичних та спеціальних якостей і ступінь оволодіння ними військово-прикладними навичками (додаток 17 до цієї Настанови).

7.2.2. Перевірки фізичної підготовленості діляться на:

перевірки загальної фізичної підготовленості;

перевірки спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовленості;

змішані (комбіновані) перевірки фізичної підготовленості;

7.2.3. Підбір вправ для перевірки здійснюється відповідно до вимог:

для перевірки загальної фізичної підготовленості вправи на силу та витривалість включаються в усіх випадках, а інші, за рішенням особи що перевіряє;

для перевірки спеціальної (військово-прикладної) фізичної підготовленості вправи на спеціальну (загальну) витривалість включаються у перевірку в усіх випадках, а інші, за рішенням особи що перевіряє;

для змішаної (комбінованої) перевірки вправи на спеціальну (загальну) витривалість включаються в усіх випадках; спеціальні вправи, що визначають специфіку військово-професійної діяльності військовослужбовців: при трьох вправах – не менше однієї, при чотирьох-п'яти вправах – не менше двох.

7.2.4. Рівень розвитку кожної якості, оволодіння військово-прикладними навичками (крім загальної або спеціальної витривалості) перевіряється не більше ніж за двома вправами.

7.2.5. Для виконання фізичних вправ дається одна спроба. В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) той, хто перевіряє, може дозволити

виконати вправу повторно. У разі її повторного виконання оцінка знижується на один бал. Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

7.2.6. Всі призначені для перевірки вправи виконуються військовослужбовцями підрозділу, як правило, протягом одного дня. Біг на 2 км, 3 км, 5 км, марш-кидок на 5, 10 км., воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати, біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу на 1100 м., 3100 м., біг на 3 км з перешкодами і лижна гонка можуть за рішенням особи, що перевіряє, виконуватись в інший день.

У ході перевірки вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність, вправи на швидкість (загальну та спеціальну), силові вправи, прийоми рукопашного бою, в кінці – вправи на витривалість (загальну та спеціальну), подолання перешкод, плавання, марш-кидки. В окремих випадках за рішенням особи, що перевіряє, послідовність виконання вправ може бути змінена.

Військовослужбовцям старших вікових груп під час перевірки дозволяється виконувати вправи, які передбачені для військовослужбовців молодших вікових груп.

7.2.7. Військовослужбовець, що не виконав одну з призначених вправ без поважної причини, з фізичної підготовленості оцінюється “незадовільно”. За неможливості виконати вправу через хворобу чи травму, що підтверджується документально, особа що перевіряє може призначити рівноцінну вправу для заміни, що характеризує ту саму якість з визначеного переліку вправ (додаток 18 до цієї Настанови).

Вправи, що характеризують військово-прикладні навички та спеціальні фізичні якості заміні іншими вправами не підлягають.

У разі звільнення військовослужбовця від виконання вправ на силу або витривалість (при перевірці загальної фізичної підготовленості), та на витривалість (при перевірці спеціальної чи змішаної (комбінованої) фізичної підготовленості) через хворобу чи травму, що підтверджується документально, його фізична підготовленість не оцінюється. У цьому випадку військовослужбовець вважається таким, що не брав участі у перевірці.

7.2.8. Перевірка військовослужбовців з плавання проводиться при температурі води не нижче $+17^{\circ}\text{C}$, з лижних гонок – при температурі повітря не нижче -15°C , з решти вправ не вище $+30^{\circ}\text{C}$ та не нижче -15°C .

Під час проведення перевірки військовослужбовців з виконання фізичних вправ при температурі повітря нижче мінус 5 градусів С або у разі, коли дистанція на 50% вкрита снігом, ожеледицею, користуватися поправкою № 2 до Нормативів (додаток 20 до цієї Настанови).

Температурний режим не розповсюджується на проведення навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи (крім змагань), самостійних занять. Об’єм та інтенсивність фізичного навантаження обмежуються, здійснюються заходи попередження обмороження або сонячних (теплових) ударів тощо.

7.2.9. Рейтинг військовослужбовців з фізичної підготовленості визначається відповідно до Таблиці нарахування балів за умови виконання вправ ВСК (додаток 19 до цієї Настанови).

7.2.10. Виконання вправ оцінюється відповідно до Нормативів для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців (додаток 20 до цієї Настанови). Нормативи розраховані для виконання вправ військовослужбовцями строкової служби, особами офіцерського складу до 45 років, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом – у польовій (робочій) формі одягу, передбаченої для видів і родів військ Збройних Сил України, особами офіцерського складу від 45 років і старших та військовослужбовцями-жінками – у спортивній формі одягу, за виключенням виконання вправ, для яких передбачена тільки військова форма.

Військовослужбовці-чоловіки (крім солдат строкової служби) можуть перевірятися у спортивній формі одягу, за виключенням виконання вправ, для яких передбачена тільки військова форма.

7.2.11. Вправи, які не мають чисельного вираження, оцінюються таким чином:

виконання гімнастичних вправ:

“відмінно” – якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, допущено незначні помилки під час приземлення;

“добре” – якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання і розведення ніг, невелике згинання рук під час підйомів, виконання силового елемента незначним махом або махового елемента з незначним дожимом, додавання зайвих махів, доторкання до снаряду без втрати темпу, нестійке приземлення;

“задовільно” – якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але було допущено значні помилки: виконання махового елемента із значним дожимом, зроблена зупинка там, де потрібно виконання вправи без зупинки, падіння або опір руками на землю після приземлення;

“незадовільно” – якщо вправа не виконана або перевернута (пропуск елемента, падіння зі снаряду).

Стрибки ноги нарізно:

через коня у довжину передбачені для виконання їх особами офіцерського складу, особами рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом 1–2 вікових груп, курсантами, слухачами ВНЗ 1–3 вікових груп;

через козла у довжину для військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців-жінок 1 вікової групи.

Стрибок через коня у довжину ноги нарізно оцінюється:

“відмінно” – якщо під час відштовхування руками тулуб паралельно снаряду, ноги прямі не нижче рівня плечей, після відштовхування руками тулуб прогнутий, стійке приземлення;

“добре” – якщо під час відштовхування руками тулуб паралельно снаряду, ноги прямі не нижче верхніх кінцівок снаряду, після відштовхування руками тіло пряме, не стійке приземлення;

“задовільно” – якщо під час відштовхування руками ноги нижче рівня снаряду, не стійке приземлення;

“незадовільно” – якщо поштовх однією ногою, поштовх руками об передню частину снаряду, перебір руками, торкання снаряду будь-якою

частиною тіла крім рук, торкання руками (колінами) землі під час приземлення.

Стрибок через козла у довжину ноги нарізно оцінюється:

“відмінно” – якщо під час відштовхування руками тулуб прямий, ноги прямі не нижче рівня снаряду, стійке приземлення;

“добре” – якщо під час відштовхування руками тулуб прямий, ноги прямі нижче рівня поверхні снаряду, не стійке приземлення;

“задовільно” – якщо стрибок виконаний, приземлення без падіння;

“незадовільно” – якщо стрибок не виконаний.

7.2.12. Метання гранат на точність оцінюється:

“відмінно” – влучено три гранати;

“добре” – влучено дві гранати;

“задовільно” – влучено одна граната;

“незадовільно” – три промахи.

7.2.13. Під час перевірки військовослужбовців з рукопашного бою призначається п'ять передбачених програмою прийомів як з окремої вправи так і з різних вправ, що входять до програми навчання.

Вправи та прийоми для перевірки, підрозділам (окремим категоріям військовослужбовців) призначаються за вибором того, хто перевіряє.

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

прийоми нападу;

прийоми захисту;

прийоми обеззброєння;

больові прийоми;

кидки;

спеціальні прийоми.

При призначенні для перевірки окремих вправ за №№ 43 – 46, комплекси прийомів умовного бою на 16 рахунків перевіряються в обов'язковому порядку.

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).

Військовослужбовцю за виконання прийомів виставляється оцінка:

“відмінно” – якщо виконано п'ять прийомів;

“добре” – якщо виконано чотири прийоми, включаючи комплекс прийомів умовного бою при перевірці окремих вправ за №№ 43 – 46;

“задовільно” – якщо виконано три прийоми, включаючи комплекс прийомів умовного бою при перевірці окремих вправ №№ 43 – 46;

“незадовільно” – якщо виконано менше, ніж три прийоми, або не виконаний комплекс умовного бою на 16 рахунків.

7.2.14. Оцінка фізичної підготовленості осіб офіцерського складу, осіб рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, курсантів (слухачів) військових навчальних закладів, кандидатів з числа військовослужбовців складається з оцінок, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається:

“відмінно” – якщо половина і більше оцінок “відмінно”, решта – “добре”;

“добре” – якщо половина і більше оцінок не нижче “добре”, решта – “задовільно”;

“задовільно” – якщо більше половини оцінок “задовільно” за відсутності оцінок “незадовільно”.

“незадовільно” – якщо отримана одна оцінка “незадовільно”.

7.2.15. Оцінка фізичної підготовленості кандидатів з числа цивільної молоді, військовослужбовців строкової служби, військовослужбовців-жінок складається з оцінок, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається:

“відмінно” – якщо половина і більше оцінок “відмінно” решта – “добре”;

“добре” – якщо половина і більше оцінок не нижче “добре”, решта – “задовільно”;

“задовільно” – якщо більше половини оцінок “задовільно”, за відсутності оцінок “незадовільно”, або одна оцінка “незадовільно” крім вправи на витривалість, при наявності однієї оцінки не нижче “добре”.

7.2.16. Під час перевірки вправ, які виконуються у складі підрозділу, кожному військовослужбовцю зараховується час та виставляється оцінка така, як час і оцінка, що отримана підрозділом.

7.2.17. У процесі навчання оцінка фізичної підготовленості військовослужбовця може визначатися за виконання вправ в різні дні тижня чи місяця. Військовослужбовці можуть оцінюватися з однієї вправи тільки на навчальному занятті для визначення ступеня її засвоєння.

7.3. Перевірка і оцінка методичної підготовленості.

7.3.1. Методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття, курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, перевіряється і оцінюється за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки (таблиця 2).

Змінний склад ВВНЗ крім того, перевіряється і оцінюється за знання теоретичних основ фізичної підготовки та виконання методичного завдання (додатки 16,21 до цієї Настанови).

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

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

7.3.4. Якість виконання методичного завдання оцінюється:

“відмінно” – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

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

“задовільно” – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;

“незадовільно” – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками.

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

назвати, чітко показати і пояснити вправу;

вибрати раціональну методику навчання і командувати тими, хто навчається;

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

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

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

7.3.5. Під час перевірки теоретичних знань кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання. Дозволяється задавати військовослужбовцям додаткові питання за визначеною тематикою. Перевірка проводиться методом усного чи письмового опитування.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

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

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

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

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

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

“відмінно” – якщо одержані перша оцінка не нижче “добре”, а друга “відмінно” відповідно;

“добре” – якщо одержані перша оцінка не нижче “задовільно”, а друга “добре” відповідно;

“задовільно” – якщо одержані перша оцінка не нижче “задовільно”, а друга “задовільно” відповідно;

“незадовільно” – якщо одержана одна з оцінок “незадовільно”.

7.3.7. Загальна оцінка з фізичної підготовки офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів і курсантів командних військових начальних закладів (факультетів), курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовленості і визначається:

“відмінно” – якщо оцінка фізичної підготовленості не нижче “добре”, а методичної “відмінно”;

“добре” – якщо одержані обидві оцінки не нижче “добре”;

“задовільно” – якщо одержані обидві оцінки не нижче “задовільно”;

“незадовільно” – якщо отримана одна з оцінок “незадовільно”.

7.3.8. Загальна оцінка з фізичної підготовки слухачів і курсантів некомандних військових начальних закладів (факультетів), складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовленості і визначається:

“відмінно” – якщо оцінка фізичної підготовленості “відмінно”, а методичної не нижче “добре”;

“добре” – якщо оцінка фізичної підготовленості не нижче “добре”, а методичної не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо оцінка фізичної підготовленості “задовільно”, а методичної – не нижче “задовільно”.

“незадовільно” – якщо отримана одна з оцінок “незадовільно”

7.4. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості підрозділу, військової частини, ВВНЗ.

7.4.1. Для перевірки і оцінки військової частини з фізичної підготовки призначаються не менше 50% основних підрозділів у повному складі. Підрозділи для перевірки призначаються особою, що перевіряє.

Командири військових частин, їх заступники, офіцери управління (штабу), усі командири підрозділів підлягають перевірці в обов’язковому порядку.

7.4.2. Оцінка фізичної підготовки військової частини (підрозділу) (навчальної частини і підрозділу, військових частин і підрозділів забезпечення навчального процесу військового навчального закладу) складається з оцінок, що одержали перевірені військовослужбовці, та визначається:

“відмінно” – якщо одержано 90% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо одержано 80% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;

“задовільно” – якщо одержано 70% позитивних оцінок.

“незадовільно” – якщо не виконані вимоги на оцінку “задовільно”, або до перевірки було представлено менше 60% військовослужбовців від складу за списком підрозділів, що перевіряються.

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

“відмінно” – якщо одержано 95% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо одержано 90% позитивних оцінок, при цьому половина і більше перевірених одержали оцінку не нижче “добре”;

“задовільно” – якщо одержано 85% позитивних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконані вимоги на оцінку “задовільно” або до перевірки було представлено менше 80% військовослужбовців від складу за списком підрозділів, що перевіряються.

7.4.4. Загальна оцінка з фізичної підготовки військової частини (підрозділу), ВВНЗ знижується на 1 бал за кожну з таких умов:

якщо у військовій частині, ВВНЗ представлено для перевірки менше 50% основних підрозділів;

якщо більше 30% (для ВВНЗ – 20%) військовослужбовців від складу за списком військової частини (підрозділу), призначених для перевірки, не брали участі у перевірці;

якщо більше 20% військовослужбовців від складу за списком військової частини (підрозділу), призначених для перевірки, знаходяться у групі ЛФК та звільнені за станом здоров'я на день перевірки;

якщо дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у військовому навчальному закладі оцінені “незадовільно”.

7.4.5. Категорії військовослужбовців у ВВНЗ:

особи офіцерського складу постійного складу;

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

курсанти (слухачі).

Категорії військовослужбовців у військовій частині:

особи офіцерського складу;

особи рядового складу, які проходять військову службу за контрактом;

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

солдати (матроси) строкової служби;

сержанти (старшини) строкової служби.

Директор Адміністративного департаменту
Міністерства оборони України
генерал-майор

В.О.ГЕОРГІЄШ

Обов'язки посадових осіб з
організації та проведення фізичної підготовки

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

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

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

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

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

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

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

відповідальність за звільнення військовослужбовців від занять фізичною підготовкою та переведення їх до групи ЛФК.

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

Начальник фізичної підготовки зобов'язаний:

- розробляти проекти наказів командира військової частини, а також плану підготовки військової частини з питань фізичної підготовки і спортивно-масової роботи на навчальний рік і забезпечити їх виконання;

- здійснювати систематичний контроль за станом фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у підрозділах, надавати необхідну допомогу командирам і спортивним організаторам щодо методики проведення фізичної підготовки;

- організовувати фізичну підготовку та спортивно-масову роботу з особовим складом управління;

- вести облік і аналізувати стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи, впроваджувати передовий досвід в практику навчання та виховання військовослужбовців;

- проводити теоретичні та практичні заняття з офіцерами управління, інструкторсько-методичні і показові заняття з керівниками фізичної підготовки, практичні заняття з військовослужбовцями-жінками, навчально-методичні збори з позаштатними спортивними організаторами підрозділів, тренерами та суддями зі спорту;

- надавати методичні рекомендації з організації і проведення самостійних занять фізичною підготовкою;

- керувати підготовкою збірних команд;

- розробляти план ремонту та удосконалення навчально-спортивної бази;

- брати участь у складанні заявок на грошові кошти, спортивне майно і інвентар для забезпечення фізичної підготовки, здійснювати контроль за їх розподілом та цільовим призначенням;

- виконувати обов'язки заступника голови спортивного комітету військової частини;

- активно співпрацювати з місцевими фізкультурними організаціями, залучати до участі у спільних спортивних заходах військовослужбовців та членів їхніх сімей;

- оформляти документацію для присвоєння військовослужбовцям спортивних розрядів і суддівських категорій.

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

Начальник речової служби частини відповідає за забезпечення фізичної підготовки речовим і господарським майном за нормами постачання, утримання і збереження його в порядку і справності, бере участь у виробленні рішень з питань

одержання спортивного майна й інвентарю, розподілу його серед підрозділів, стежить за правильним використанням спортивного майна й інвентарю і вживає заходів з організації їхнього ремонту. Начальник речової служби систематично перевіряє, згідно з обліковими даними, стан, категорію і комплектність спортивного майна й інвентарю в підрозділах, у спортивному залі і на складі, а також умови їхнього зберігання, веде облік і звітність по речовій службі частини.

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

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

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

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

Командир роти складає розклад занять, включаючи в нього основні питання фізичної підготовки, проводить заняття з офіцерами, прапорщиками і сержантами, а також з підрозділами роти. Підтримує навчально-спортивну базу, закріплену за ротою, в справному стані організовує своєчасний ремонт спортивного майна та інвентарю. Командир роти представляє військовослужбовців для присвоєння їм спортивних розрядів, веде облік фізичної підготовки в роті.

Заступник командира роти з виховної роботи роз'ясняє особовому складу задачі бойової підготовки (у тому числі і фізичної підготовки), організовує і

*Тут і далі під батальйоном слід розуміти також кораблі 2 і 3 рангів, дивізіон, бойову частину; під ротою – батарею, корабель 4 рангу й інші, їм відповідні підрозділи.

проводить культурно-масову і спортивно-масову роботу, проводить роботу з мобілізації військовослужбовців на досягнення високих результатів у фізичній підготовці і спорті сприяє підготовці спортсменів-розрядників, виконання військовослужбовцями вправ ВСК, тренерів і суддів по спорту, узагальнює і поширює передовий досвід.

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

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

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

Командир відділення навчає солдатів відділення фізичним вправам, формує в них звичку до систематичних тренувань, виховує в них стройову виправку і підтягнутість.

Додаток 2
до пункту 2.4.19. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Затверджую
Командир військової частини

(військове звання, підпис,
прізвище)
“_____” _____ 20____ року

Програма
з фізичної підготовки військової
частини _____ на _____ навчальний рік

№№ пп	Найменування підрозділів	Теми фізичної підготовки	Кількість годин на період	Місяці (тижні)											
				січень				лютий				травень			
				1	2	3	4	5	6	7	8	22	23		
1	Танкові, механізовані, артилерійські тощо підрозділи	Гімнастика Подолання перешкод Рукопашний бій Лижна підготовка Військово- прикладне плавання Комплексні заняття										Контрольна перевірка за період навчання			
		Кількість годин на тиждень		3	3	3	3								
		Кількість годин на місяць		12											
2	Підрозділи забезпечення	І т.д.													

Начальник фізичної підготовки і спорту військової
частини _____

(військове звання, підпис, прізвище)

Примітки:

1. План доводиться до начальників штабів батальйонів (дивізіонів) і командирів окремих рот.

2. У зимовому періоді навчання планується лижна підготовка, у літньому – плавання, за відсутності умов для їх проведення – плануються комплексні заняття.

3. Для офіцерського складу всіх вікових груп план розробляється окремо.

Додаток 3
до пункту 2.4.19. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Затверджую
Командир військової частини

(військове звання, підпис, прізвище)

“ _____ ” _____ 20__ року

План

проведення ранкової фізичної зарядки з особовим складом військової
частини на _____ місяць 20__ року

(варіант)

Підрозділи	Варіанти зарядки по днях тижня					
	понеді- лок	вівторок	середа	четвер	п'ятниц я	субота
	1	2	3	1	2	3
	2	3	1	2	3	1
	3	1	2	3	1	2
	...	...	...	...	...	...

Зміст варіантів ранкової фізичної зарядки

Перший варіант – вправи загального розвитку

Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху.

Вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг на місці; комплекси вільних вправ на 16 рахунків; вправи, які виконуються у парах; спеціальні вправи; біг на 500–1000 м.

Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів.

Другий варіант – прискорене пересування

Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху.

Прискорене пересування на 3–5 км.

Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів.

Третій варіант – комплексне тренування

Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг під час руху та на місці.

Вправи з розділів фізичної підготовки: спеціальні вправи; вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах і тренажерах; вправи з вагою; подолання окремих перешкод; виконання прийомів рукопашного бою; спеціальні бігові вправи; прискорене пересування чи біг 1–5 км.

Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів.

Начальник фізичної підготовки військової частини _____

(військове звання, підпис, прізвище)

Додаток 4
до пункту 2.4.19. Настанови з
фізичної підготовки у
Збройних Силах України

Затверджую
Командир військової частини

(військове звання, підпис, прізвище)
“ ____ ” _____ 20__ року

План
спортивних заходів військової частини на 20__ навчальний рік
(варіант)

№ з/п	Найменування заходів	Строки проведення	Хто залучається	Місце проведення	Відповідальний за проведення
1	2	3	4	5	6
1. Заходи в підрозділах					
1	Військово-спортивні змагання: гирьовий спорт підтягування на перекладині біг на 100 м біг на 1 і 3 км загальна контрольна вправа на смузі перешкод	27-28.02.20__ 24-25.04.20__ 15-16.05.20__ 29-30.05.20__ 5-6.06.20__	30% 100% 100% 100% 100%	Спортзал Спортзал Стадіон Стадіон Смуга перешкод	Командири підрозділів Командири підрозділів
2	Навчально-тренувальні заняття збірних команд підрозділів	За окремим планом	Збірні команди підрозділів	Спортивна база частини	Командири підрозділів, спортивні організатори
3	Підведення підсумків спортивно-масової роботи	У кінці кожного місяця	100%	У розташуванні підрозділів	Командири підрозділів, спортивні організатори
2. Заходи у військовій частині					

1	2	3	4	5	6
1	Змагання на першість частини: гирьовий спорт волейбол багатоборство ВСК футбол настільний теніс	13-14.03.20__ 10-18.04.20__ 12-13.06.20__ 3-11.07.20__ 18-19.08.20__	Збірні команди підрозділів	Спортзал Спортзал Стадіон Стадіон Спортзал	Спорткомітет Спорткомітет Спорткомітет Спорткомітет Спорткомітет
2	Підбиття підсумків спортивно-масової роботи	18.06.20__	100%	Стадіон	Спорткомітет
3	Навчально-методичний збір спортивних організаторів	19-20.03.20__	Спортивні організатори	Методичний кабінет	Начальник фізичної підготовки та спорту
4	Навчально-тренувальні заняття збірних команд частини	За окремим планом	Збірні команди частини	Спортивна база частини	Тренери команд
5	Засідання спортивного комітету	Третій вівторок кожного місяця	Спортивний комітет	Зал засідань	Голова спортивного комітету
6	Спортивне свято	24.08.20__	100%	Стадіон	Спорткомітет

Голова спортивного комітету військової частини _____

(військове звання, підпис, прізвище)

Начальник фізичної підготовки та спорту військової частини _____

(військове звання, підпис, прізвище)

Додаток 5
до пункту 2.4.19. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Затверджую
Командир військової частини

(військове звання, підпис, прізвище)
“ _____ ” _____ 20__ року

Графік
розподілу навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки
на 20__ навчальний рік
(варіант)

Підрозділи	Строк проведення занять			
	у спортивному залі	у басейні	на смуги перешкод	на спортивному майданчику
	Понеділок, середа, п'ятниця 10.00-10.50	Вівторок 9.00-10.50 Четвер 18.00-19.00	Понеділок, середа, п'ятниця 10.00-10.50, 18.00-19.00	Вівторок, четвер, субота 10.00-10.50, 17.00-18.00
	Вівторок, четвер, субота 10.00 -10.50	Понеділок 9.00-10.50 Середа 18.00-19.00	Вівторок, четвер, субота 10.00-11.50, 18.00-19.00	Понеділок, середа, субота 10.00-10.50, 17.00-18.00
	Понеділок, середа, п'ятниця 12.00-12.50	Вівторок 18.00-19.00 Четвер 9.00-10.50	Понеділок, середа, п'ятниця 11.00-12.50, 19.00-20.00	Вівторок, четвер, субота 11.00-11.50, 18.00-19.00
	Вівторок, четвер, субота 11.00-11.50	Понеділок 18.00-19.00 Середа 9.00-10.50	Вівторок, четвер, субота 11.00-11.50, 19.00-20.00	Понеділок, середа, п'ятниця 11.00-11.50, 18.00-19.00

Начальник фізичної підготовки військової частини

(військове звання, підпис, прізвище)

Додаток 6
до пункту 2.4.39. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Порядок та форми обліку фізичної підготовки у військовій частині

У військовій частині та підрозділі враховуються:

результати, висновки та пропозиції по кожній перевірці військової частини і підрозділів, проведених офіцерами військової частини та вищими командирами (начальниками), – у відомостях (форми 1, 1а, 1б, 1в) та в інших документах, що зберігаються встановленим порядком у штабі військової частини (в підрозділі);

результати практичної перевірки підрозділів за умовами огляду спортивно-масової роботи – у відомостях, що зберігаються в справах спортивного комітету військової частини;

результати перевірки фізичної підготовленості офіцера – у Картці обліку фізичної підготовленості офіцера (далі – Картка) (форма 7), яка зберігається та ведеться безпосереднім командиром (начальником) офіцера. Картка заводиться на осіб офіцерського складу. До неї заносяться особисті дані офіцера, антропометричні дані за результатами щорічного медичного обстеження, результати здачі нормативів з фізичної підготовки, починаючи з укладання першого контракту на військову службу, термін перебування у групі лікувальної фізичної культури, результати перевірок за навчальний рік (період навчання, семестр) при інспектуванні, участі у спортивних змаганнях, проведенні інших перевірочних заходів. Командир (начальник) військової частини, органу військового управління один раз на рік завіряє документ підписом і печаткою;

проведення навчальних занять з фізичної підготовки з офіцерами управління військової частини, з особовим складом підрозділів – в журналах обліку занять, які зберігаються в штабі військової частини і в підрозділах;

виконання всіх заходів з фізичної підготовки, передбачених планами, – відповідною відміткою у документі з підписом посадових осіб;

кількість військовослужбовців, нагороджених спортивними нагрудними знаками та спортсменів-розрядників, а також інші показники обліку, які передбачені цією Настановою, – у журналах обліку бойової підготовки та у відомостях (форми 2, 3, 4, 5, 6).

Форма 1

Відомість
результатів перевірки _____ з фізичної підготовки _____
підрозділ _____ дата перевірки _____

№№ пп	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагруд- ний номер	Найменування (номери) вправи								Оцінка фізичної підготовле- ності	Оцінка методичної підготовле- ності	Загальна оцінка з фізичної підготовки
					№		№		№		№				
					Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка			

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Продовження форми 1

Категорія	За списком	Перевірено	Кількість оцінок				% позитивних оцінок	Загальна оцінка
			5	4	3	2		
Особи офіцерського складу								
Особи сержантського (старшинського) складу військової служби за контрактом								
Особи рядового складу військової служби за контрактом								
Сержанти строкової служби								
Солдати строкової служби								
Всього за підрозділ								

Перевірено підрозділів _____ що складає _____ %

Не брало участь у перевірці _____ чол. _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ чол., _____ %

Загальна оцінка підрозділу _____

Перевіряючий _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Форма 1а

Відомість
результатів перевірки _____ з фізичної підготовки _____
навчальний підрозділ _____ дата перевірки _____

№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагрудний номер	Найменування (номери) вправи								Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка методичної підготовленості	Загальна оцінка з фізичної підготовки
					№		№		№		№				
					Результат	Оц.	Результат	Оц.	Результат	Оц.	Результат	Оц.			

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Категорія	За списком	Перевірено	Кількість оцінок				% позитивних оцінок	Загальна оцінка
			5	4	3	2		
Офіцери постійного складу								
Особи сержантського (старшинського) складу військової служби за контрактом								
Курсанти (слухачі)								
Всього за підрозділ								

Перевірено підрозділів _____ що складає _____ %

Не брало участь у перевірці _____ чол. _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ чол., _____ %

Загальна оцінка підрозділу _____

Перевіряючий _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Зведена відомість
результатів перевірки військової частини _____
з фізичної підготовки за категоріями _____
(дата перевірки)
(варіант)

Підрозділ	Категорії військовослужбов- ців	За спис- ком	Пере- ві- рено	Оцінка				% пози- тивних оцінок	Загаль- на оцінка
				5	4	3	2		
Управління	Офіцери								
	Старшини								
	Сержанти								
	Солдати								
	Всього за управління								
1 пдб	Офіцери								
	Старшини								
	Сержанти								
	Солдати								
	Всього								
2 пдр	Офіцери								
	Старшини								
	Сержанти								
	Солдати								
	Всього								
БрАГ	Офіцери								
	Старшини								
	Сержанти								
	Солдати								
	Всього								
ВСЬОГО за військову частину	Офіцери								
	Старшини								
	Сержанти								
	Солдати								
ВСЬОГО									

Перевіряючий _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Форма 1в

Зведена відомість
результатів перевірки військової частини _____ з фізичної підготовки _____
дата перевірки _____

Категорії військовослужбовців	За списком	Пере- вірено	Кількість оцінок				% позитивних оцінок	Оцінка з фізичної підготовки
			відмінно	добре	задо- вільно	незадо- вільно		
Курсанти (слухачі) 1-го курсу								
Курсанти (слухачі) 2-го курсу								
Курсанти (слухачі) 3-го курсу								
Курсанти (слухачі) 4-го курсу								
Курсанти (слухачі) 5-го курсу								
Особи офіцерського складу (слухачі)								
Разом за ВНЗ								
Особи офіцерського складу постійного складу								
Особи сержантського (старшинського) постійного складу								
Курсанти (слухачі)								
Всього								

Перевіряючий _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Навчально-методичні збори (семінари), теоретичні,
інструкторсько-методичні і показові заняття, проведені у військовій
частині в навчальному році

№№ пп	Найменування збору, семінару	Дата проведення	З ким проведено	Керівник

Облік проведення військово-спортивних змагань на першість військової частини та участь збірних команд і спортсменів на змаганнях поза військовою частиною у _____ році.

[illegible]

Кількість військовослужбовців, які нагороджені
спортивними відзнаками і спортсменів-розрядників
військової частини _____ за станом на _____

Підрозділ	Кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками	Кількість спортсменів-розрядників				
		МС, КМС	1 розряд	2 розряд	3 розряд	Всього
1 танковий батальйон: в наявності підготовлено у 20____ р. і т.д.						
Всього: в наявності підготовлено у 20____ р.						

Спортивні рекорди і досягнення військової частини _____
в _____ навчальному році

Вид спорту (дистанція, вправа)	Військове звання	Прізвище та ініціали рекордсмена	Результат	Дата встановлення рекорду

Форма 6

ВІДОМІСТЬ
результатів виконання _____ вправ Військово-спортивного комплексу _____
(підрозділом) (дата перевірки)

№№ пп	Військо- ве звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Нагруд- ний номер	Найменування (номери) вправи										Сту- пінь ВСК
					№		№		№		№		№		
					Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Картка обліку рівня фізичної підготовленості офіцера

(прізвище, ім'я, по батькові)

Дата народження _____

Спортивный разряд/вид спорта _____

Посада

Дата укладання першого контракту _____

Дата переведення в групу лікувальної фізкультури, діагноз _____

[illegible]

Дата виключення з групи лікувальної фізкультури після одужання _____

1. Антропометричні дані

[illegible]

Продовження форми 7

2. Результати перевірки фізичної підготовленості при укладанні першого контракту

Дата	Найменування (номер) вправи						Загальна оцінка (бал)
	№		№		№		
	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	Результат	Оцінка	

М.П. Перевіряючий _____
 (посада, військове звання, підпис, прізвище, ім'я, по батькові)

Командир(начальник) _____
 (посада, військове звання, підпис, прізвище, ім'я, по батькові)

3. Облік результатів підсумкових перевірок з фізичної підготовки

Дата	Військове звання	Вік, вікова група, категорія	Найменування (номер) вправи								Загальна оцінка фізичної підготовленості	Участь у змаганнях (зайняте місце)	Посада, військове звання прізвище та ініціали, особистий підпис особи, яка перевіряла
			№		№		№		№				
			Результат	Оцінка (бал)	Результат	Оцінка (бал)	Результат	Оцінка (бал)	Результат	Оцінка (бал)			

М.П. Перевіряючий _____
 (посада, військове звання, підпис, прізвище, ім'я, по батькові)

Додаток 7
до пункту 2.4.46. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини

(військове звання, підпис, прізвище)

“ ____ ” _____ 20 ____ року

Довідка-довідь
про стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в
військовій частині (військово-навчальному закладі)

Військова частина (військовий навчальний заклад) _____

Вид Збройних Сил України _____

1. Звіт про фізичну та спортивну підготовленість військовослужбовців військової частини (ВВНЗ)

Зведена відомість фізичної підготовленості військовослужбовців

[illegible]

Зведена відомість підготовки спортсменів-розрядників та військовослужбовців, які виконали норми ВСК

[illegible]

2. Зведена відомість результатів перевірки фізичної й спортивної підготовленості нового поповнення військової частини (кандидатів для вступу в ВВНЗ)

Рівень фізичної підготовленості

[illegible]

Рівень спортивної підготовленості

Прибуло	Уміння плавати				Уміння ходити на лижах				Наявність спортивного розряду									
	“Так”		“Ні”		“Так”		“Ні”		МС		КМС		I розряд		II розряд		III розряд	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%

Примітка.

Навички у плаванні та ходінні на лижах оцінюються під час проведення перевірок, у разі неможливості їх проведення – шляхом усного запитання, відомості про наявність спортивного розряду заносяться на підставі записів у заліковій класифікаційній книжці спортсмена або результатів, які показані під час змагань.

3. Зведена відомість

результатів перевірки військової частини _____ за умовами огляду на кращу організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи за 20 _____ навчальний рік

[illegible]

Продовження зведеної відомості

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
І так далі																						
Всього за військову частину	Офіцери																					
	Старшини																					
	Сержанти, Рядові																					
	Солдати строкової служби																					
	Всього																					

Перевіряючий _____
(військове звання, підпис, прізвище)

4. Наявність та стан спортивних споруд

Найменування	Кількість	Стисла характеристика, пропускна спроможність (кількість осіб, які займаються одночасно)
Відповідно до переліку спортивних споруд та місць для фізичної підготовки		
Більш визначеного переліку спортивних споруд та місць для фізичної підготовки		
Збудовано за поточний період		
Реконструйовано за поточний період		

5. Забезпечення фізичної підготовки

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки

Найменування	Кількість	Стан	Терміни експлуатації
Предмети спортивного одягу:			
...			
Спортивний інвентар:			
...			

Фінансове забезпечення фізичної підготовки

Витребування бюджетних коштів	Отримано бюджетних коштів	Отримано позабюджетних коштів	Витрачено	
			навчально-спортивна база	фізична підготовка

Підготовка керівників

Види заходів	Кількість годин	Кількість занять	Кількість військовослужбовців, що пройшли підготовку
Показові заняття			
Інструкторсько-методичні заняття			
Навчально-методичні збори (семінари) зі спортивними організаторами, тренерами та суддями зі спорту			

6. Укомплектованість кадрами та їх якісна характеристика

№№ пп	Посада (пов- них років на посаді)	Військо- ве звання	Прізвище, ім'я, побатькові (ідентифікацій- ний номер)	Дата, рік народ- ження	Освіта	Спортив на спеціалі- зація, розряд (звання)	Вислуга років	Вчене звання, вчена ступень	Сімей ний стан	Забезпече- ність житлом, контакт- ний телефон
1										
2										
3										
...										

Примітка: таблиця заповнюється на кожного спеціаліста окремо.

7. Пропозиції щодо вдосконалення процесу фізичної підготовки військовослужбовців

Начальник фізичної підготовки військової частини _____
(військове звання, підпис, прізвище)

Додаток 8
до пункту 2.2.47. Настанови з
фізичної підготовки у
Збройних Силах України

Перелік спортивних споруд і місць для фізичної підготовки

№№ пп	Найменування спортивних споруд і місць для фізичної підготовки	Для окремих рот	Для окремих батальйонів	Для військових частин
1	2	3	4	5
1	Спортивний зал (розмір 36x18 м)	-	-	1
	або приміщення для занять гімнастикою, рукопашним боєм, спортивними іграми	-	1	1
2	Стадіон – основне спортивне ядро	-	-	1
3	Футбольне поле із замкнутою біговою доріжкою, секторами для стрибків і метань	-	1	-
4	Відкритий плавальний басейн з підігрівом (розмір 25x16)	-	-	1
5	Водна станція на природному водоймищі	1	1	1
6	Гімнастичний майданчик з гімнастичним містечком і багатопролітними гімнастичними спорудами: пропускною спроможністю до 100 осіб пропускною спроможністю до 500 осіб	1 - -	- 1	- 2
7	Смуга перешкод (два напрямки)	-	1	2
8	Майданчик для рукопашного бою пропускною спроможністю до 100 осіб	1	1	2
9	Майданчик для гри: у волейбол у баскетбол у ручний м'яч	1 1 -	1 1 -	3 3 1
10	Методичний клас (кабінет) з фізичної підготовки	-	-	1
11	Дистанція для занять і змагань по прискореному пересуванню	1	1	1

Продовження додатка 8

1	2	3	4	5
12	Приміщення для гідротермічних процедур	-	-	1
13	Стрілецький тир на 25 або 50 м	-	-	1
14	Комора для збереження спортінвентарю	-	1	1

Примітки.

1. Додатково до вказаного обладнуються:

в авіаційних частинах – містечко зі спеціальною апаратурою;

в аеромобільних частинах – містечко зі спеціальною апаратурою та спеціальний клас для проведення занять з рукопашного бою;

на надводних кораблях 1 та 2 рангу – місця для занять з гімнастики та спеціальними вправами;

на підводних човнах – спортивні куточки з набором малогабаритного спортивного інвентарю;

в районах зі стійким сніговим покривом – лижне сховище та дистанція для занять з лижної підготовки;

в районах бойових позицій (чергувань) – місце для проведення навчальних занять або фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

2. У військових навчальних закладах мінімальний перелік спортивних споруд та місць для фізичної підготовки відповідає встановленому для військових частин, а їх необхідні норми визначаються в залежності від чисельності курсантів (слухачів).

Додаток 9
до пункту 3.1.3. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Зміст та умови виконання фізичних вправ

Вправа № 1. Підтягування на перекладині (рис. 1).



Рис. 1. Підтягування на перекладині

Вихідне положення (далі – ВП): вис хватом зверху на прямих руках (руки на ширині плечей), ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Повністю розгинаючи руки, опуститися у ВП не розхитуючись.

Забороняється: відводити ноги назад у ВП, виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами, згинати ноги у колінах.

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Вправа № 2. Підйом переворотом на перекладині (рис. 2).

ВП: вис хватом зверху на прямих руках (руки паралельно) ноги разом. Підтягуючись без ривків і махових рухів, підняти ноги до перекладини, і перевертаючись навколо неї, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у ВП переворотом вперед на прямих руках.

Забороняється: чіплятися підборіддям за перекладину.

Дозволяється: згинати ноги у колінах.



Рис. 2. Підйом переворотом на перекладині

Вправа № 3. Підйом силою на перекладині (рис. 3).



Рис. 3. Підйом силою на перекладині

ВП: вис хватом зверху на прямих руках, ноги довільно.

Підтягуючись, перевести в упор одну зігнуту руку, потім – іншу, розгинаючи руки, вийти в упор (руки прямі, тіло прогнуте, голова прямо, ноги разом, носки витягнуті). Положення упору фіксується – до оголошення рахунку. Опуститись у ВП вертикальним способом на прямих руках.

Забороняється: виконувати відштовхуючі рухи ногами, класти плечі та передпліччя на перекладину.

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення, виконувати вправу виходом в упор на обидві руки.

Вправа № 4. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (рис. 4).



Рис. 4. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах

ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме.

Згинаючи руки опустити пряме тіло в упор на зігнутих руках, розгинаючи руки повернутися у ВП. Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Забороняється: закидувати гомілки назад, згинати ноги у колінах,

Дозволяється: відхилення тіла від нерухомого положення.

Вправа № 4а. Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах (рис. 4а).

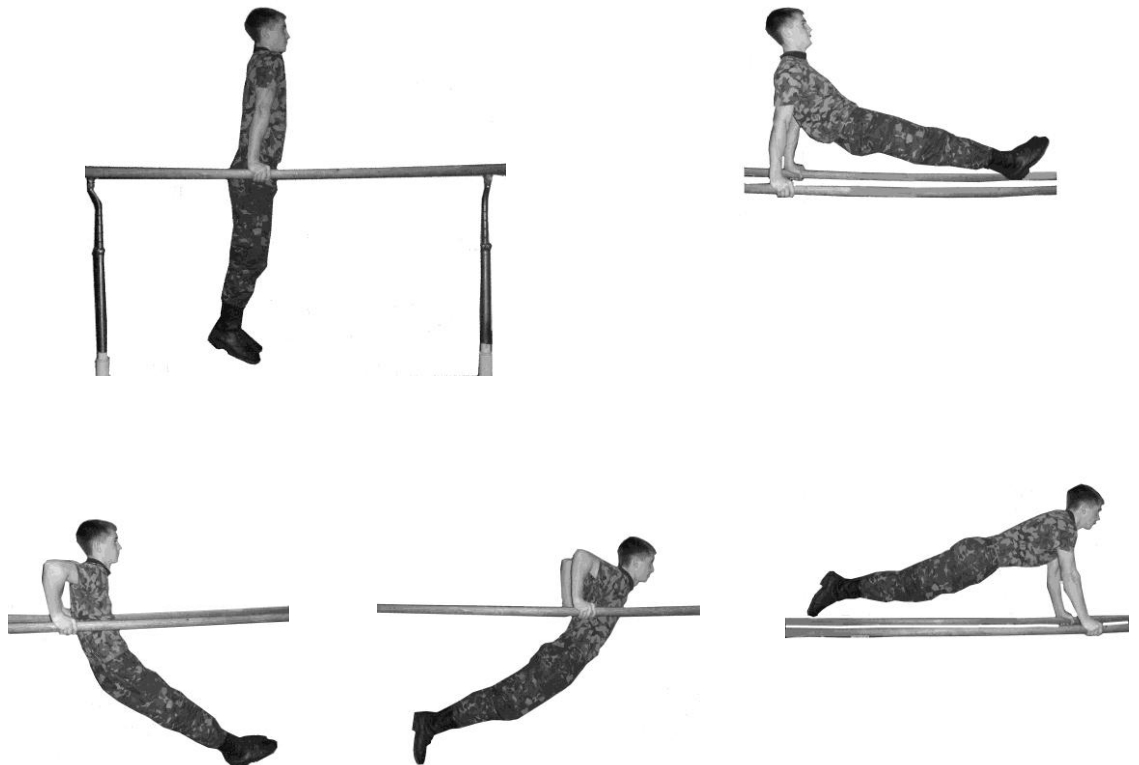


Рис. 4а. Згинання та розгинання рук у розмахуванні на брусах

Вправа призначена для розвитку координації рухів, управління власним тілом.

ВП: упор на прямих руках, тіло пряме. Розмахування в упорі, у кінці маху вперед повністю зігнути руки (плечі не розслабляти), махом назад повністю випрямити руки; махом уперед зіскок вправо чи вліво. У крайніх положеннях тіло вище жердин.

Забороняється: торкатися тілом жердини під час зіскоку.

Дозволяється: додаткові махи.

Вправа № 5. Комплексна силова вправа (рис. 5).

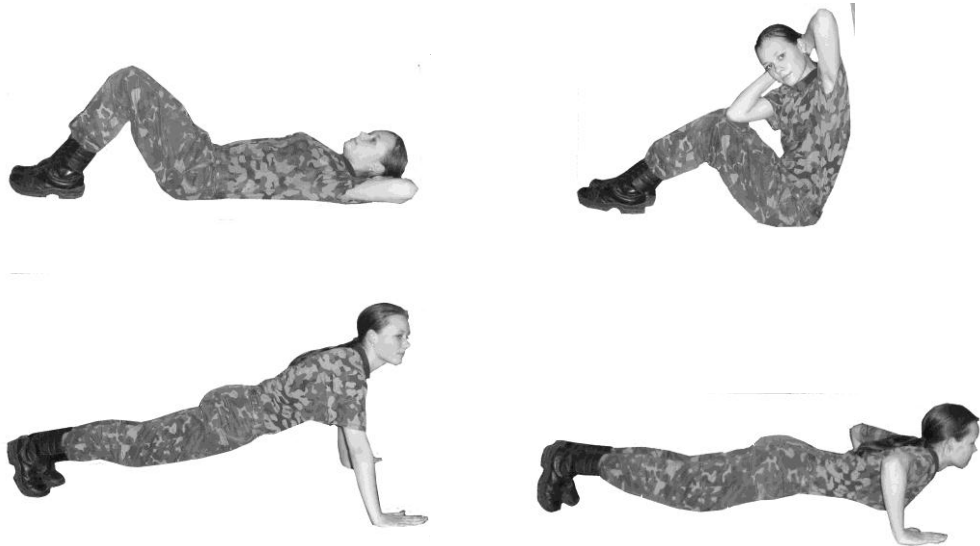


Рис. 5. Комплексна силова вправа

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перерви.

Перша частина. ВП: лежачи на спині, долоні рук прижаті до вух, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні. Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг, опуститися у ВП до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні.

Забороняється: робити зупинку у будь-якому положенні, закріплювати ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні від вух, виконувати першу частину вправи більше однієї хвилини.

Дозволяється: згинати та розводити ноги, розпочинати другу частину вправи після мінімум 5 зарахованих повторень для жінок та 10 для чоловіків. Така ж кількість зарахованих повторень є обов'язковою і для другої частини вправи відповідно.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

Друга частина. ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло (до торкання підлоги тільки грудьми). Для офіцерів 6–7 вікових груп, військовослужбовців-жінок

після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями. розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у ВП.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації ВП і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму у кожній частині.

Вправа № 5а. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед або на кулаках, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми (для офіцерів 6–7 вікових груп, військовослужбовців-жінок після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями), розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у ВП.

Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Вправа № 6. Піднімання двох гир по довгому циклу (рис. 6).



Рис.6. Піднімання двох гир по довгому циклу

ВП ноги на ширині плечей, взяти гирі за дужки хватом зверху, зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти гирі на груди і покласти на передпліччя і плечі, руки притиснуті до тулуба, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках до оголошення рахунку, після чого спочатку опустити гирі на передпліччя і плечі, далі вниз між ногами і продовжувати вправу.

Забороняється: ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гир, робити додаткові замаху, робити зупинки з гирями вгорі на прямих руках, коли гирі лежать на передпліччях і плечах, опущеними до низу.

Вправа припиняється, коли гирі (гиря) вирвалися з рук, або були зроблені три невдалі спроби підняти гирі.

Рахунок оголошується при нерухомому положенні тулуба, ноги випрямлені, гирі на прямих руках у вертикальному положенні.

Вправа № 7. Ривок гирі 8, 16, 24 кг (рис. 7).

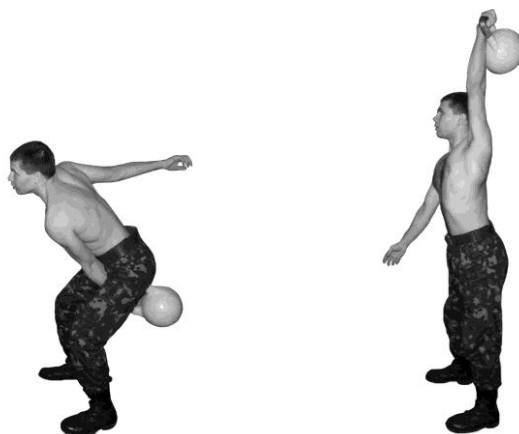


Рис. 7. Ривок гирі 8, 16, 24 кг

Для виконання вправи встановлено вагові категорії:

у чоловіків: до 60 кг (з гирею 16 кг), до 70 кг, до 80 кг, понад 80 кг (з гирею 24 кг);

у жінок (з гирею 8 кг): до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, понад 70 кг.

Вправа починається по готовності.

ВП ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху, зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед вирвати гирю вгору, випрямляючи ноги та тулуб, зафіксувати гирю на прямій руці до оголошення рахунку, після чого опустити гирю вперед-вниз, не торкаючись нею плечей, тулуба і продовжувати вправу спочатку однією, потім другою рукою.

Забороняється: спиратися вільною рукою на стегно, опускати гирю на плече, опускати гирю до оголошення рахунку.

Дозволяється: незначне дожимання гирі, робити додаткові замаху, відпочивати з гирею вгорі на прямій руці.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалася з рук, або були зроблені три перелічені вище помилки.

Зараховується подвоєний менший результат. Рахунок оголошується при нерухомому положенні тіла, ноги випрямлені, гиря на прямій руці у вертикальному положенні.

У вправах №№ 1–7 зараховується кількість правильних повторень.

Вправа № 8. Комплексна вправа на спритність

З високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, встати у повний ріст, два перекиди вперед, пробігти 10 м, у зворотному напрямку. При виконанні перекидів застосовуються гімнастичні мати.

Вправа № 9. Стрибки зі скакалкою (рис. 9).

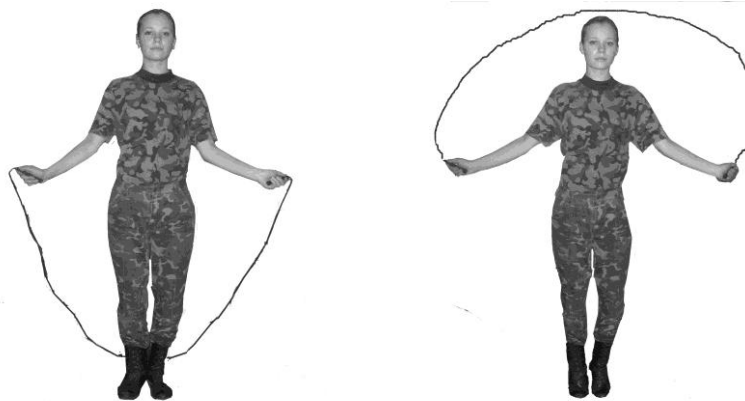


Рис. 9. Стрибки зі скакалкою

Вправа виконується без зупинки на рівному майданчику по 4–6 чоловік за командою. Стрибки виконуються на двох ногах у довільному темпі. У випадку помилки вправа продовжується.

Забороняється: робити зупинки для відпочинку.

Дозволяється: одна помилка без втрати темпу.

Вправа припиняється після другої помилки.

Вправа № 10. Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині.

Вправа № 10а перший рівень складності – вис; підйом переворотом; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів;

Вправа № 10б другий рівень складності – вис; розмахування; підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів;

Вправа № 10в третій рівень складності – вис; розмахування; підйом розгином; оберт назад; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів.

Вправа № 11. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах (рис. 10).

Вправа № 11а перший рівень складності – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.

Вправа № 11б другий рівень складності – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком

через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів.

Вправа № 11в третій рівень складності – розмахування в упорі на плечах; підйом розгином; махом вперед сід (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с.); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів.

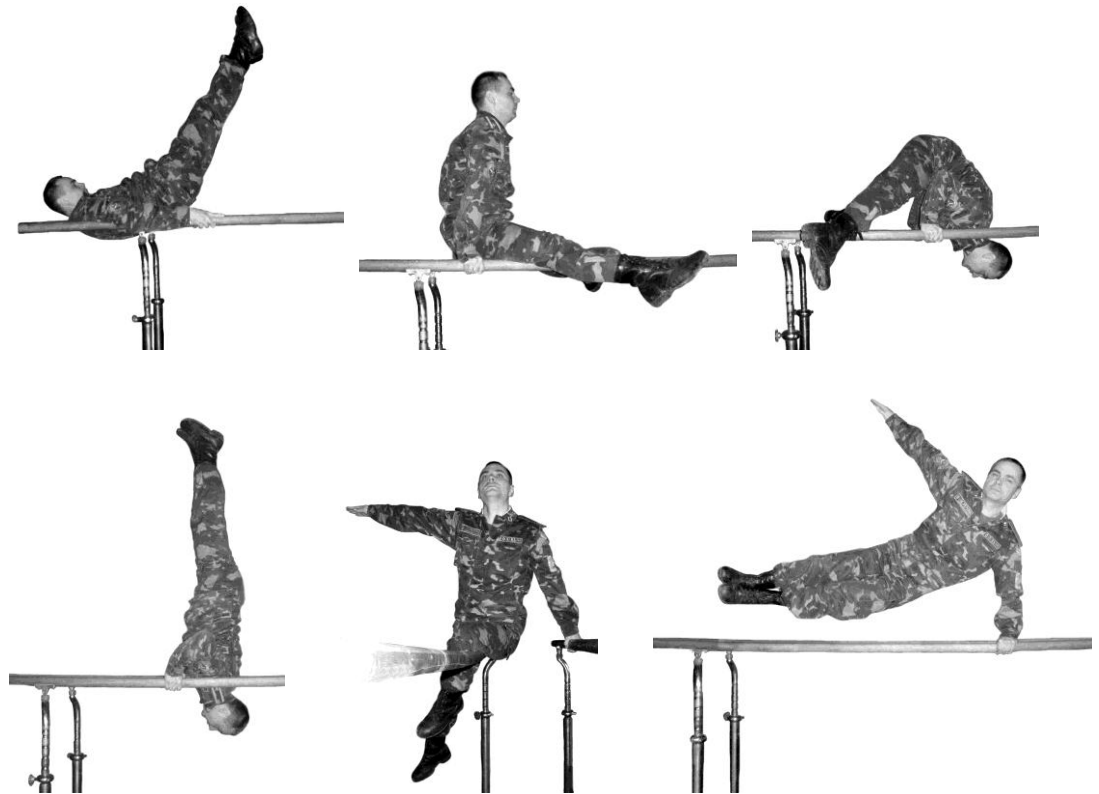


Рис. 10. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах

Вправа № 12. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину (рис. 11).





Рис. 12. Стрибок ноги нарізно через коня у довжину

Висота снаряду 120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини.

Техніка виконання. З енергійного розбігу настрибнути на місток; відштовхнутися прямими ногами; витягнути руки до місця опори, тіло підняти над снарядом, натисканням випрямлених рук на коня, відштовхнутися від нього; у польоті прогнутися, руки вгору в сторони; згинаючи тулуб, приземлитися в положення “доскок”.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: штовхатися об передню половину снаряду, перебирати руками, торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа № 12а. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину (рис. 13).



Рис. 13. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину

Висота снаряду 120 см, місток висотою 10–15 см встановлюється на відстані 1 метра від снаряду.

Дозволяється виконувати дві спроби.

Забороняється: торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні.

Вправа № 13. Комплекси вільних вправ

Вправа № 13а. Комплекс вільних вправ № 1 (рис.14).

Вправа призначена для розвитку спритності, гнучкості, координації рухів.

Виконується на 16 рахунків.

ВП – стройова стійка.

“Один-два” – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитись вгору, потягнутись.

“Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискуючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитись прямо.

“Чотири” – розігнути руки вгору, прогнутись, дивитись вгору.

“П’ять” – з’єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки.

“Шість” – випрямитись, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком в кінці руху), пальці стиснути в кулак.

“Сім” – присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки.

“Вісім” – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс.

“Дев’ять” – розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки.

“Десять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

“Одинадцять” – розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб направо, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки.

“Дванадцять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс.

“Тринадцять” – різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі.

“Чотирнадцять” – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в боки і назад, прогнутися.

“П’ятнадцять” – різко нахилитися вперед, торкнутись долонями землі (підлоги), ноги прямі.

“Шістнадцять” – випрямляючись, стрибком з’єднати ноги і стати у стройове положення.



Рис. 14. Комплекс вільних вправ № 1



Рис. 15. Комплекс вільних вправ № 2



Рис. 16. Комплекс вільних вправ № 3



Рис. 17. Комплекс вільних вправ № 4 (для військовослужбовців ВМС та ПС)

Вправа № 13б. Комплекс вільних вправ № 2 (рис.15).

Виконується на 16 рахунків.

ВП – стройова стійка.

“Один-два” – з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутись.

“Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

“Чотири” – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вліво, пальці розтиснути, долоні вниз.

“П’ять” – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

“Шість” – зробити широкий випад вправо з різким розгинанням рук в боки і поворотом голови вправо, пальці розтиснути, долоні вниз.

“Сім” – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитись прямо.

“Вісім” – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з’єднати над головою, тулуб відхилити назад.

“Дев’ять” – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати.

“Десять” – випрямитись, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб наліво і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати.

“Одинадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб направо і повторити нахили вперед, руки між ногами.

“Дванадцять” – не зупиняючись, випрямитись і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба вправо.

“Тринадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб вліво і повторити нахили вперед, руки між ногами.

“Чотирнадцять” – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розтиснути.

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні, положення напівприсіду, руки вперед–вгору– в сторони, долоні всередину, коліна нарізно.

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Вправа № 13в. Комплекс вільних вправ № 3 (рис.16).

Виконується на 16 рахунків.

ВП – стройова стійка.

“Один-два” – піднімаючись на носки, кулаки розтиснути і повільно підняти прямі руки вперед, потім вверх в боки, долонями до середини, дивитись вгору, потягнутись.

“Три” – опускаючи руки вперед, виконати упор присід, коліна та носки з’єднати, долоні паралельно.

“Чотири” – поштовхом, випрямляючи (викидаючи) ноги назад, виконати упор лежачи.

“П’ять” – зігнути руки, підняти ліву ногу повністю, голову повернути ліворуч.

“Шість” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо.

“Сім” – зігнути руки, підняти праву ногу повністю, голову повернути праворуч.

“Вісім” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо.

“Дев’ять” – поштовхом ніг виконати упор присід, коліна та носки з’єднати, долоні паралельно.

“Десять” – стрибком вверх випрямитись і стати ноги нарізно на широкий крок, зігнути руки за голову, долоні притиснути до потилиці (права зверху), лікті у сторони і назад повністю, дивитись прямо.

“Одинадцять” – нахилити тулуб вліво (ноги не згинати).

“Дванадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вправо (ноги не згинати).

“Тринадцять” – не зупиняючись, випрямитись і відхилити тулуб назад, руки в сторони і назад повністю, долоні вперед (ноги не згинати).

“Чотирнадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вперед до торкання землі пальцями рук долонями назад (ноги не згинати).

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору прогнувшись, ноги разом, руки в сторони, долоні до середини і виконати положення „доскок зі снаряду” (положення напівприсіду на обидві ступні, носки і коліна нарізно, руки вперед–вгору– в сторони, долоні всередину, коліна нарізно).

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення.

Вправа № 13г. Комплекс вільних вправ № 4 (для військовослужбовців Військово-Морських Сил та Повітряних Сил Збройних Сил України) (рис.17).

Виконується на 16 рахунків.

ВП – стройова стійка.

“Один-два” – піднімаючись на носки, рухом вперед повільно підняти руки вверх в боки долонями до середини, дивитись вгору, потягнутись.

“Три” – різко нахилитися вперед з торканням підборіддям грудей, одночасно опустити руки і відвести їх назад повністю, ноги прямі.

“Чотири” – випрямляючись, присісти повністю на всю ступню, коліна разом, руки вперед долонями до низу.

“П’ять” – стрибком встати, ноги нарізно, руки на пояс.

“Шість” – різко нахилитися вперед до торкання правою рукою носка лівої ноги, ноги не згинати.

“Сім” – випрямитись, праву руку на пояс.

“Вісім” – різко нахилитися вперед до торкання лівою рукою носка правої ноги, ноги не згинати.

“Дев’ять” – випрямитись, ліву руку на пояс.

“Десять” – стрибком повернутися наліво кругом.

“Одинадцять” – стрибком повернутися направо кругом.

“Дванадцять” – стрибком з’єднуючи ноги, упор присід.

“Тринадцять” – різко випрямляючи ноги, нахилитися вперед, захопивши руками голені.

“Чотирнадцять” – упор присід.

“П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки із швидким переходом на всю ступню, прийняти положення напівприсіду, руки вперед в сторони долонями до середини, коліна нарізно, дивитись прямо).

“Шістнадцять” – підводячись, опустити руки і зайняти стройове положення.

У вправах №№ 10-13 оцінюється якість виконання.

Вправа № 14. Вправа на гнучкість (рис.18).



Рис. 18. Вправа на гнучкість

З ВП ноги на ширині плечей виконати нахил вперед і, не згинаючи ніг в колінах, торкнутися руками градуйованої шкали (см), розташованої нижче (вище) точки опори. При торканні відмітки нижче опори результат оцінюється із знаком “+”, в іншому випадку – із знаком “–”.

Теж саме, з ВП сидячи на підлозі, ноги разом, носки витягнуті.

Вправа № 15. Сальто вперед чи назад на батуті.

Вправа № 15а перший рівень складності – два основних стрибки, сальто вперед (назад), два основних стрибка.

Вправа № 15б другий рівень складності – два основних стрибки, поворот на 180 градусів, основний стрибок, стрибок у групуванні, основний стрибок, сальто вперед (назад), два основних стрибки.

Вправа № 15в третій рівень складності – два основних стрибки, падіння на живіт, встати на ноги; основний стрибок, падіння в сід, основний стрибок, поворот на 180 градусів, основний стрибок, стрибок у групуванні, основний стрибок, сальто вперед (назад), два основних стрибки.

Вправа № 16. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (для військовослужбовців чоловіків і жінок Повітряних Сил Збройних Сил України) (рис.16).



Рис. 19. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі

Виконати десять обертів у будь-який бік на час; відлік часу ведеться від першого проходження вертикалі головою вгору

Вправа № 17 Оберти на лопінгу (рис.20).



Рис. 20. Оберти на лопінгу

Виконується в обидва боки (20 обертів) – десять обертів вперед та десять назад у будь-якій послідовності без обертання навколо вертикальної вісі, дозволяється допомога у перших двох-трьох розгойдуваннях. Для зміни напрямку обертання виконується не більше трьох додаткових обертань або

розгойдувань. За кожний зайвий (більше трьох) оберт або розгойдування до результату додається 1 секунда. Час виконання кожних десяти обертів визначається окремо за секундоміром з точністю до 0,1 секунди у момент проходження рами лопінгу верхнього вертикального положення та підсумовується.

З поворотами – п'ять обертів навколо горизонтальної вісі у будь-який бік без урахування часу з одночасними обертами навколо вертикальної вісі; оцінка виставляється за кількість обертів на 180 градусів, що виконані навколо вертикальної вісі (форми одягу – № 1, 2, 3).

Вправа № 18. Комплексна координаційна вправа (рис.21).



Рис. 21. Комплексна координаційна вправа

Складається з 4-х вправ, кожна виконується протягом 30 сек через 30 с відпочинку:

нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення стоячи, ноги нарізно, руки вгору;

нахили вперед до торкання руками носків ніг з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені;

згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

стрибки поштовхом двома ногами з поворотом кругом (два стрибки зараховуються за один повтор).

Зараховується загальна кількість повторень.

Вправа № 19. Кут в упорі на брусах (рис.22).



Рис. 22. Кут в упорі на брусах

ВП: упор на прямих руках на брусах, тіло пряме, ноги вільно. За командою зігнути ноги в колінах, підняти стегна до прямого кута “тулуб-стегна” (коліна вище жердин), утримувати положення.

Зараховується час до опускання колін нижче рівня жердин.

Вправа № 20. Утримання тулуба у горизонтальному положенні (рис.23).



Рис. 23. Утримання тулуба у горизонтальному положенні

Умови виконання: виконується у положенні лежачи, обличчям до низу, стегна на опорі, ноги закріплені, руки на потилиці, лікті в сторони, утримувати тулуб у горизонтальному положенні.

Забороняється: опускати голову або лікті донизу.

Дозволяється: виконувати праву на гімнастичній лавочці.

Зараховується час з моменту фіксації тіла у горизонтальному положенні, до його опускання нижче горизонтального положення.

Вправа № 21. Стійка на руках (рис.24).

Проводиться на рівному майданчику, вихід у стійку за допомогою партнера, руки випрямлені, тіло прогнуте, ноги разом.

Забороняється: розводити ноги

Дозволяється виконувати дві спроби.

Зараховується час, з моменту закінчення допомоги партнера до торкання підлоги ногами.



Рис. 24. Стійка на руках

Вправа № 21а. Ходіння на руках.

Проводиться на рівному майданчику, розділеному лінією початку та трьома лініями на відстані встановлених нормативів на оцінку “задовільно”, “добре”, “відмінно”.

Дозволяється: виконувати дві спроби, вставати у стійку на руках за допомогою партнера і користуватися його допомогою до початку руху, ноги тримати вільно.

Зараховується норматив, якщо лінія перетинається двома руками.

Вправа № 22. Біг на 100 зі старту лежачи.

ВП: Приймається за командою “На старт!”: лежачи на животі, руки в сторони перед лінією старту долонями донизу, ноги розведені в сторони носками назовні. За командою “Увага!” учасник підводить руки до грудей, не торкаючись стартової лінії, з’єднує прямі ноги носками вниз. За командою “Руш!”, піднімаючись на руках й одночасно виставляючи вперед ногу, розпочати біг.

Забороняється: рухатися до команди “Руш!”.

Вправа № 23. Біг на 100 м.

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

Вправа № 23а. Човниковий біг 10X10м проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. За командою “Руш” з високого старту пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев’ять відрізків.

Вправа № 24. Біг на 400 м.

Вправа № 24а. Човниковий біг 4x100 м.

Вправа № 24б. Біг на 200 м.

Вправа № 24б. Човниковий біг 2x100 м.

Біг на 400, 200 м проводиться по біговій доріжці стадіону з високого старту групами по 4–6 осіб.

Дозволяється: винос старту на середину 100 м дистанції.

Човниковий біг 4x100 м, 2x100 м проводиться по прямій доріжці стадіона чи іншого рівного майданчика, розміченого лініями старту і повороту через 100 м. За командою “Руш” з високого старту пробігти 100 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою чи обігнути стійку, яка встановлена за 50 см до лінії повороту повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще три (один) відрізки по 100 м.

Вправа № 25. Човниковий біг 6x100 м з автоматом

Проводиться по прямій доріжці стадіона чи іншого рівного майданчика, розміченого лініями старту і повороту через 100 м. За командою “Руш” зі старту лежачи, пробігти 100 м, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою чи обігнути стійку, яка встановлена за 50 см до лінії повороту повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще п’ять відрізків по 100 м.

Вправа № 26. Біг на 1 км.

Вправа № 27. Біг на 2 км.

Вправа № 28. Біг на 3 км.

Вправа № 29. Біг на 5 км.

Вправи №№ 26–29 проводяться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа № 30. Марш-кидок на 5 або 10 км у складі підрозділу (рис.25).



Рис. 25. Варіанти перенесення зброї під час марш-кидка: на ремені, під рукою, у руці, на грудях, за спиною

Проводиться у складі підрозділу на пересіченій місцевості. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, чотири магазини і протигаз. Старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці.

Оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтяжкою не більше 50 м. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів спорядження. Час подолання дистанції підрозділом визначається за останнім військовослужбовцем.

Командири підрозділів (взводів, рот та їх заступники) виконують вправу у складі своїх підрозділів.

Вправа № 31. Воєнізований крос на 3 км зі стрільбою та метанням гранати.

Старт і фініш обладнуються в одному місці. Екіпіровка: протигаз, підсумок з трьома магазинами.

Місце для стрільби обладнується на відстані 1,5 км, зброя (автомати) та набой на вогневому рубежі.

Місце для метання гранат обладнується на початку третього кілометру (коридори шириною 10 м та довжиною 40 м) . Гранати Ф-1 (600 г) знаходяться на рубежі метання.

Кількість місць для стрільби та метання визначається у залежності від кількості тих, хто навчається.

Стрільба ведеться з положення лежачи трьома одиночними пострілами до поразки грудної мішені на відстані 100 м. Магазин споряджається самостійно, вогонь по готовності, без додаткових команд.

Після закінчення стрільби зброя представляється до огляду суддям на лінії вогню, учасник продовжує біг.

На місці метання учасник послідовно метає гранати (не більше 2-х) до першого кидка за рубіж 35 м і продовжує біг.

Визначається загальний час на виконання усієї вправи. За промах у стрільбі або у метанні гранат менше ніж на 30 м, до фінішного часу додається відповідно 20 і 10 сек.

Вправа № 32. Лижна гонка на 3, 5 км (рис.26).

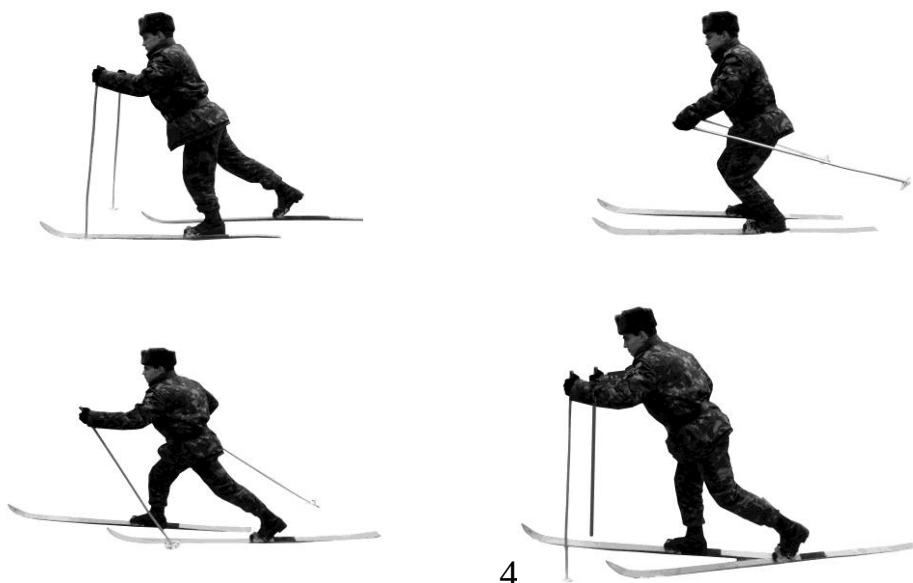


Рис. 26 Лижні ходи

Проводиться по пересиченій місцевості поза дорогами із загального чи роздільного старту. При використанні спортивного спорядження форма одягу вважається спортивною. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа № 33. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод (рис.27).

Виконується без зброї. Дистанція – 400м. Форма одягу № 4.



Рис. 28. Техніка подолання елементів на смузі перешкод:

Вихідне положення – стоячи в траншеї: метнути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6м x 1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 с.

Вискочити із траншеї і пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринту; подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов’язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

Для військовослужбовців-жінок

Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Форма одягу № 4.

Вихідне положення – старт лежачи біля лінії початку смуги перешкод. За командою “ВПЕРЕД” пробігти до рову, подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти проходами лабіринту; оббігти паркан та зруйнований міст із зовнішньої сторони; подолати два щаблі зруйнованої драбини і обов’язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов’язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; оббігти паркан та зруйнований міст із зовні; подолати рів зістрибнувши в нього, вилізти; пробігти 20 м до лінії початку смуги.

Вправа № 34. Спеціальна контрольна вправа на смугі перешкод (рис. 29).

Виконується з протигазом. Дистанція – 360 м.

Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги: пробігти 120 м вздовж смуги, оббігти прапорець, добігти до стійки з вантажем, зняти кінець з качки і опустити на землю; підняти вантаж, вибираючи кінець, і надійно закріпити його за качку; залізти по ближньому скобтрапу на постріл, наступаючи на балясини, пробігти по пострілу до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибувати не дозволяється); пролізти в горловину і пробігти по дошці, що гойдається, (на випадок падіння повторити); піднятися по вертикальному трапу, віддраїти кришку; пролізти

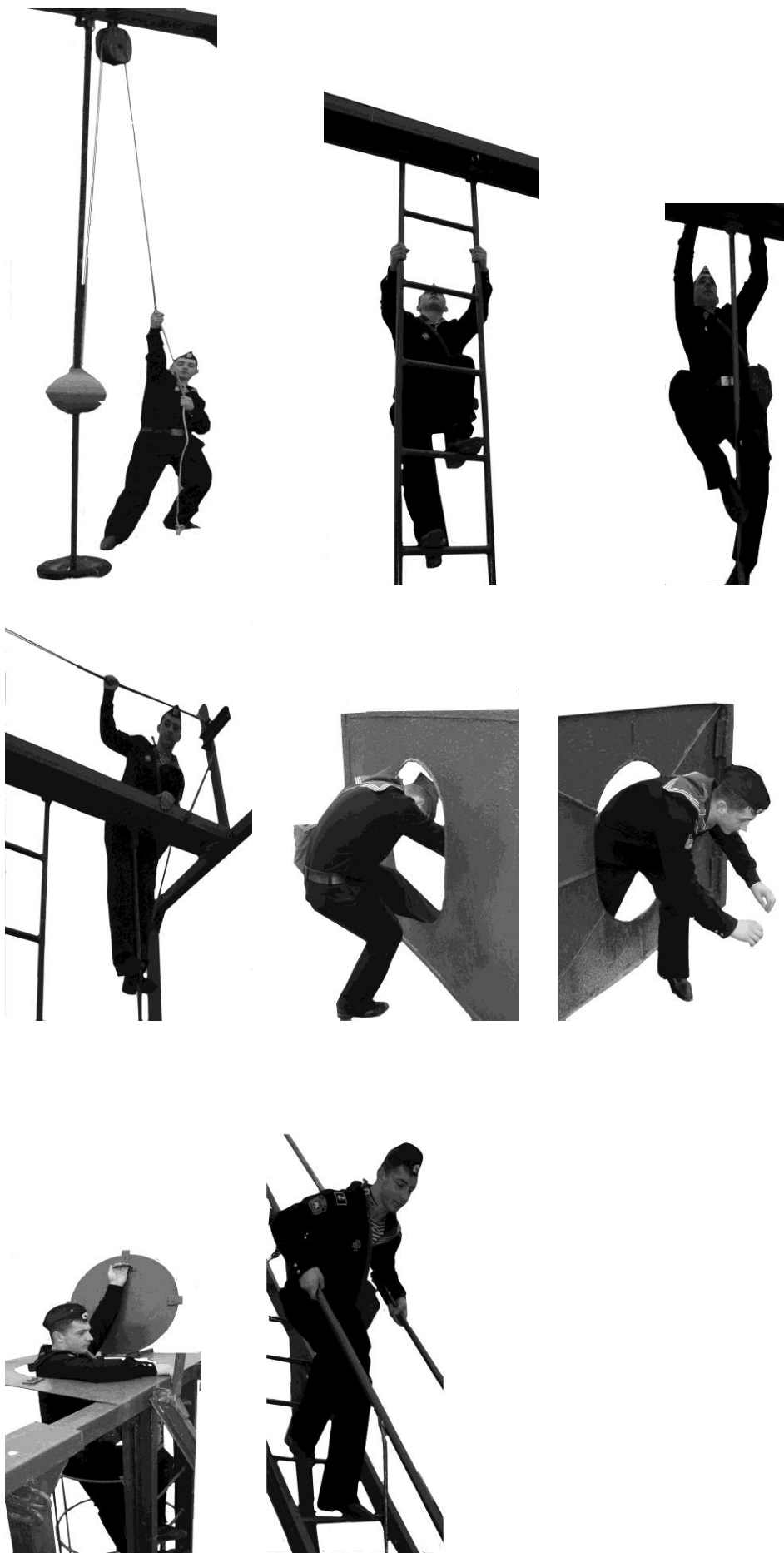


Рис. 29. Подолання спеціальної смуги перешкод

через люк і опуститися по нахиленому трапу; взяти вантаж масою 24 кг, пробігти з ним до першої стійки, оббігти навколо послідовно першу, другу, третю і четверту стійки, повернутися до нахилоного трапа і покласти вантаж на землю; піднятися по нахиленому трапу, пролізти через люк, задріяти кришку і опуститися по вертикальному трапу, наступаючи на сходини, пробігти по дошці, що гойдається, (на випадок падіння повторити) і пролізти в горловину; вилізти по ближньому скобтрапу на постріл, наступаючи на балясини, пробігти по пострілу до дальньої жердини і опуститися по ній на землю (зістрибувати не дозволяється); пробігти до лінії початку смуги, оббігти прапорець; пробігти 120 м.

Вправа № 35. Біг на 3100 м, 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу

Пробігти 3000 м (1000 м) та подолати смугу перешкод: рів, пройти по проходах лабіринту; перелізти через паркан; подолати зруйновану драбину, наступаючи на три щаблі, зіскочити на землю, під четвертим щаблем пробігти; подолати стінку; перестрибнути через траншею.

Виконується у складі підрозділу включаючи командирів підрозділів до командира роти включно з особистою зброєю і протигазом. При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та інших предметів спорядження. Час підрозділу визначається за останнім військовослужбовцем.

У вправах № 35–38 для подолання кожної перешкоди дозволяється не більше трьох спроб. Якщо пропущена будь-яка перешкода, порушені умови подолання перешкод, вправа вважається невиконаною.

Вправа № 36. Біг на 3 км з перешкодами

Старт і фініш обладнуються в одному місці. Старт загальний до 25 осіб. Дистанція вимірюється відрізками по 500 м і обладнується двома перешкодами (парканами) висота 110 см, товщина 30 см, довжина не менше 4 м. Перешкоди встановлюються на відстані 150 м від старту – перша, 150 м від повороту – друга. Під час бігу по дистанції долається 10 перешкод з опорою на руку і ногу.

На стадіоні перешкоди встановлюються через 200 м, і починають долатися з 3-го кола.

Забороняється: взаємодопомога під час бігу.

За пропуск перешкоди до фінішного часу додається 10 секунд.

Вправа № 37. Метання гранати Ф-1 на дальність.

Вага гранати 600 г. Метання виконується з автоматом у руці у коридор шириною 10 м від лінії метання довжиною 2 м. Коридор розмічається через 5 м паралельними білими лініями. Час на метання 1 хв, залік за кращою спробою. Надається три спроби.

Вправа № 38. Метання гранати Ф-1 на точність

Вага гранати 600 г. Виконується з автоматом у руці від лінії метання. Ціль – круг у діаметрі 3 м. Дальність до цілі 35 м. Час на метання – 30 сек. Надається три спроби.

Вправа № 39. Плавання на 100м вільним стилем

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. За командою “Зайняти місця” військовослужбовці стають на задній край стартової тумби. За командою “На старт” приймають стартове положення на передньому краю стартової тумби (або борту басейну). За командою “РУШ” стрибають у воду. Повороти виконувати з обов’язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла.

Вправа № 40 Плавання в обмундируванні зі зброєю (рис.30).

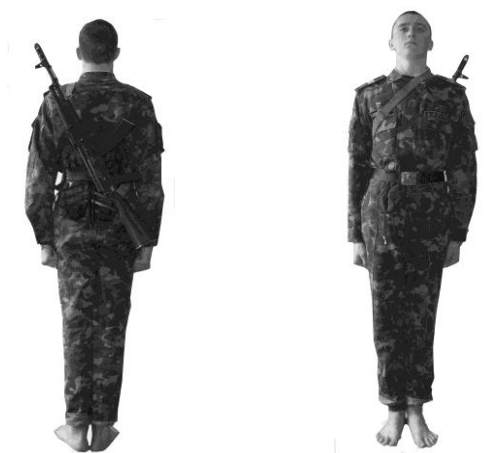


Рис.30. Форма одягу для плавання в обмундируванні зі зброєю

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну у польовій формі одягу (чоботи зняті і укладені за поясний ремінь спереду або ззаду підметками назовні, халявки зігнуто до носків) зброя за спиною. За командою стрибнути у воду і проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною, якщо загублена зброя або предмет обмундирування.

Вправа № 40а. Плавання в обмундируванні для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів.

Вправа виконується у робочій формі одягу без зброї та взуття.

Вправа № 41. Пірнання у довжину

Старт виконується зі стартової тумбочки або з борту басейну. Стрибнути у воду і пливати під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнурі на глибині 1 – 1,5м. Старт приймається індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води. Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед чіпляючись за провідний шнур.

Вправа № 42. Веслування на шестивесельних морських ялах на 2 км

Дистанція долається з поворотом, старт і фініш обладнуються в одному місці. Склад екіпажу 7 чоловік.

Вправа № 43. Прийоми бою з автоматом передбачені для всіх категорій військовослужбовців, крім офіцерів і жінок.

Положення підготовки до бою – найбільш зручне положення військовослужбовців для нападу на супротивника або самозахисту. Для підготовки до бою зі зброєю поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах (рис. 31) . Автомат тримати попереду на зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво не торкаючись тулуба. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.



Рис. 31. Підготовка до бою зі зброєю

Укол багнетом (тичок стволом) без випаду – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.

Укол багнетом (тичок стволом) з випадом – послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою (рис.32) висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух.



Рис. 32. Укол багнетом

Удари стволом автомата наносяться зверху донизу, знизу догори, з лівої сторони до правої, з правої сторони до лівої;

Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) виконуються після короткого замаху при зближенні 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 дещо вперед лівої (рис. 33).



Рис. 33. Удар прикладом



Рис. 34. Удар затильником приклада

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) – виконуються ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. Вслід за відбивом проводиться відповідна атака (рис. 35).



Рис. 35. Відбивання автоматом вліво

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 голінці), вирвати зброю.

Обезброєння противника при уколї 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 (рис. 36);



Рис. 36. Обезброєння противника при уколi багнетом з відходом вліво



Рис. 37. Обезброєння противника при уколi багнетом з відходом вправо

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 (рис. 37).

Комплекс прийомів умовного бою з автоматом.

ВП – стройова стійка:

“Один” – прийняти готовність до бою;

“Два” – укол багнетом з випадам лівою ногою;

“Три” – з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;

“Чотири” – з поворотом праворуч кругом удар затильником приклада назад з випадам правою ногою;

“П’ять” – з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;

“Шість” – з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;

“Сім” – з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;

“Вісім” – з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом прийняти готовність до бою;

“Дев’ять” – з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадам лівої ноги;

“Десять” – поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху; удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;

“Одинадцять” – з випадам правою ногою вбік удар затильником приклада вправо;

“Дванадцять” – з поворотом вліво прийняти готовність до бою;

“Тринадцять” – відбив вниз праворуч, укол багнетом з випадом лівою ногою;

“Чотирнадцять” – з поворотом праворуч відбив направо; укол багнетом з випадом лівою ногою;

“П’ятнадцять” – з кроком правою ногою вбік удар прикладом збоку і фронтальна стійка;

“Шістнадцять” – стрибком прийняти стройову стійку.

Вправа № 44 Прийоми бою з піхотною лопаткою передбачені для всіх категорій військовослужбовців, крім офіцерів і жінок.

Прийоми рукопашного бою саперною лопаткою застосовуються в рукопашних сутичках при діях з озброєним та неозброєним противником.

Для підготовки до бою з піхотною лопаткою (рис. 44) поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у 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 трошки нахилити уперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.



Рис. 38. Готовність до бою



Рис. 39. Удар навідліг

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

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

Удари і тички саперною лопаткою наносяться по голові, шиї, плечам, рукам та іншим вразливим частинам тіла.

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

Удар навідліг наноситься замахом вліво над плечем, ребром лопати зліва направо, з кроком або випадом (рис.39).

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

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

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

Відбиви саперною лопаткою застосовуються у 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 лопати або держакom вправо відбивається зброя противника і наноситься удар у відповідь (рис. 40).

Захист відбивом піхотною лопаткою проводиться при уколах, ударах стволом автомата, багнетом на стволі автомата або при загрозі пострілу із зброї (автомата, пістолета) впритул (донизу, в правий, лівий боки).



Рис. 40. Відбив саперною лопаткою

Відбив вліво виконується швидким коротким рухом ребром або держакom 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 держакom 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 віддбивом наноситься відповідний удар лопаткою.

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

Обеззброєння противника застосовується при ударі саперною лопаткою (прямо, згори, знизу, збоку ззовні в середину, з середини назовні);

Обеззброєння противника при ударі піхотною лопаткою:

згори чи справа – з кроком вперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку противника на замасі, 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 замасі і захопити її, нанести удар ногою, захопити держак лопатки і обеззброїти противника, викручуючи лопатку вбік великого пальця.

Комплекс прийомів умовного бою з піхотною лопаткою на 16 рахунків:

“Один” – ВП – правобічна бойова стійка, лопатка у правій руці, хват прямий;

“Два” – з кроком правою ногою назад у лівобічну бойову стійку, захист правою рукою із лопаткою ззовні в середину від тичка у шию;

“Три” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою із лопаткою з лівої сторони до правої у шию противника;

“Чотири” – з місця, удар лівою рукою знизу у живіт противника;

“П’ять” – розворот на 180^0 через ліве плече у лівобічну бойову стійку із круговим захистом правою рукою з лопаткою з середини назовні на середньому рівні від діагонального ріжучого удару противника з правої сторони у ліву ззовні в середину;

“Шість” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, діагональний ріжучий удар правою рукою із лопаткою з лівої сторони до правої знизу догори у тулуб противника;

“Сім” – з місця, прямий удар лівою рукою у голову противника;

“Вісім” – Поворот на 90^0 через праве плече із захистом правою рукою з лопаткою донизу від вертикального колючого удару противника з лопаткою знизу доверху;

“Дев’ять” – випад на місці (вперед і назад) із тичком правою рукою з лопаткою у шию противника;

“Десять” – з кроком вперед лівою ногою прямий удар ногою у живіт противника із прийняттям лівобічної бойової стійки;

“Одинадцять” – розворот на 180^0 через праве плече у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з лопаткою догори від вертикального колючого удару противника згори донизу;

“Дванадцять” – випад на місці (вперед і назад) із вертикальним ріжучим ударом правою рукою з лопаткою згори донизу у голову противника;

“Тринадцять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем у голову противника із прийняттям лівобічної бойової стійки;

“Чотирнадцять” – поворот на 90^0 через ліве плече із одночасним захистом правою рукою з лопаткою догори, а лівою рукою донизу від подвійного удару противника на верхньому і нижньому рівнях;

“П’ятнадцять” – з кроком правою ногою вперед у правобічну бойову стійку, горизонтальний ріжучий удар правою рукою із лопаткою з правої сторони до лівої у шию противника;

“Шістнадцять” – прийняти ВП – правобічну бойову стійку, лопатка у правій руці, хват прямий.

Вправа № 45 Прийоми бою з ножем передбачені для всіх категорій військовослужбовців, крім солдатів строкової служби та жінок.

Для підготовки до бою з ножем (рис.41) поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку

зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом (зверху) рукоятка трошки нижче кулака передньої руки лезо униз, (знизу) – кулак озброєної руки на рівні пояса, лезо прямо. Тулуб трошки нахилити уперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Удари ножом наносяться з стійкого положення (положення до бою) з коротким замахом у вразливі місця противника і завершуються швидким прийняттям положення до бою.

При необхідності удари повторюються. Удари ножом наносяться з кроком уперед (випадом, скачком) або збоку.



Рис. 41. Готовність до бою



Рис 42. Колючий удар ножом зверху

Колючі удари ножом з місця та з випадами (колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні в середину, з середини назовні; ріжучі удари: прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні в середину, з середини назовні) наносяться швидким рухом озброєної руки (рис. 42).

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

Обеззброєння противника при ударі ножом:

згори – з кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замасі, 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.

Комплекс прийомів умовного бою з ножом на 16 рахунків:

“Один” – ВП – лівобічна бойова стійка, ніж у правій руці, хват прямий;

“Два” – з кроком лівої ноги назад, захист правою рукою з ножом догори від вертикального колючого удару зверху донизу;

“Три” – з місця ріжучий горизонтальний удар з правої сторони у шию;

“Чотири” – з кроком вперед прямий удар лівою ногою в живіт противника;

“П’ять” – розворот на 180^0 через праве плече із захистом правою рукою з ножем донизу від вертикального колючого удару знизу доверху;

“Шість” – випад на місці (вперед і назад) із колючим горизонтальним ударом правою рукою з ножем в живіт противника;

“Сім” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар лівою рукою (або ногою) в голову (живіт) противника;

“Вісім” – поворот праворуч на 90^0 у правобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем з середини на зовні на середньому рівні від удару навідмах.

“Дев’ять” – з місця діагональний ріжучий удар правою рукою з ножем знизу доверху з правого боку у лівий бік;

“Десять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар в коліно противника, перехопити ніж зворотнім хватом;

“Одинадцять” – поворот на 180^0 через праве плече із захистом правою рукою з ножем ззовні у середину на середньому рівні від прямого удару в голову;

“Дванадцять” – випад на місці (вперед і назад) із колючим ударом правою рукою з ножем знизу доверху, перехоплення ножа зворотнім хватом.

“Тринадцять” – з кроком вперед лівою ногою круговий удар ліктем лівої руки (або ногою) в голову (живіт) противника;

“Чотирнадцять” – поворот ліворуч на 90^0 у лівобічну бойову стійку із захистом правою рукою з ножем ззовні у середину на середньому рівні від прямого удару рукою в голову;

“П’ятнадцять” – з кроком вперед правою ногою горизонтальний колючий удар навідмах правою рукою з ножем у шию противника;

“Шістнадцять” – кроком назад правою ногою повернутись у лівобічну бойову стійку, перехопити ніж у правій руці прямим хватом.

Вправа № 46 Прийоми бою без зброї, передбачені для всіх категорій військовослужбовців, крім солдатів строкової служби та жінок.

Вони включають:

положення до бою є високими, середніми, низькими, а залежно від кута між стегнами – широкими, нормальними, вузькими, а від висування вперед відповідних частин тіла – лівосторонніми, правосторонніми та фронтальними;

для підготовки до бою поставити праву (ліву) ногу вперед, на ширині плечей, ноги напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, другий кулак трошки нижче кулака передньої руки, кулаки водній вертикальній площині, лікті направлені униз і закривають тулуб. Голову трошки нахилити вниз, дивитися з під брів, тулуб трошки нахилити уперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги;

удари рукою наносяться основою зімкнутих в кулак пальців, м’язевою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари наносяться найкоротшим шляхом в найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, в сонячне сплетіння, печінку, по нирках, підребер’я (рис. 43). Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми;

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

Захист від ударів рукою підставлянням рук виконується:

підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар зверху, знизу і збоку (рис. 44), а також підставлянням долоні під удар противника рукою.



Рис. 43. Удари рукою



Рис. 44. Захист підставлянням рук

Удари ногою – наносяться носком ноги, каблуком, ребром стопи, коліном. Удари наносяться найкоротшим шляхом в найбільш вразливі місця (рис 45).

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



Рис. 45. Удари ногою

Комплекс прийомів умовного бою без зброї на 16 рахунків:

ВП – стройова стійка;

“Один” – прийняти готовність до бою, з кроком правої ноги назад виконати захист підставлянням передпліччя лівої руки вгору;

“Два” – нанести прямий удар правою рукою в голову;

“Три” – з поворотом праворуч виконати захист відбиттям правою рукою від удару рукою знизу;

“Чотири” – з кроком лівою ногою удар ліктем лівої руки з боку в голову;

“П’ять” – повертаючись ліворуч кругом захист відбивом назовні лівою рукою з посиленням правою рукою;

“Шість” – удар ногою в живіт, прийняти правосторонню стійку;

“Сім” – з поворотом ліворуч, захист з відбивом назовні лівою рукою;

“Вісім” – з кроком правої ноги, удар лівою ногою знизу;

“Дев’ять” – удар коліном лівої ноги в обличчя противника, прийняти лівосторонню стійку;

“Десять” – повертаючись ліворуч кругом, з кроком лівої ноги вперед удар ребром долоні лівої руки на відмах;

“Одинадцять” – удар правою ногою в пах, прийняти готовність до бою;

“Дванадцять” – повертаючись праворуч з кроком лівої ноги вперед, захист передпліччям прямих схрещених рук від удару ногою знизу;

“Тринадцять” – з кроком правою ногою удар двома руками одночасно по тулубу, долоні усередину;

“Чотирнадцять” – з кроком правою ногою назад, удар ліктем назад;

“П’ятнадцять” – різкий нахил вперед, удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику, поворот на правій нозі вліво, готовність до бою;

“Шістнадцять” – стройова стійка.

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 (рис. 46).



Рис. 46. Душіння ззаду

Звільнення від захоплень:

тулуба ззаду – нанести удар каблуком по гомілці, захопити руку противника за кисть і лікоть, повертаючись, провести загин руки за спину;

тулуба спереду – нанести противнику удар коліном в пах, а основою долонь в обличчя (рис. 47);

тулуба з руками спереду – нанести удар коліном в пах, присідаючи, ривком розвести руки в боки, нанести удар ногою;

ніг спереду – нанести удар зверху рукою по голові, захопити одною рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову (рис.47).



Рис. 47. Звільнення від захватів

Вправа № 47. Больові прийоми, передбачені для усіх офіцерів та військовослужбовців, що віднесені до першої категорії, курсантів та слухачів ВВНЗ.

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 шиї, захопити

рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника (рис.48).

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 застосуванням загина 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.



Рис. 48. Загин руки за спину

Важіль руки назовні (рис.49) – 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.



Рис. 49. Важіль руки назовні

Важіль руки у середину (рис. 50) – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, нанести удар ногою по голінці або у пах; ривком викручуючи руку усередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сісти верхи на противника, провести загин другої руки, зв'язати.



Рис. 50. Важіль руки у середину

Звільнення від захоплення шиї спереду (одягу на грудях) – нанести противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити двома руками його руку, нанести удар ногою і провести важіль руки усередину;

Обеззброєння противника при ударі ножем:

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 замасі, захопити другою рукою передпліччя противника зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, 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 усередину, обеззброїти.

Вузол руки зверху – захопити правою рукою праву руку противника за кисть зверху, нанести удар ногою в пах або гомілку; потягнути руку противника на себе, нанести удар ребром долоні лівої руки в ліктьовий згин, захопити праве передпліччя; повертаючись ліворуч нанести удар ще раз ногою в пах, енергійним ривком рук ліворуч звалити противника; при необхідності нанести йому удар по голові або тулубу, виконати загин руки за спину, зв'язати.

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, травмувати ліктьовий суглоб.

Вправа № 48. Кидки передбачені для військовослужбовців першої категорії.

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 (рис. 51) – підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонутися 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.



Рис. 51. Кидок із захопленням ніг ззаду та 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 нахилившись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, нанести удар ногою, зв'язати.

Звільнення від захоплення ший ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову в бік, нанести удар каблуком по голінці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Звільнення від захоплення тулуба з руками ззаду – нанести противнику удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, присідаючи, звільнитися від захоплення, захопити його руку одною рукою за передпліччя, другою за плече, 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 у низ його живота; перекидаючись через спину назад, у мить 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.

Вправа № 49. Спеціальні прийоми рукопашного бою передбачені для спеціальних і розвідувальних підрозділів і включають:

обеззброєння противника при спробі вийняти пістолет:

з 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;

з-за пояса 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 (рис. 52);



Рис. 52. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом спереду

ззаду – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її двома руками зверху, нанести удар ногою, провести важіль руки усередину, обеззброїти (рис. 53);



Рис. 53. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом ззаду

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 ліктювий згин лівої руки і зв'язати зап'ястя обох рук;

брючними і поясними ремнями – звалити противника на землю і зігнути руки за спину; брючним ременем 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 10
до пункту 3.1.6. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

ПЕРЕЛІК
необхідного спортивного інвентарю для обладнання приміщення
(кімнати, місця) для занять фізичною підготовкою в підрозділі

№№ пп	Найменування спортивного майна
1	Гімнастична стінка
2	Навісна перекладина – бруси
3	Гриф для штанги тренувальний
4	Підставка під диски і гантелі
5	Диск 20 кг прорезинений
6	Диск 15 кг прорезинений
7	Диск 10 кг прорезинений
8	Диск 5 кг прорезинений
9	Тренажер для жиму лежачи
10	Гантелі розбірні
11	Тренажер для м'язів живота
12	Гиря 16 кг
13	Гиря 24 кг
14	Піраміда с макетами зброї

Розміри приміщень та кількість інвентарю для занять фізичними вправами визначаються відповідними нормативними документами.

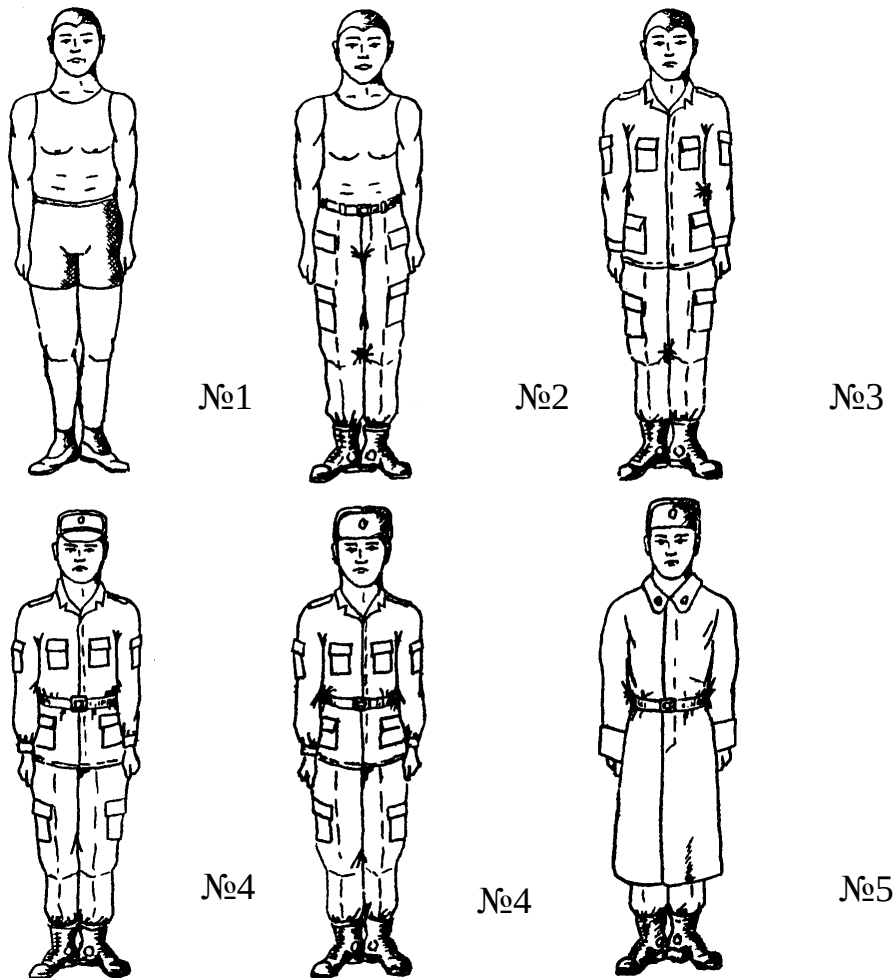
Додаток 11
до пункту 3.1.6. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

ЗМІСТ
стенду “Спортивне життя роти (батареї, корабля)”

№№ пп	“Спортивне життя роти (батареї, корабля)”
1	Розрядні нормативи за видами спорту (витяг з військово-спортивної класифікації)
2	Положення про ВСК
3	Фото кращих спортсменів
4	Спортивні досягнення: спортивні рекорди грамоти фото військово-спортивних змагань
5	Календар проведення спортивних змагань на першість військової частини, підрозділу
6	Нормативи з фізичної підготовки
7	Відомості виконання вправ ВСК

Додаток 12
до пункту 3.2.12. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Опис форм одягу для фізичної підготовки



Форма № 1 – у спортивному одязі (плавках, трусах, майці, тренувальному костюмі, тапочках, кедах або черевиках). Дозволяється на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику проводити заняття без взуття.

Форма № 2 – літня повсякденна, польова або робоча форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом або у майці (тільняшці), у польових брюках або прямого крою (навипуск), черевиках з високими берцями або черевиках.

Форма № 3 – для військовослужбовців строкової служби та курсантів військових навчальних закладів – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром на один гудзик, без головного убору та поясного ременя;

для офіцерів, прапорщиків, мічманів та військовослужбовців надстрокової служби – повсякденна форма одягу у сорочці з розстебнутим коміром на один гудзик, з погонами, без краватки та без головного убору.

Форма № 4 – для військовослужбовців строкової служби та курсантів військових навчальних закладів – літня повсякденна або робоча форма одягу, у куртці (кітелі) з розстебнутим коміром на один гудзик та послабленим поясним ремнем;

для офіцерів, прапорщиків, мічманів та військовослужбовців надстрокової служби – повсякденна або літня польова;

у Військово-Морських Силах Збройних Сил України – в куртці (кітелі) з розстебнутим коміром на один гудзик та послабленим поясним ремнем.

Форма №5 – зимова повсякденна, польова або робоча форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром та послабленим поясним ремнем.

Форма одягу встановлюється :

на ранкову фізичну зарядку – командиром військової частини, а в його відсутність – черговим по військовій частині №№ 1, 2, 3, 4, 5;

на навчальні заняття – командирами підрозділів: з гімнастики, спортивних та рухливих ігор – №№ 1, 2, 3 (на заняття у спортивних залах замість черевиків дозволяється надівати тапочки); з подолання перешкод – №№ 4, 5; з рукопашного бою №№ 3, 4, 5 (при формі одягу № 4 дозволяється знімати головний убір, заняття на килимі проводяться у тапочках або без взуття); з лижної підготовки – №№ 4, 5 (дозволяється узувати замість черевиків з високими берцями лижні черевики та гетри); з прискороного пересування – №№ 1, 2, 3, 4, 5; з плавання – №№1, 4;

на перевірку – особою, яка організовує перевірку, №№ 1, 2, 3, 4, 5;

при проведенні спортивних змагань – командиром військової частини або головним суддею змагань – №№ 1, 2, 3, 4, 5 у залежності від виду спорту та діючих правил змагань.

Умови застосування форм одягу на ранковій фізичній зарядці

З метою загартування та попередження переохолодження військовослужбовців, форма одягу для ранкової фізичної зарядки встановлюється у залежності від температури повітря та сили вітру

Температура повітря (градуси, С)	Форма одягу	
	в тиху погоду при невеликому вітрі	при вітрі більше 5 м/с
Вище + 10 ⁰ С	№1 або №2	№2
Від + 10 ⁰ С до + 5 ⁰ С	№2	№2 або №3
Від + 5 ⁰ С до – 5 ⁰ С	№3	№3 або №4
Від – 5 ⁰ С до – 20 ⁰ С	№4	№5
Від – 20 ⁰ С та нижче	№5	№5 (при сильному вітрі – шапка з опущеними та зав'язаними тасьмою навушниками)

Додаток 13
до пункту 3.2.2. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

ПЛАН
проведення інструкторсько-методичного заняття
(варіант)

№№ пп	Зміст (навчальні питання)	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	Підготовча частина – 10 хв		
1	Шукування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до занять	10 хв.	Оцінити знання командирів підрозділів, (правильність відповідей оцінюють всі командири і керівник занять)
	Основна частина – 70 хв.		
1	Уточнити вимоги Цієї Настанови і програм фізичної підготовки. Перевірка знань командирів підрозділів щодо змісту й методики навчання окремим вправам, прийомам, діям	10 хв.	Оцінити знання командирів підрозділів, (правильність відповідей оцінюють всі командири і керівник занять)
2	Розбір змісту і методики проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод	10 хв.	Уточнити зміст методики проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод. Доручити проведення підготовчої частини занять одному-двом командирам і оцінити їх дії
3	Розбір змісту, послідовності і порядку виконання вправ основної частини на кожному навчальному місці: для удосконалення техніки подолання лабіринту способом “маятник”	10 хв.	Показати техніку і методику удосконалення прийому. Звернути увагу на погодженість дій рук і ніг
4	Для удосконалення техніки подолання зруйнованого моста	10 хв.	
5	Для удосконалення техніки подолання зруйнованої драбини, в три темпи не торкаючись перешкод ногами	15 хв.	Звернути увагу на правильність виходу на другу сходинку драбини; на правильність положення тулуба під час атаки перешкоди і значення правильного відштовхування між балками

Продовження додатка 13

1	2	3	4
6	Для удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою після подолання ділянки смуги	15 хв.	Показати виконувані прийоми, послідовність їх виконання. Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час виконання прийомів рукопашного бою
	Заклучна частина – 10 хв		
	Підбиття підсумків занять	10 хв.	Дати оцінку підготовленості командирів. Вказати на помилки, поставити завдання на підготовку до проведення занять у підрозділах

ПЛАН
проведення навчально-тренувального заняття
(варіант)

№№ пп	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	Підготовча частина	10 хв.	
1	Шикування і пояснення змісту занять	1 хв.	Взвод в двошереновому строю, перевірка особового складу, форми одягу
2	Стройові прийоми	1 хв.	Проводити в складі взводу
3	Ходьба, вправи в ходінні	2 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
4	Біг, вправи під час бігу	1 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
5	Загальнорозвиваючі вправи на місці для окремих груп м'язів всього тіла	5 хв.	Перешикувати взвод. Проводити потоком, кожену вправу виконати 4–6 разів.
	Основна частина	35 хв.	
1	Ознайомлення й розучування. Вправа на перекладині	10 хв.	Розучування проводити в цілому, в парах з допомогою
2	Вправа на брусах Тренування	9 хв.	Вправу проводити на кінцях жердин на максимальну кількість рухів
3	Стрибок вправа. Стрибок ноги на нарівно Тренування	9 хв.	Стрибки виконувати потоком з поступовим відсуванням містка. Особливу увагу звертати на замахи та прогинання після поштовху руками

Продовження додатка 13

1	2	3	4
4	Комплексне тренування Перенесення ваги	7 хв.	Естафету проводити серед відділень у вигляді змагань
	Заключна частина –	5 хв.	
1	Ходьба, вправи для розслаблення м'язів і відновлення рівномірного дихання	2 хв.	Проводити в колоні по одному
2	Наведення порядку на навчальних місцях	2 хв.	
3	Підбиття підсумків занять	1 хв.	Вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи

ПЛАН
проведення комплексного заняття
(варіант)

№№ пп	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	Підготовча частина	10 хв.	
1	Шикування і пояснення змісту занять	1хв.	Взвод в до шеренговому строю, перевірка військовослужбовців, форми одягу
2	Стройові прийоми	1 хв.	Проводити в складі взводу
3	Ходіння, вправи в ходінні	4 хв.	Проводити в колоні по одному, дистанція 2 кроки
4	Біг. Вправи під час бігу	4 хв.	
	Основна частина	35 хв.	
1	Біг на короткі дистанції, спеціальні бігові вправи: старт і прискорення, зустрічна естафета	7 хв.	Основну частину проводити фронтальним способом на п'яти навчальних місцях
2	Прийоми рукопашного бою: удари ножом і захист від них	7 хв.	Прийоми виконувати в парах в розімкнутому двошеренговому строю, спочатку в повільному, а потім – швидкому темпі
3	Вправи на перекладині, підйом переворотом	7 хв.	Вправи виконувати в парах з допомогою на багатопролітних снарядах
4	Вправа ривок гирі 24 кг	7 хв.	Вправи виконувати спочатку одною, потім другою рукою по 10-12 разів

Продовження додатка 13

1	2	3	4
5	Вправа біг на 100 м	7 хв.	Біг проводити в складі взводу в середньому темпі
	Заклучна частина	3 хв.	
1	Ходьба: вправи для розслаблення м'язів і відновлення рівномірного дихання	1 хв.	Проводити в колоні по одному
2	Підбиття підсумків занять	2 хв.	Вказати на помилки, дати завдання для самостійної роботи

ПЛАН
проведення навчально-методичного заняття
(варіант)

№№ пп	Зміст (навчальні питання)	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча частина – 10 хв.			
1	Шикування, оголошення теми заняття, перевірка готовності до занять	10 хв.	Взвод (навчальна група) в двохшереновому строю
Основна частина – 70 хв.			
1	Уточнити вимоги цієї Настанови і програми фізичної підготовки. Перевірка знань курсантів (слухачів) щодо змісту й методики навчання окремим вправам, прийомам, діям	10 хв.	Оцінити правильність відповідей курсантів (слухачів). Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час проведення заняття (виконання фізичних вправ)
2	Розбір змісту і методики проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод	10 хв.	Уточнити зміст і методику проведення підготовчої частини занять з подоланням перешкод. Доручити проведення підготовчої частини занять одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії
3	Розбір змісту, послідовності і порядку виконання вправ основної частини на кожному навчальному місці:		Показати техніку і методику удосконалення прийому

Продовження додатка 13

1	2	3	4
	для удосконалення техніки подолання лабіринту способом “маятник”;	10 хв.	Звернути увагу на погодженість дій рук і ніг
	для удосконалення техніки подолання зруйнованого моста;	10 хв.	Доручити проведення частини навчального заняття одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії.
	для удосконалення техніки подолання зруйнованої драбини, в три темпи не торкаючись перешкод ногами;	10 хв.	Показати техніку і методику удосконалення прийому. Доручити проведення частини навчального заняття одному-двом курсантам (слухачам) і оцінити їх дії.
	для удосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою після подолання ділянки смуг.	20 хв.	Звернути увагу на правильність виходу на другу сходинку драбини; на правильність положення тулуба під час атаки перешкоди і значення правильного відштовхування між балками.
			Показати виконувані прийоми, послідовність їх виконання. Звернути увагу на дотримання правил безпеки під час виконання прийомів рукопашного бою
Заклучна частина – 10 хв			
1	Підбиття підсумків заняття	10 хв.	Дати оцінку підготовленості курсантів (слухачів). Вказати на помилки, поставити завдання на самостійну підготовку у підрозділах.

Додаток 14
до пункту 3.4.7. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Вказівки з організації занять на водній станції

Для забезпечення порядку на водній станції, попередження травматичних пошкоджень і нещасних випадків під час занять керуватися такими документами.

Інструкція черговому по водній станції

Черговим по водній станції призначається офіцер. Він підпорядкований черговому по військовій частині і відповідає за підтримку порядку на водній станції, дотримання заходів безпеки і несення служби чергової команди плавців. Йому підпорядковані всі військовослужбовці підрозділів, які перебувають на водній станції. Перед початком чергування новий черговий знайомиться з правилами користування водною станцією, обов'язками керівника занять і розкладом занять на водній станції, перевіряє і приймає водну станцію, її обладнання та інвентар.

Черговий по водній станції зобов'язаний:

1. Допускати військовослужбовців підрозділів до занять тільки після обстеження дна, перевірки плотів водної станції, уточнення глибини водоймища біля стартових тумбочок (стартового плоту) і під вишкою та присутності чергового лікаря.

2. Забезпечувати рятувальну службу в районі межі водної станції, інструктувати і керувати діями рятувальної команди, не дозволяти тим, хто навчається, запливати за межі водної станції, перевіряти наявність і справність засобів надання першої медичної допомоги, готувати на плотях, березі і чергових човнах рятувальні засоби (рятувальні круги, пояси, жилети, нагрудники, поплавці із речових мішків тощо). Надавати першу допомогу потерпілим, у випадках необхідності викликати “швидку допомогу”.

3. Пропускати на водну станцію військовослужбовців підрозділів згідно з розкладом занять, вказувати місця для роздягання і проведення занять на березі і у воді.

4. Стежити за виконанням військовослужбовцями правил користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем, за дотриманням чистоти і порядку на території водної станції.

5. Не дозволяти загоряти в місцях проведення занять, на плотях водної станції, вищі і на човнах, стрибати з вежі без дозволу керівника занять.

6. Не допускати сторонніх осіб на водну станцію.
7. Стежити за дотриманням протипожежних заходів.
8. Про всі пригоди негайно повідомляти черговому по військовій частині.

Правила користування водною станцією

1. Водна станція в літній час працює щоденно (час її роботи визначається командиром військової частини).
2. Військовослужбовці підрозділу, який прибув на заняття, роздягаються у відведеному для нього місці.
3. Керівники занять несуть відповідальність за збереження інвентарю та обладнання, за дотримання чистоти і порядку на водній станції.
4. На кожній доріжці 25 м водної станції дозволяється одночасно плавати не більше ніж шістьом військовослужбовцям.
5. Після занять інвентар водної станції складається в місця його збереження.

6. На водній станції забороняється:

- плавати і купатися без керівника (інструктора, тренера);
- входити у воду й виходити з води без дозволу керівника;
- запливати за межі (обмежувальні знаки) водної станції;
- стрибати з вишки без дозволу керівника занять;
- виснути на поплавцях доріжок водної станції ;
- митися з милом і прати білизну в районі водної станції;
- перебувати в невстановленій формі одягу на плотях водної станції і на вишці;
- загоряти на плотях водної станції, вишці і площадках на березі, які призначені для проведення занять;
- курити на території водної станції.

Обов'язки керівника занять з плавання

Керівник занять з плавання підпорядкований черговому по водній станції і несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, за цілісність, збереження обладнання й інвентарю, що використовуються, за дотримання чистоти й порядку на водній станції під час проведення занять.

Перед проведенням занять керівник знайомиться з правилами користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем. Він відмічає в журналі кількість людей, які прибули на заняття, оглядає місця занять, наявність і розташування рятувальних засобів, виділяє для допомоги черговому по водній станції чергову команду плавців із найбільш підготовлених з плавання військовослужбовців.

Керівник занять з плавання зобов'язаний:

- знати організацію, методику проведення занять з плавання у суворій відповідності з вимогами цієї Настанови;
- організовано, строєм приводити підрозділ на водну станцію і виводити його, доповідаючи черговому по водній станції;

перевіряти наявність військовослужбовців до входу в воду, під час плавання і безпосередньо після виходу їх із води;

особисто проводити заняття з невміючими плавати; ретельно інструктувати командирів відділень, призначених для проведення занять з уміючими плавати;

навчання невміючих плавати здійснювати з використанням підтримуючих засобів, звертаючи при цьому особливу увагу на надійність їх кріплень на тих, що навчаються;

розподіляти військовослужбовців по доріжках водної станції. На кожній доріжці призначати старшого для безперервного спостереження;

після закінчення занять переконатись, що всі військовослужбовці вийшли із води, після цього перевірити приміщення (місце), де роздягався особовий склад підрозділу;

вміти надавати першу допомогу.

Додаток 15
до пункту 5.2.11. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

форма 1

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник факультету _____

(військове звання., підпис, прізвище)

дата

ПЛАН

спортивно-масової роботи _ курсу на _____ місяць 20__ року

Дата	Години	Підрозділ	Місця занять	Зміст занять	Відповідальний
01.09.20__	15.00 – 15.45	111 група	Смуга перешкод	Вправи № 33 – 34 тренування	Курсовий офіцер
01.09.20__	15.00 – 15.45	112 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 8 – 21 тренування	Командир групи
01.09.20__	15.00 – 15.45	113 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Командир групи
01.09.20__	15.00 – 15.45	114 група	Дистанція прискороного пересування	Вправи № 22 – 29 тренування	Курсовий офіцер
01.09.20__	15.00 – 15.45	115 група	Ігровий майданчик	Спортивні та рухові ігри	Старшина курсу
01.09.20__	15.00 – 15.45	116 група			
04.09.20__	17.00 – 17.45	111 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1–7 силове тренування	Командир групи
04.09.20__	17.00 – 17.45	112 група	Дистанція прискороного пересування	Вправи № 22 – 29 тренування	Курсовий офіцер
04.09.20__	17.00 – 17.45	113 група	Ігровий майданчик	Спортивні та рухові ігри	Старшина курсу
04.09.20__	17.00 – 17.45	114 група			
04.09.20__	17.00 – 17.45	115 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1–7 силове тренування	Командир групи
04.09.20__	17.00 – 17.45	116 група	Смуга перешкод	Вправи № 33–34 тренування	Курсовий офіцер

Начальник _____ курсу _____

(військове звання, підпис, прізвище)

дата

форма 2

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник факультету _____

(військове звання підпис, прізвище)
дата

ПЛАН

самостійної (фізичної) підготовки _ курсу на _____ місяць 20__
року

Дата	Години	Підрозділ	Місця занять	Зміст занять	Відповідальний
01.09.20__	15.00 – 15.45	111 група	Смуга перешкод	Вправи № 33 – 34 – тренування	Командир групи
01.09.20__	16.00 – 16.45	112 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 8 – 21 – тренування	Командир групи
03.09.20__	16.00 – 16.45	113 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Командир групи
03.09.20__	17.00 – 17.45	114 група	Дистанція прискороного пересування	Вправи № 22 – 29 – тренування	Командир групи
05.09.20__	15.00 – 15.45	115 група	Ігровий майданчик	Спортивні та рухові ігри	Командир групи
05.09.20__	16.00 – 16.45	116 група			
08.09.20__	15.00 – 15.45	111 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Командир групи
08.09.20__	16.00 – 16.45	112 група	Дистанція прискороного пересування	Вправи № 22 – 29 – тренування	Командир групи
10.09.20__	16.00 – 16.45	113 група	Ігровий майданчик	Спортивні та рухові ігри	Командир групи
10.09.20__	17.00 – 17.45	114 група			
12.09.20__	15.00 – 15.45	115 група	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Командир групи
12.09.20__	16.00 – 16.45	116 група	Смуга перешкод	Вправи № 33 – 34 – тренування	Командир групи
...					

Начальник _____ курсу _____
(військове звання, підпис, прізвище)

дата

форма 3

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник факультету _____

(військове звання підпис, прізвище)

дата

ПЛАН

тренажів з фізичної підготовки _ курсу на _____ місяць 20__ року

Дата	Години	Підрозділ	Місця занять	Зміст занять	Відповідальний
01.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Смуга перешкод	Вправи № 33 – 34 – тренування	Курсовий офіцер
04.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Гімнастичний майданчик	Вправи № 8 – 21 – тренування	Старшина курсу
09.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Курсовий офіцер
12.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Дистанція прискореного пересування	Вправи № 22 – 29 – тренування	Старшина курсу
17.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Смуга перешкод	Вправи № 33 – 34 – тренування	Курсовий офіцер
20.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Гімнастичний майданчик	Вправи № 8 – 21 – тренування	Старшина курсу
22.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Гімнастичний майданчик	Вправи № 1 – 7 – силове тренування	Курсовий офіцер
25.09.20__	14.15 – 14.45	111 – 116 групи	Дистанція прискореного пересування	Вправи № 22 – 29 – тренування	Старшина курсу
...					
...					
...					

Начальник _____ курсу _____

(військове звання, підпис, прізвище)

дата

Додаток 16
до пункту 7.3.1. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Зміст навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична
підготовка”

Таблиця 1

Зміст теоретичної підготовки.
Для курсантів та студентів за контрактом

Курси	Семестри	Види занять	Тематика
1	2	3	4
1 курс	1 семестр	Лекція	Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
		Семінар	Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях провідних закордонних держав
		Семінар	Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців
	2 семестр	Лекція	Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки
		Семінар	Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи
		Семінар	Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання та командні і організаційно-методичні навички і вміння управління підрозділами
2 курс	3 семестр	Лекція	Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців
		Семінар	Засоби і методи розвитку та вдосконалення сили і швидкості військовослужбовців
		Семінар	Спритність та витривалість військовослужбовців. Засоби і методи їх розвитку та вдосконалення
	4 семестр	Лекція	Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям
		Семінар	Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців
		Семінар	Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження
3 курс	5 семестр	Лекція	Характеристика форм фізичної підготовки військовослужбовців
		Семінар	Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст

Продовження додатка 16

1	2	3	4
		Семінар	Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців
	6 семестр	Лекція	Спортивно-масова робота як одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців
		Семінар	Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців
		Семінар	Самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування), фізкультурні паузи, тренажі та інструктажі з фізичної підготовки як додаткові форми фізичної підготовки
4 курс	7 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини
		Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки посадових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки
		Семінар	Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	8 семестр	Лекція	Перевірка, оцінка та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
5 курс	9 семестр	Лекція	Фізична підготовка у підрозділах ВВНЗ (військових ліцеїв)
		Семінар	Спрямованість, особливості завдань та змісту фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів ВВНЗ (військових ліцеїв)
		Семінар	Особливості форм фізичної підготовки у підрозділах ВВНЗ (військових ліцеїв)
	10 семестр	Лекція	Особливості управління фізичною підготовкою у підрозділах ВВНЗ (військових ліцеїв)
		Семінар	Особливості керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців та обов'язки посадових осіб у підрозділах ВВНЗ (військових ліцеїв)
		Семінар	Особливості планування, підготовки кадрів, перевірки, оцінки та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах ВВНЗ (військових ліцеїв)

Продовження додатка 16

Для слухачів, що проходять підготовку на курсах підвищення кваліфікації в ВВНЗ

Лекція	Керівництво фізичною підготовкою у військовій частині та підрозділах. Керівні документи з фізичної підготовки та їх зміст
--------	---

Для слухачів тактичного рівня підготовки денної та заочної форм навчання ВВНЗ

Курси	Семестри (збори)	Види занять	Тематика
1	2	3	4
1 курс	1 семестр	Лекція	Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
		Семінар	Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях провідних закордонних держав
1	2	3	4
	2 семестр	Лекція	Зміст фізичної підготовки військовослужбовців
		Семінар	Методика розвитку фізичних якостей та формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців
2 курс	3 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини
		Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки посадових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки
	4 семестр	Лекція	Організація фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Планування та підготовка кадрів і керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини
3 курс	5 семестр	Лекція	Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Перевірка та оцінка фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	6 семестр	Лекція	Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Зміст видів забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини

Продовження додатка 16

Для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної та заочної форм навчання

Курси	Семестри (збори)	Види занять	Тематика
1	2	3	4
1 курс	1 семестр	Лекція	Спеціальна спрямованість фізичної підготовки у Збройних Силах України
		Семінар	Спеціальні завдання та зміст фізичної підготовки військовослужбовців у видах збройних сил та родах військ
	2 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у військовій частині
		Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у військовій частині. Обов'язки посадових осіб військової частини з фізичної підготовки
2 курс	3 семестр	Лекція	Організація фізичної підготовки у військовій частині
	4 семестр	Семінар	Планування та підготовка кадрів і керівників з фізичної підготовки у військовій частині
		Лекція	Контроль, облік та забезпечення фізичної підготовки у військовій частині
		Семінар	Перевірка, оцінка та види забезпечення фізичної підготовки у військовій частині
3 курс	5 семестр	Лекція	Особливості змісту та методики фізичної підготовки військовослужбовців відповідно з їх віковими групами
		Семінар	Вплив занять фізичною підготовкою на організм військовослужбовців відповідно з їх віковими групами
	6 семестр	Лекція	Фізична підготовка – запорука здорового способу життя та протидії впливу негативним чинникам військово-професійної діяльності
		Семінар	Самоконтроль стану організму в ході форм фізичної підготовки військовослужбовців

Для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки денної та заочної форм навчання

Лекція	Особливості управління фізичною підготовкою у з'єднанні, об'єднанні. Керівні документи з фізичної підготовки у з'єднанні, об'єднанні та їх зміст
--------	--

Таблиця 3

Зміст методичної підготовки
Для курсантів та студентів за контрактом

Курси	Семестри	Тематика
1	2	4
1 курс	1, 2 семестри	1. Складання план-конспектів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки як командир відділення 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки як командир відділення
2 курс	3, 4 семестри	1. Складання план-конспектів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як командир взводу 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення методичних завдань, зміст яких складають окремі частини та форми фізичної підготовки в цілому як командир взводу
3 курс	5, 6 семестри	1. Складання план-конспектів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як командир роти 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям, їх вдосконалення та проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки, як командир роти
4 та 5 курси	7 – 10 семестри	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як начальник штабу, начальник служб, заступник та командир батальйону
		2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки, як начальник штабу, начальники служб, заступники та командир батальйону

Для слухачів, що проходять підготовку на курсах підвищення кваліфікації в ВВНЗ

Форми фізичної підготовки	Тематика
Навчальні заняття з фізичної підготовки, спортивно-масова робота, самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування), інструктажі, фізкультурні паузи	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як начальник штабу та начальники служб військової частини 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки як начальник штабу та начальники служб військової частини

Для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної та заочної форм навчання

Курси	Семестри	Тематика
1 курс	1, 2 семестри	1. Складання план-конспектів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки як начальники служб та заступники командира військової частини 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) форм фізичної підготовки як начальники служб та заступники командира військової частини
2 – 3 курси	3 – 6 семестри	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як начальник штабу та командир військової частини 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) форм фізичної підготовки як начальник штабу та командир військової частини

Продовження додатка 16

Для слухачів оперативно-стратегічного рівня підготовки денної та заочної форм навчання

Форми фізичної підготовки	Тематика
1	2
Навчальні заняття з фізичної підготовки, спортивно-масова робота, самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування), тренажі, інструктажі, фізкультурні паузи	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як посадові особи з'єднання, армійського корпусу 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) форм фізичної підготовки як посадові особи з'єднання, армійського корпусу

Додаток 17
до пункту 7.2.1. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Перевірочні комплекси фізичних вправ
для проведення контрольних занять, інспектувань, комплексних
(часткових) перевірок
Сухопутні війська Збройних Сил України

Категорії військовослужбовців	З'єднання та військові частини				
	механізовані, радіаційного, хімічного та біологічного захисту	танкові, самохідні артилерійські, артилерійські, ракетні, зенітні інженерні, зв'язку	аеромобільні, розвідувальні, спеціального призначення	забезпечення, ремонт, зберігання та обслуговування	льотний склад армійської авіації
	Вправи №				
	1	2	3	4	5
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців, військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 1, 2 вікових груп, офіцери 1, 2 вікових груп	Загальна фізична підготовка				
	1, 23, 24, 28	4, 7, 23, 28	1, 23, 24, 29	1, 4, 23, 28	1, 4, 24, 26
	Спеціальна фізична підготовка				
	1, 22, 25, 35a	6, 22, 25, 36	2, 33, 31	6, 22, 25, 28 6, 22, 36	2, 18, 19, 24a, 26
	1, 22, 31	6, 22, 31	2, 25, 29, 46		
	1, 22, 33, 43-45	6, 22, 35a, 44	3, 22, 35a, 46		
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу офіцери 3 вікової групи	Загальна фізична підготовка				
	1, 23, 27	7, 23, 27	1, 23, 28	1, 23, 27	1, 5, 26
	Спеціальна фізична підготовка				
	1, 22, 35	6, 22, 35	2,22,35	6, 23, 27	1, 18, 19, 26
	1, 22, 31,	6, 22, 31	2, 22, 31		

Продовження додатка 17

1	2	3	4	5	6
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 вікової групи, офіцери 4, 5 вікової групи	1, 5, 26	4, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 19 26
Офіцери 6,7 вікових груп	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26

Повітряні Сили Збройних Сил України

Категорії військовослужбовців	З'єднання та військові частини				
	льотний склад винищувальної авіації	льотний склад штурмової авіації	льотний склад розвідувальної, бомбардувальної та транспортної авіації	радіотехнічних, РЕБ, пунктів наведення авіації, зв'язку, інших підрозділів авіаційних частин	Зенітні ракетні
	Вправи №				
1	2	3	4	5	6
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців, військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу груп та офіцери 1, 2 вікових груп	Загальна фізична підготовка				
	1, 4, 24, 26	1, 4, 24, 26	1, 4, 24, 28	1, 4, 23, 28	1, 4, 23, 28
	Спеціальна фізична підготовка				
	2, 18, 19, 24а, 26	2, 18, 19, 24а, 26	1, 8, 19, 20, 28	1, 22, 35, 44	1, 24а, 35а, 44
				1, 22, 24а, 36	1, 25, 31
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу та офіцери 3 вікової групи	Загальна фізична підготовка				
	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 23, 27	1, 23 27
	Спеціальна фізична підготовка				
	1, 18, 19, 26	1, 18, 19, 26	1, 19, 20, 26	1, 22, 35	1, 22, 35

Продовження додатка 17

1	2	3	4	5	6
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 вікової групи, офіцери 4, 5 вікової групи	Загальна фізична підготовка				
	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26
	Спеціальна фізична підготовка				
	1, 19, 26	1, 19, 26	1, 20, 26		
Офіцери 6, 7 вікових груп	Загальна фізична підготовка				
	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26

Військово-Морські Сили Збройних Сил України

Категорії військовослужбовців	З'єднання та частини				
	надводних кораблів та підводних човнів	морської піхоти, морських спеціального призначення (в тому числі водолазних)	берегової оборони	льотний склад морської авіації	забезпечення, зберігання ремонту та обслуговування
	Вправи №				
1	2	3	4	5	6
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців, військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 1, 2 вікових груп, офіцери 1, 2 вікових груп	Загальна фізична підготовка				
	5а, 7, 23а, 26	1, 23, 24, 29	1, 23, 24, 28	1, 4, 24, 26	1, 4, 23, 28
	Спеціальна фізична підготовка				
	5а, 23а, 26, 34	2, 22, 31, 46	1, 22, 25, 35а	2, 18, 19, 24а, 26	7, 22, 25, 28
	6, 23а, 26, 40	3, 22, 33, 40	1, 22, 31 1, 22, 33, 45		7, 22, 24а,35 а,
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу офіцери 3 вікової групи	Загальна фізична підготовка				
	5а, 23а, 26	1, 23, 28	1, 23, 27	1, 5, 26	1, 23, 27
	Спеціальна фізична підготовка				
	6, 23а, 26 (40)	2, 22, 35	1, 22, 35	1, 18, 19, 26	7, 23, 27
2, 22, 31		1, 22, 31,			

Продовження додатка 17

1	2	3	4	5	6
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 вікової групи, офіцери 4, 5 вікової групи	Загальна фізична підготовка				
	7, 5a, 26	1, 5, 26	1, 5, 26	1, 19, 26	1, 5, 26
Офіцери 6,7 вікових груп	Загальна фізична підготовка				
	5a, 26	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26

Примітка. Військовослужбовці після походу тривалістю більше 15 діб протягом першого місяця перевіряється за вправами загальної фізичної підготовки.

Командування сил підтримки Збройних Сил України

Категорії військовослужбовців	З'єднання та військові частини			
	радіаційного, хімічного і бактеріологічного захисту	інженерні	радіоелектронної боротьби	топографічні та матеріально-технічного забезпечення (арсенали, бази склади озброєння; бази, склади тилу тощо)
1	2	3	4	5
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців, військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу, офіцери 1, 2 вікових груп	Загальна фізична підготовка			
	1, 23, 24, 28	4, 7, 23, 28	1, 4, 23, 28	1, 4, 23, 28
	Спеціальна фізична підготовка			
	1, 22, 25, 35a	6, 22, 25, 36	1,25,35a,44	7, 22, 25, 28
	1, 22, 31	6, 22, 31	1, 22, 24a, 36,	7, 22,31
	1, 22, 33, 45	6, 22, 35a, 44		
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу	Загальна фізична підготовка			
	1, 23, 27	7, 23, 27	1, 23, 27	1, 23, 27
	Спеціальна фізична підготовка			
	1, 22, 35	6, 22, 35	1, 22, 35	1, 23, 27

Продовження додатка 17

1	2	3	4	5
офіцери 3 вікової групи	1, 22, 31,	6, 22, 31		
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 вікової групи, офіцери 4, 5 вікових груп	Загальна фізична підготовка			
	1, 5, 26	4, 5, 26	1, 5, 26	1, 5, 26
Офіцери 6, 7 вікових груп	5, 26	5, 26	5, 26	5, 26

Структурні підрозділи центрального апарату Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України, Командування видів Збройних Сил України, Об'єднане оперативне командування Збройних Сил України, Командування Сил Підтримки Збройних Сил України, управління армійських корпусів (повітряних командувань), військові шпиталі, військові комісаріати, установи Міністерства оборони України

Категорії військовослужбовців	Вправи №
Військовослужбовці строкової служби, військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу та офіцери 1, 2 вікових груп	1, 23, 28
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу та офіцери 3 вікової групи	1, 23, 27
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 вікової групи та офіцери 4, 5 вікових груп	1, 5, 26
Офіцери 6, 7 вікових груп	5, 26

Військовослужбовці-жінки Збройних Сил України

Категорії військовослужбовців	З'єднання та військові частини	
	Збройних Сил України	льотний склад авіації Збройних Сил України
Військовослужбовці військової служби за контрактом	Загальна фізична підготовка	
рядового сержантського і старшинського складу та офіцери 1, 2 вікових груп	5, 23, 27	5, 9, 27
		Спеціальна фізична підготовка
		5, 8, 18, 27
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу та офіцери 3 вікової групи	Загальна фізична підготовка	
	5, 9, 26	5, 9, 27
		Спеціальна фізична підготовка
		5, 18, 26
Військовослужбовці військової служби за контрактом рядового сержантського і старшинського складу 4 та офіцери 4, 5 вікових групи	Загальна фізична підготовка	
	5, 26	5, 26

Додаток 18
до пункту 7.2.6. Настанови з
фізичної підготовки у Збройних
Силах України

Вправи для заміни

Номер вправи	Назва вправи	Вправи для заміни
1	Підтягування на перекладині	2, 3, 6, 7
2	Підйом переворотом на перекладині	3, 5, 6, 7
3	Підйом силою на перекладині	6
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	3, 6, 7
4а	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах у розмахуванні	3, 6, 7
5	Комплексна силова вправа	1, 2, 3, 6, 7
6	Піднімання двох гирь по довгому циклу	3
7	Ривок гирі	1, 2, 3, 5, 6
8	Комплексна вправа на спритність	9, 10, 11, 12, 12а,
9	Стрибки зі скакалкою	24, 24а, 24б, 24в
10	Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині	11
11	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	10
12	Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	10,11
18	Комплексна координаційна вправа	19, 20, 21
19	Кут в упорі на брусах	18, 20, 21
20	Утримання тулуба у горизонтальному положенні обличчям вниз	19, 21
21	Стійка та ходьба на руках	18, 19, 20
23	Біг на 100м.	23а
24	Біг на 400 м.	24а
25	Човниковий біг 6 x100 м з макетом автомата	33
26	Біг на 1 км	27, 28, 29
27	Біг на 2 км	28, 29
28	Біг на 3 км	29
32	Лижна гонка на 3, 5 км	28, 29

Додаток 19
до пункту 7.2.8. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Таблиця
нарахування балів за умови виконання вправ ВСК

Для військовослужбовців - чоловіків								
Бали	Підтягування на перекладині	Підйом силою на перекладині	Згинання і роз- гинання рук в упорі на брусах	Комплексна силова вправа	Оберти на лопінгу	Біг на 100 м	Біг на 400м	Бали
	№2	№3	№4	№5	№17	№22	№24	
	разів	разів	разів	разів	с	с	хв., с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
50	30	31	33	71	29,0	12,3	56,5	50
49	29	30	32	70	29,5	12,4	57,0	49
48	28	29	31	69	30,0	12,5	57,5	48
47	27	28	30	68	30,5	12,6	58,0	47
46	26	27	29	67	31,0	12,7	58,5	46
45	25	26	28	66	31,5	12,8	59,0	45
44	24	25	27	65	31,9	12,9	59,5	44
43	23	24	26	64	32,3	13,0	1.00,0	43
42	22	23	25	63	32,7	13,1	1.00,5	42
41	21	22	24	62	33,1	13,2	1.01,0	41
40	20	21	23	61	33,5	13,3	1.01,5	40
39	19	20	22	60	33,8	13,4	1.02,0	39
38	18	19	21	59	34,1	13,5	1.02,5	38
37	17	18	20	58	34,4	13,6	1.03,0	37
36	16	17	19	57	34,7	13,7	1.03,5	36
35	15	16	18	56	35,0	13,8	1.04,0	35
34				55	35,2	13,9	1.05,0	34
33	14	15	17	54	35,4	14,4	1.06,0	33
32				53	35,6	14,5	1.07,0	32
31	13	14	16	52	35,8	14,6	1.08,0	31

Продовження додатка 19

1	2	3	4	5	6	7	8	9
30				51	36,0	14,7	1.09,0	30
29	12	13	15	50	36,2	14,8	1.10,0	29
28				49	36,4	14,9	1.11,0	28
27	11	12	14	48	36,6	15,0	1.12,0	27
26				47	36,8	15,1	1.13,0	26
25	10	11	13	46	37,0	15,2	1.14,0	25
24				45	37,2	15,3	1.15,0	24
23	9	10	12	44	37,4	15,4	1.16,0	23
22				43	37,6	15,5	1.17,0	22
21	8	9	11	42	37,8	15,6	1.18,0	21
20				41	38,0	15,7	1.19,0	20
19	7	8	10	40	38,2	15,8	1.20,0	19
18				39	38,4	15,9	1.21,0	18
17	6	7	9	38	38,6	16,0	1.22,0	17
16				37	39,0	16,2	1.23,0	16
15			8	36	39,3	16,4	1.24,0	15
14	5	6		35	39,6	16,6	1.25,0	14
13			7	34	39,9	16,8	1.26,0	13
12				33	40,2	17,0	1.27,0	12
11	4	5	6	32	40,5	17,2	1.28,0	11
10				31	40,8	17,4	1.29,0	10
9			5	30	41,4	17,6	1.32,0	9
8	3	4		29	41,6	17,9	1.34,0	8
7			4	28	42,2	18,0	1.36,0	7
6				27	42,6	18,3	1.38,0	6
Форма одягу	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1,2,3	2, 3	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	

Таблиця
нарахування балів за умови виконання вправ ВСК

Для військовослужбовців-чоловіків							
Бали	Біг на 1 км	Біг на 2 км	Біг на 3 км	Загальна контроль- на вправа на смузі перешкод (ЗКВ)	Спецконтрольна вправа на смузі перешкод	Плавання на 100м у спортивній формі	Бали
	№26	№27	№28	№33	№34	№39	
	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	
1	2	3	4	5	6	7	8
50	3.00	6.45	10.30	1.45	2.15	1.00	50
49	3.02	6.50	10.40	1.47	2.16	1.01	49
48	3.04	6.55	10.50	1.49	2.17	1.02	48
47	3.06	7.00	11.00	1.51	2.18	1.03	47
46	3.08	7.04	11.10	1.53	2.19	1.04	46
45	3.10	7.06	11.20	1.55	2.20	1.05	45
44	3.11	7.08	11.25	1.56	2.21	1.06	44
43	3.12	7.10	11.30	1.57	2.22	1.07	43
42	3.13	7.12	11.35	1.58	2.23	1.08	42
41	3.14	7.14	11.40	1.59	2.24	1.09	41
40	3.15	7.16	11.45	2.00	2.25	1.10	40
39	3.16	7.18	11.50	2.01	2.26	1.12	39
38	3.17	7.20	11.55	2.02	2.27	1.14	38
37	3.18	7.22	12.00	2.03	2.28	1.16	37
36	3.19	7.24	12.05	2.04	2.29	1.18	36
35	3.20	7.26	12.10	2.05	2.30	1.20	35
34	3.23	7.28	12.15	2.06	2.31	1.23	34
33	3.26	7.30	12.20	2.07	2.32	1.26	33
32	3.29	7.32	12.25	2.08	2.33	1.29	32
31	3.32	7.34	12.30	2.09	2.34	1.32	31
30	3.35	7.36	12.35	2.10	2.35	1.35	30
29	3.38	7.38	12.40	2.11	2.36	1.38	29
28	3.41	7.40	12.45	2.12	2.37	1.41	28
27	3.44	7.42	12.50	2.13	2.38	1.44	27
26	3.47	7.44	12.55	2.14	2.40	1.47	26

Продовження додатка 19

1	2	3	4	5	6	7	8
25	3.50	7.46	13.00	2.15	2.42	1.50	25
24	3.53	7.48	13.05	2.16	2.44	1.55	24
23	3.56	7.50	13.10	2.17	2.46	2.00	23
22	3.59	7.54	13.15	2.18	2.49	2.05	22
21	4.02	7.58	13.20	2.19	2.52	2.10	21
20	4.05	8.02	13.25	2.20	2.55	2.15	20
19	4.10	8.06	13.30	2.23	2.58	2.20	19
18	4.15	8.10	13.40	2.26	3.01	2.25	18
17	4.19	8.14	13.50	2.29	3.04	2.30	17
16	4.23	8.18	14.00	2.32	3.07	2.35	16
15	4.27	8.22	14.10	2.36	3.11	2.40	15
14	4.31	8.28	14.20	2.40	3.15	2.50	14
13	4.35	8.34	14.30	2.44	3.19	3.00	13
12	4.45	8.40	14.40	2.48	3.23	3.10	12
11	4.55	8.50	14.50	2.52	3.27	3.20	11
10	5.05	9.10	15.25	2.56	3.31	3.30	10
9	5.15	9.40	16.00	3.00	3.35	3.40	9
8	5.25	10.10	16.35	3.04	3.39	3.50	8
7	5.35	10.40	17.10	3.08	3.43	4.00	7
6	5.45	11.10	17.45	3.12	3.47	4.10	6
Форма одягу	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	4	4	1	

Продовження додатка 19

Таблиця
нарахування балів за умови виконання вправ ВСК

Для військовослужбовців - жінок								
Бали	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Біг на 200 м	Біг на 1 км	Біг на 2 км	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод (ЗКВ)	Плавання на 100м у спортивній формі	Бали
	№5	№22	№23	№26	№27	№33	№39	
	разів	с	с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
45	47	13,8	33,0	3.45	8.24	1.43	1.35	45
44	46	13,9	33,2	3.47	8.28	1.44	1.36	44
43	45	14,0	33,4	3.49	8.30	1.45	1.37	43
42	44	14,1	33,6	3.51	8.32	1.46	1.38	42
41	43	14,2	33,8	3.53	8.34	1.47	1.39	41
40	42	14,3	34,0	3.55	8.36	1.48	1.40	40
39	41	14,4	34,2	3.57	8.38	1.49	1.42	39
38	40	14,5	34,4	3.59	8.40	1.50	1.44	38
37	39	14,6	34,6	4.01	8.42	1.51	1.46	37
36	38	14,7	34,8	4.03	8.44	1.52	1.48	36
35	37	14,8	35,0	4.06	8.46	1.53	1.50	35
34	36	14,9	35,2	4.09	8.48	1.54	1.53	34
33	35	15,0	35,4	4.12	8.50	1.55	1.56	33
32	34	15,1	35,6	4.15	8.52	1.56	1.59	32
31	33	15,2	35,8	4.19	8.54	1.58	2.02	31
30	32	15,3	36,0	4.23	8.52	2.00	2.05	30
29	31	15,4	36,2	4.27	8.54	2.02	2.08	29
28	30	15,6	36,4	4.31	8.56	2.04	2.11	28
27	29	15,8	36,6	4.35	8.58	2.06	2.14	27
26	28	16,0	36,8	4.00	9.00	2.08	2.17	26
20	22	17,2	38,0	5.14	9.24	2.24	2.45	20
19	21	17,4	38,2	5.21	9.28	2.27	2.50	19
18	20	17,6	38,4	5.28	9.32	2.30	2.55	18
17	19	17,8	38,6	5.35	9.36	2.33	3.30	17
16	18	18,0	39,0	5.42	9.40	2.36	3.00	16

Продовження додатка 19

1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	17	18,3	39,6	5.49	9.44	2.39	3.10	15
14	16	18,6	40,2	5.56	9.48	2.42	3.20	14
13	15	19,0	40,8	6.03	9.54	2.45	3.30	13
12	14	19,2	41,4	6.10	10.00	2.48	3.40	12
11	13	19,4	42,0	6.20	10.10	2.52	3.50	11
10	12	19,6	42,6	6.30	10.30	2.56	4.00	10
9	11	19,8	43,2	6.40	11.00	3.00	4.10	9
8	10	20,0	43,8	6.50	11.30	3.04	4.20	8
7	9	20,2	44,4	7.00	12.00	3.08	4.30	7
6	8	20,4	45,0	7.10	12.30	3.12	4.40	6
Форма одягу	1	1	1	1	1	4	1	

Таблиця
суми балів для визначення рейтингу військовослужбовців за умови виконання вправ ВСК

№№ пп	Категорії військовослужбовців	Сума балів	
		1 ст.	2 ст.
1	Військовослужбовці строкової служби	115	110
2	Курсанти ВВНЗ 4–5 курсів	140	135
3	Курсанти 3 курсу ВВНЗ, військовослужбовці офіцерського складу 1 вікової групи	130	125
4	Курсанти 2 курсу ВВНЗ, військовослужбовці офіцерського складу 2 вікової групи, рядового, сержантського та старшинського складу військової служби за контрактом 1 вікової групи	125	120
5	курсанти 1 курсу ВВНЗ, військовослужбовці офіцерського складу 3 вікової групи, рядового, сержантського та старшинського складу військової служби за контрактом 2 вікової групи	115	110
6	Військовослужбовці офіцерського складу 4 вікової групи, рядового, сержантського і старшинського складу, військової служби за контрактом 3 вікової групи	95	90
7	Військовослужбовці офіцерського складу 5 вікової групи, рядового, сержантського і старшинського складу, військової служби за контрактом 4 вікової групи	95	90

Додаток 20
до пункту 7.2.9. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

НОРМАТИВИ
для визначення фізичної підготовленості нового поповнення та
військовослужбовців строкової служби військових частин

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Військовослужбовці строкової служби											
			Нове поповнення військових частин			Військовослужбов- ці до 6 місяців служби			Військовослужбовці після 6 місяців служби					
									1 категорія			2 категорія		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Підтягування на перекладині	рази	9	7	5	10	8	6	12	10	8	11	9	7
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	—	—	—	4	3	2	6	5	4	5	4	3
3	Підйом силою на перекладині	рази	—	—	—	—	—	—	4	3	2	3	2	1
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	—	—	—	10	8	6	12	10	8	11	9	7
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	—	—	—	10	8	6	12	10	8	11	9	7
5	Комплексна силова вправа	рази	—	—	—	40	36	32	48	44	40	44	40	36
6	Піднімання двох гир по довгому циклу : 16 кг (до 70 кг),	рази	—	—	—	—	—	—	10	9	8	9	8	7
	24 кг (до 80 кг),	рази	—	—	—	—	—	—	7	6	5	6	5	4
	24 кг (понад 80 кг)	рази	—	—	—	—	—	—	11	10	9	10	9	8

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7	Ривок гирі :													
	16 кг (до 60 кг)	рази	—	—	—	—	—	—	52	46	40	50	44	38
	24 кг (до 70 кг)	рази	—	—	—	—	—	—	38	32	26	36	30	24
	24 кг (до 80 кг)	рази	—	—	—	—	—	—	46	40	34	44	38	32
	24 кг (понад 80 кг)	рази	—	—	—	—	—	—	54	48	42	52	46	40
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	—	—	—	15,2	15,6	16,4	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2
23	Біг на 100 м	сек.	15,2	15,6	16,4	15,0	15,4	16,2	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	—	—	—	28,5	29,5	30,5	27,5	28,5	29,5	28,0	29,0	30,0
24	Біг на 400 м	хв. сек.	—	—	—	1.14	1.16	1.22	1.10	1.12	1.18	1.12	1.14	1.20
24а	Човниковий біг 4х100 м	хв., сек.	—	—	—	1.20	1.22	1.28	1.16	1.18	1.24	1.18	1.20	1.26
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомата	хв., сек.	—	—	—	2.30	2.35	2.45	2.20	2.25	2.35	2.25	2.30	2.40
26	Біг на 1 км	хв., сек.	—	—	—	3.55	4.05	4.30	3.45	3.55	4.20	3.50	4.00	4.25
27	Біг на 2 км	хв., сек.	—	—	—	8.30	8.50	9.40	8.10	8.30	9.20	8.20	8.40	9.30
28	Біг на 3 км	хв., сек.	13.40	14.00	15.00	13.10	13.30	14.30	12.40	13.00	13.50	13.00	13.20	14.10
29	Біг на 5 км	хв., сек.	—	—	—	23.30	24.00	25.00	22.30	23.00	24.00	23.00	23.30	24.30
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	—	—	—	15.30	15.50	16.40	15.10	15.30	16.20	15.20	15.40	16.30
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	—	—	—	29.00	30.00	32.00	28.00	29.00	31.00	28.30	29.30	31.30

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	—	—	—	2.30	2.35	2.40	2.20	2.25	2.30	2.25	2.30	2.35
34	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів	хв., сек.	—	—	—	2.50	2.55	3.05	—	—	—	2.45	2.50	3.00
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу на 1100 м (10 чол.)	хв., сек.	—	—	—	5.30	5.40	5.55	5.10	5.20	5.35	5.20	5.30	5.45
35а	на 3100 м (20 чол.)	хв., сек.	—	—	—	15.30	15.50	16.40	15.10	15.30	16.20	15.20	15.40	16.30
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	—	—	—	14.40	15.00	15.50	14.20	14.40	15.30	14.30	14.50	15.40
37	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	—	—	—	35	30	25	40	35	30	38	33	28
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	—	—	—	2.00	2.10	2.30	1.50	2.00	2.20	1.55	2.05	2.25
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	—	—	—	—	—	—	125	100	75	100	75	50
41	Пірнавання у довжину	м	—	—	—	—	—	—	30	25	20	25	20	15
42	Веслування на морських ялах	хв., сек.	—	—	—	15.20	15.50	16.50	—	—	—	15.10	15.40	16.40

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців для курсантів 4-5 курсів ВВНЗ

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки			№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки		
			5	4	3				5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Підтягування на перекладині	рази	15	13	10	8	Комплексна вправа на спритність	сек	8,6	9,0	9,4
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	9	8	7	14	Вправа на гнучкість	см	-17	-14	-10
3	Підйом силою на перекладині	рази	7	6	5						
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	18	16	14	16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	11	12	13
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	18	16	14	17	Оберти на лопінгу	сек	34	35	37
5	Комплексна силова вправа	рази	60	56	52	18	Комплексна координаційна вправа	рази	115	110	100
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	45	42	39	19	Кут в упорі на брусах	сек.	1.30	1.20	1.05
6	Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг (до 70 кг),	рази	16	15	14	20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв. сек	2.45	2.20	1.45
	24 кг (до 80 кг),	рази	10	9	8	21	Стійка на руках	сек	14	12	10
	24 кг (понад 80 кг)	рази	14	13	12	21a	Ходьба на руках	м.	7	6	5
7	Ривок гирі					22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	14,2	14,6	15,4
	16 кг (до 60 кг)	рази	70	64	58	23	Біг на 100 м	сек.	13,8	14,2	15,0
	24 кг (до 70 кг)	рази	56	50	44	23a	Човниковий біг 10x10 м	сек.	26,0	27,0	28,0
	24 кг (до 80 кг)	рази	64	58	52	24	Біг на 400 м	хв., сек	1.04	1.06	1.12
	24 кг (понад 80 кг)	рази	72	66	60	24a	Човниковий біг 4x100 м	хв., сек.	1.10	1.12	1.18

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомату	хв., сек.	2.05	2.10	2.20	35а	на 3100 м (20 чол.)	хв., сек.	14.20	14.40	15.30
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3.20	3.30	3.55	36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	13.40	14.00	14.50
27	Біг на 2 км	хв., сек.	7.20	7.40	8.30	37	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	47	42	37
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12.00	12.20	13.10	39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	1.35	1.45	2.05
29	Біг на 5 км	хв., сек.	21.00	21.30	22.30	40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	225	200	175
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	23.00	24.00	25.00	41	Пірнання у довжину	м	40	35	30
30 а	Марш-кидок на 10 км	хв., сек.	50.00	52.00	54.00	42	Веслування на морських ялах	хв., сек.	14.30	15.00	16.00
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	14.30	14.50	15.40						
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	25.00	26.00	28.00						
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	2.05	2.10	2.15						
34	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів	хв., сек.	2.25	2.30	2.35						
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу : на 1100 м (10 чол.)	хв., сек.	4.40	4.50	5.05						

НОРМАТИВИ
 для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців
 для курсантів 3 курсу ВВНЗ, військовослужбовців офіцерського складу 1-ї вікової групи

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців														
			Курсанти			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Підтягування на перекладині	рази	14	12	10	14	12	10	13	11	9	13	11	9	13	11	9
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	8	7	6	8	7	6	7	6	5	7	6	5	7	6	5
3	Підйом силою на перекладині	рази	6	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	3
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	16	14	12	16	14	12	14	12	10	14	12	10	14	12	10
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	16	14	12	16	14	12	14	12	10	14	12	10	14	12	10
5	Комплексна силова вправа	рази	56	52	48	56	52	48	52	48	44	52	48	44	52	48	44
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	42	39	36	42	39	36	39	36	33	39	36	33	39	36	33
6	Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг (до 70 кг),	рази	14	13	12	14	13	12	13	12	11	13	12	11	13	12	11

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	24 кг (до 80 кг),	рази	9	8	7	9	8	7	8	7	6	8	7	6	8	7	6
	24 кг (понад 80 кг)	рази	13	12	11	13	12	11	12	11	10	12	11	10	12	11	10
7	Ривок гири																
7	16 кг (до 60 кг)	рази	64	58	52	64	58	52	62	56	50	62	56	50	62	56	50
	24 кг (до 70 кг)	рази	50	44	38	50	44	38	48	42	36	48	42	36	48	42	36
	24 кг (до 80 кг)	рази	58	52	46	58	52	46	56	50	44	56	50	44	56	50	44
	24 кг (понад 80 кг)	рази	66	60	54	66	60	54	64	58	52	64	58	52	64	58	52
8	Комплексна вправа на спритність	сек	9,0	9,4	9,8	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2
14	Вправа на гнучкість	см	-16	-13	-9	-16	-13	-9	-15	-12	-8	-15	-12	-8	—	—	—
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	12	13	14	12	13	14	13	14	15	—	—	—	—	—	—
17	Оберти на лопінгу	сек	35	36	38	35	36	38	37	38	40	—	—	—	—	—	—
18	Комплексна координаційна вправа	рази	110	105	95	110	105	95	105	100	90	—	—	—	—	—	—
19	Кут в упорі на брусах	хв., сек.	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00	1.20	1.10	0.55	1.20	1.10	0.55	—	—	—
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2.35	2.05	1.35	2.35	2.05	1.35	2.30	2.00	1.30	2.30	2.00	1.30	—	—	—
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	14,4	14,8	15,6	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8	—	—	—
23	Біг на 100 м	сек.	14,0	14,4	15,2	14,0	14,4	15,2	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	26,5	27,5	28,5	26,5	27,5	28,5	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
24	Біг на 400 м	хв. сек	1.06	1.08	1.14	1.06	1.08	1.14	1.08	1.10	1.16	1.08	1.10	1.16	1.08	1.10	1.16
24а	Човниковий біг 4х100 м	хв., сек.	1.12	1.14	1.20	1.12	1.14	1.20	1.14	1.16	1.22	1.14	1.16	1.22	1.14	1.16	1.22
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомата	хв., сек.	2.10	2.15	2.25	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30	2.15	2.20	2.30	2.15	2.20	2.30
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3.25	3.35	4.00	3.30	3.40	4.05	3.35	3.45	4.10	3.35	3.45	4.10	3.35	3.45	4.10
27	Біг на 2 км	хв., сек.	7.30	7.50	8.40	7.40	8.00	8.50	7.50	8.10	9.00	7.50	8.10	9.00	7.50	8.10	9.00
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12.10	12.30	13.20	12.30	12.50	13.40	12.50	13.10	14.00	12.50	13.10	14.00	12.50	13.10	14.00
29	Біг на 5 км	хв., сек.	21.30	22.00	23.00	22.00	22.30	23.30	22.30	23.00	24.00	22.30	23.00	24.00	22.30	23.00	24.00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	23.30	24.30	25.30	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00
30а	Марш-кидок на 10 км	хв., сек.	51.00	53.00	55.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00
31	Воснізований крос на 3 км	хв., сек.	14.40	15.00	15.50	14.50	15.10	16.00	15.00	15.20	16.10	15.00	15.20	16.10	15.00	15.20	16.10
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	26.00	27.00	29.00	26.00	27.00	29.00	26.30	27.30	29.30	26.30	27.30	29.30	26.30	27.30	29.30
33	Загальна контрольна вправа на смугі перешкод	хв., сек.	2.10	2.15	2.20	2.10	2.15	2.20	2.15	2.20	2.25	2.15	2.20	2.25	2.15	2.20	2.25

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
34	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів	хв., сек.	2.30	2.35	2.40	—	—	—	—	—	—	2.35	2.40	2.45	—	—	—
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу на 1100 м (10 чол.)	хв., сек.	4.50	5.00	5.15	4.50	5.00	5.15	5.00	5.10	5.25	5.00	5.10	5.25	5.00	5.10	5.25
35a	на 3100 м (20 чол.)	хв., сек.	14.30	14.50	15.40	14.40	15.00	15.50	14.50	15.10	16.00	14.50	15.10	16.00	14.50	15.10	16.00
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	13.50	14.10	15.00	14.00	14.20	15.10	14.10	14.30	15.20	14.10	14.30	15.20	14.10	14.30	15.20
37	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	45	40	35	45	40	35	45	40	35	45	40	35	45	40	35
39	Плавання на 100 м у спортивні формі	хв., сек.	1.40	1.50	2.10	1.40	1.50	2.10	1.40	1.55	2.15	1.40	1.55	2.15	1.40	1.55	2.15
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	200	175	150	200	175	150	200	175	150	200	175	150	200	175	150
41	Пірнання у довжину	м	40	35	30	40	35	30	35	30	25	35	30	25	35	30	25
42	Веслування на морських ялах	хв., сек.	14.40	15.10	16.10	—	—	—	—	—	—	14.40	15.10	16.10	—	—	—

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості курсантів 2 курсу ВВНЗ,

військовослужбовців офіцерського складу 2-ї вікової групи, військовослужбовців рядового, сержантського та старшинського складу військової служби за контрактом 1-ї вікової групи

[illegible]

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	16 кг до 70 кг		12	11	10	12	11	10	11	10	9	11	10	9	11	10	9
	24 кг до 80 кг		8	7	6	8	7	6	7	6	5	7	6	5	7	6	5
	24 кг понад 80кг		12	11	10	12	11	10	11	10	9	11	10	9	11	10	9
7	Ривок гирі 16, 24 кг	раз и															
	16 кг до 60 кг		58	52	46	58	52	46	56	50	44	54	48	42	54	48	42
	24 кг до 70 кг		44	38	32	44	38	32	42	36	30	40	36	30	40	36	30
	24 кг до 80 кг	раз и	52	46	40	52	46	40	50	44	38	48	42	36	48	42	36
	24 кг понад 80 кг		60	54	48	60	54	48	58	52	46	56	50	44	56	50	44
8	Комплексна вправа на спритність	м, см	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2	9,8	10,2	10,6	—	—	—	—	—	—
14	Вправа на гнучкість	см	-15	-12	-8	-15	-12	-8	-14	-11	-7	—	—	—	—	—	—
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	раз и	13	14	15	13	14	15	14	15	16	—	—	—	—	—	—
17	Оберти на лопінгу	сек	36	37	39	36	37	39	38	39	41	—	—	—	—	—	—
18	Комплексна координаційна вправа	раз и	105	100	90	105	100	90	100	95	85	—	—	—	—	—	—
19	Кут в упорі на брусах	сек.	1.20	1.10	0.55	1.20	1.10	0.55	1.15	1.05	0.50	—	—	—	—	—	—
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2.25	1.55	1.25	2.25	1.55	1.25	2.20	1.50	1.20						
21	Стійка на руках	сек.	10	8	6	10	8	6	12	10	8	—	—	—	—	—	—
21а	Ходьба на руках	м.	5	4	3	5	4	3	6	5	4	—	—	—	—	—	—
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2	—	—	—
23	Біг на 100 м	сек.	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0	27,5	28,5	29,5	28,0	29,0	30,0	28,0	29,0	30,0

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	143	15	16	17	18
24	Біг на 400 м	сек.	1.08	1.10	1.16	1.08	1.10	1.16	1.10	1.12	1.18	1.12	1.14	1.20	1.12	1.14	1.20
24а	Човниковий біг 4х100 м	хв., сек.	1.14	1.16	1.22	1.14	1.16	1.22	1.16	1.18	1.24	1.18	1.20	1.26	1.18	1.20	1.26
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомату	хв., сек.	2.15	2.20	2.30	2.15	2.20	2.30	2.20	2.25	2.35	2.25	2.30	2.40	2.25	2.30	2.40
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3.35	3.45	4.10	3.40	3.50	4.15	3.45	3.55	4.20	3.50	4.00	4.25	3.50	4.00	4.25
27	Біг на 2 км	хв., сек.	7.50	8.10	9.00	7.50	8.10	9.00	8.00	8.20	9.10	8.10	8.30	9.20	8.10	8.30	9.20
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12.20	12.40	13.30	12.40	13.00	13.50	13.00	13.20	14.10	13.10	13.30	14.20	13.10	13.30	14.20
29	Біг на 5 км	хв., сек.	22.00	22.30	23.30	22.30	23.00	24.00	23.00	23.30	24.30	23.30	24.00	25.00	23.30	24.00	25.00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00
30а	Марш-кидок на 10 км	хв., сек.	55.00	56.00	57.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	14.50	15.10	16.00	15.00	15.20	16.10	15.10	15.30	16.20	15.20	15.40	16.30	15.20	15.40	16.30
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	27.00	28.00	30.00	27.30	28.30	30.30	28.00	29.00	31.00	28.30	29.30	31.30	28.30	29.30	31.30
33	Загальна контрольна вправа на смугі перешкод	хв., сек.	2.15	2.20	2.25	2.15	2.20	2.25	2.20	2.25	2.30	2.25	2.30	2.35	2.25	2.30	2.35

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
34	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів	хв., сек.	2.35	2.40	2.45	–	–	–	–	–	–	2.40	2.45	2.50	–	–	–
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу на 1100 м	хв., сек.	5.00	5.10	5.25	5.00	5.10	5.25	5.10	5.20	5.35	5.20	5.30	5.45	–	–	–
35а	на 3100 м	хв., сек.	14.40	15.00	15.50	15.00	15.20	16.10	15.10	15.30	16.20	15.20	15.40	16.40	–	–	–
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	14.00	14.20	15.10	14.10	14.30	15.20	14.20	14.40	15.30	14.30	14.50	15.40	–	–	–
37	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	42	37	32	42	37	32	42	37	32	–	–	–	–	–	–
39	Плавання на 100 м у спортивні формі	хв., сек.	1.45	1.55	2.15	1.50	2.00	2.20	1.55	2.05	2.25	2.00	2.10	2.30	2.00	2.10	2.30
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	150	125	100	125	100	75	100	75	50	100	75	50	100	75	50
41	Пірнання у довжину	м	35	30	25	30	25	20	30	25	20	30	25	20	30	25	20
42	Веслування на морських ялах	хв., сек.	14.50	15.20	16.20	–	–	–	–	–	–	14.50	15.20	16.20	–	–	–

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців для курсантів 1 курсу ВВНЗ, військовослужбовців офіцерського складу 3-ї вікової групи, військовослужбовців рядового, сержантського та старшинського складу військової служби за контрактом 2-ї вікової групи

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців														
			Курсанти			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Підтягування на перекладині	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	6	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3	4	3	2
3	Підйом силою на перекладині	рази	4	3	2	4	3	2	3	2	1	3	2	1	—	—	—
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
5	Комплексна силова вправа	рази	48	44	40	48	44	40	46	42	38	46	42	38	44	40	36
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	36	33	30	36	33	30	34	31	28	34	31	28	33	30	27
6	Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг (до 70 кг),	рази	10	9	8	10	9	8	9	8	7	9	8	7	8	7	6

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	24 кг (до 80 кг),	рази	7	6	5	7	6	5	6	5	4	6	5	4	5	4	3
	24 кг (понад 80 кг)	рази	11	10	9	11	10	9	10	9	8	10	9	8	9	8	7
7	Ривок гирі																
	16 кг (до 60 кг)	рази	52	46	40	52	46	40	50	44	38	50	44	38	48	42	36
	24 кг (до 70 кг)	рази	38	32	26	38	32	26	36	30	24	36	30	24	34	28	22
	24 кг (до 80 кг)	рази	46	40	34	46	40	34	44	38	32	44	38	32	42	36	30
	24 кг (понад 80 кг)	рази	54	48	42	54	48	42	52	46	40	52	46	40	50	44	38
8	Комплексна вправа на спритність	сек	9,8	10,2	10,6	9,8	10,2	10,6	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4	11,0	11,4	11,8
14	Вправа на гнучкість	см	-14	-11	-7	-14	-11	-7	-13	-10	-6	-12	-9	-5	-11	-8	-4
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	15	16	17	15	16	17	15	16	17	—	—	—	—	—	—
17	Оберти на лопінгу	сек	37	38	40	37	38	40	39	40	42	—	—	—	—	—	—
18	Комплексна координаційна вправа	рази	100	95	85	100	95	85	95	90	80	—	—	—	—	—	—
19	Кут в упорі на брусах	сек.	1.15	1.05	0.50	1.15	1.05	0.50	1.10	1.00	0.45	—	—	—	—	—	—
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2.15	1.45	1.15	2.15	1.45	1.15	2.10	1.40	1.10	2.05	1.35	1.05	2.00	1.30	1.05
21	Стійка на руках	сек	8	6	4	8	6	4	10	8	6	—	—	—	—	—	—
21а	Ходьба на руках	м.	4	3	2	4	3	2	5	4	3	—	—	—	—	—	—
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	14,8	15,2	16,0	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2	15,2	15,6	16,4	15,4	15,8	16,6
23	Біг на 100 м	сек.	14,4	14,8	15,6	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	27,5	28,5	29,5	27,5	28,5	29,5	28,0	29,0	30,0	28,5	29,5	30,5	29,0	30,0	31,0
24	Біг на 400 м	хв. сек	1.10	1.12	1.18	1.10	1.12	1.18	1.12	1.14	1.20	1.14	1.16	1.22	1.16	1.18	1.24
24а	Човниковий біг 4х100 м	хв., сек.	1.16	1.18	1.24	1.16	1.18	1.24	1.18	1.20	1.26	1.20	1.22	1.28	1.22	1.24	1.30
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомату	хв., сек.	2.20	2.25	2.35	2.20	2.25	2.35	2.25	2.30	2.40	2.30	2.35	2.45	—	—	—
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3.45	3.55	4.20	3.50	4.00	4.25	3.55	4.05	4.30	4.00	4.10	4.35	4.05	4.15	4.40
27	Біг на 2 км	хв., сек.	8.10	8.30	9.20	8.20	8.40	9.30	8.30	8.50	9.40	8.40	9.00	9.50	8.50	9.10	10.00
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12.30	12.50	13.40	13.00	13.20	14.20	13.20	13.40	14.40	13.30	13.50	14.50	13.40	14.00	15.00
29	Біг на 5 км	хв., сек.	22.30	23.00	24.00	23.00	23.30	24.30	23.30	24.00	25.00	24.00	24.30	25.30	24.30	25.00	26.00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	24.30	25.30	26.30	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	27.00	28.00	29.00	—	—	—
30а	Марш-кидок на 10 км	хв., сек.	53.00	55.00	57.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	56.00	58.00	60.00	—	—	—
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	15.00	15.20	16.10	15.30	15.50	16.40	15.40	16.00	16.50	15.50	16.10	17.00	—	—	—
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	28.00	29.00	31.00	28.00	29.00	31.00	28.30	29.30	31.30	29.00	30.00	32.00	29.30	30.30	32.30

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	2.20	2.25	2.30	2.20	2.25	2.30	2.25	2.30	2.35	2.30	2.35	2.40	–	–	–
34	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів і підводних човнів	хв., сек.	2.40	2.45	2.50	–	–	–	–	–	–	2.45	2.50	2.55	–	–	–
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу на 1100 м (10 чол.)	хв., сек.	5.10	5.20	5.35	5.10	5.20	5.35	5.20	5.30	5.45	5.30	5.40	5.55	–	–	–
35a	на 3100 м (20 чол.)	хв., сек.	14.50	15.10	16.00	15.20	15.40	16.30	15.30	15.50	16.40	15.40	16.00	16.50	–	–	–
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	14.10	14.30	15.20	14.30	14.50	15.40	14.40	15.00	15.50	14.50	15.10	16.00	–	–	–
37	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	40	35	30	40	35	30	40	35	30	40	35	30	–	–	–
39	Плавання на 100 м у спортивні формі	хв., сек.	1.50	2.00	2.20	1.55	2.05	2.25	2.00	2.10	2.30	2.05	2.15	2.35	2.05	2.15	2.35
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	150	125	100	125	100	75	100	75	50	100	75	50	–	–	–
41	Пірнання у довжину	м	30	25	20	25	20	15	25	20	15	25	20	15	25	20	15
42	Веслування на морських ялах	хв., сек.	15.00	15.30	16.30	–	–	–	–	–	–	15.00	15.30	16.30	–	–	–

НОРМАТИВИ
 для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців
 офіцерського складу 4-ї вікової групи, військовослужбовців рядового, сержантського і старшинського
 складу 3-ї вікової групи, які проходять військову службу за контрактом

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців											
			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Підтягування на перекладині	рази	10	8	6	9	7	5	9	7	5	8	6	4
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	5	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	10	8	6	9	7	5	9	7	5	8	6	4
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	10	8	6	9	7	5	9	7	5	8	6	4
5	Комплексна силова вправа	рази	44	40	36	42	38	34	42	38	34	40	36	32
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	33	30	27	31	28	25	31	28	25	30	27	24
6	Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг (до 70 кг),	рази	9	8	7	8	7	6	8	7	6	7	6	5
	24 кг (до 80 кг),	рази	6	5	4	5	4	3	5	4	3	4	3	2
	24 кг (понад 80 кг)	рази	10	9	8	9	8	7	9	8	7	8	7	6
7	Ривок гирі													
	16 кг (до 60 кг)	рази	44	40	36	42	38	34	42	38	34	40	36	32

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	24 кг (до 70 кг)	рази	30	26	22	28	24	20	28	24	20	26	22	18
	24 кг (до 80 кг)	рази	38	34	30	36	32	28	36	32	28	34	30	26
	24 кг (понад 80 кг)	рази	46	42	38	44	40	36	44	40	36	42	38	34
8	Комплексна вправа на спритність	сек	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4	11,0	11,4	11,8	–	–	–
14	Вправа на гнучкість	см	-10	-7	-3	-9	-6	-2	-8	-5	-1			
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	–	–	–	18	19	20	–	–	–	–	–	–
17	Оберти на лопінгу	сек	–	–	–	41	42	44	–	–	–	–	–	–
18	Комплексна координаційна вправа	рази	–	–	–	90	85	75	–	–	–	–	–	–
19	Кут в упорі на брусах	хв., сек.	1.05	0.55	0.45	1.00	0.50	0.40	0.55	0.45	0.35	0.50	0.40	0.30
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2.00	1.30	1.00	1.55	1.25	0.55	1.50	1.20	0.50	1.45	1.15	0.45
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	15,0	15,4	16,2	15,2	15,6	16,4	15,4	15,8	16,6	15,6	16,0	16,8
23	Біг на 100 м	сек.	14,6	15,0	15,8	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2	15,2	15,6	16,4
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	28,0	29,0	30,0	28,5	29,5	30,5	29,0	30,0	31,0	29,5	30,5	31,5
24	Біг на 400 м	хв. сек	1.12	1.14	1.20	1.14	1.16	1.22	1.16	1.18	1.24	1.18	1.20	1.26
24а	Човниковий біг 4х100 м	хв., сек.	1.18	1.20	1.26	1.20	1.22	1.28	1.22	1.24	1.30	1.24	1.26	1.32
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомата	хв., сек.	2.25	2.30	2.40	2.30	2.35	2.45	2.35	2.40	2.50	–	–	–

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4.05	4.15	4.40	4.10	4.20	4.45	4.15	4.25	4.50	4.20	4.30	4.55
27	Біг на 2 км	хв., сек.	8.50	9.10	10.00	9.00	9.20	10.10	9.10	9.30	10.20	9.20	9.40	10.30
28	Біг на 3 км	хв., сек.	13.50	14.10	15.10	14.00	14.20	15.20	14.10	14.30	15.30	14.20	14.40	15.40
29	Біг на 5 км	хв., сек.	24.00	24.30	25.30	24.30	25.00	26.00	25.00	25.30	26.30	25.30	26.00	27.00
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	15.50	16.10	17.00	16.00	16.20	17.10	16.10	16.30	17.20	—	—	—
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	29.00	30.00	32.00	29.30	30.30	32.30	30.00	31.00	33.00	—	—	—
35	Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу на 1100 м (10 чол.)	хв., сек.	5.20	5.30	5.45	5.30	5.40	5.55	5.40	5.50	6.05	—	—	—
35а	на 3100 м (20 чол.)	хв., сек.	15.40	16.00	16.50	15.50	16.10	17.00	16.00	16.20	16.50	—	—	—
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	1.55	2.05	2.25	2.00	2.10	2.30	2.05	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців офіцерського складу 5-ї вікової групи,
рядового, сержантського і старшинського складу військової служби за контрактом 4-ї вікової групи

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців											
			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Підтягування на перекладині	рази	9	7	5	8	6	4	8	6	4	7	5	3
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	9	7	5	8	6	4	8	6	4	7	5	3
4a	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	9	7	5	8	6	4	8	6	4	7	5	3
5	Комплексна силова вправа	рази	40	36	32	38	34	30	38	34	30	36	32	28
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	30	27	24	28	25	22	28	25	22	27	24	21
7	Ривок гирі													
	16 кг (до 60 кг)	рази	42	36	30	40	34	28	40	34	28	38	32	26
	24 кг (до 70 кг)	рази	28	22	16	26	20	14	26	20	14	24	18	12
	24 кг (до 80 кг)	рази	36	30	24	34	28	22	34	28	22	32	26	20
	24 кг (понад 80 кг)	рази	44	38	32	42	36	30	42	36	30	40	34	28
14	Вправа на гнучкість	см	-7	-4	0	-7	-4	0	-7	-4	0	-7	-4	0
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	–	–	–	19	20	21	–	–	–	–	–	–
17	Оберти на лопінгу	сек	–	–	–	42	43	45	–	–	–	–	–	–
18	Комплексна координаційна вправа	рази	–	–	–	80	75	65	–	–	–	–	–	–

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
19	Кут в упорі на брусах	хв., сек.	—	—	—	0.50	0.40	0.30	—	—	—	—	—	—
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	1.35	1.05	0.35	1.30	1.00	0.30	—	—	—	—	—	—
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4.10	4.20	4.45	4.15	4.25	4.50	4.20	4.30	4.55	4.25	4.35	5.00
27	Біг на 2 км	хв., сек.	9.00	9.20	10.10	9.10	9.30	10.20	9.20	9.40	10.30	9.30	9.50	10.40
28	Біг на 3 км	хв., сек.	14.00	14.30	15.30	14.10	14.40	15.40	14.20	14.50	15.50	14.30	15.00	16.00
29	Біг на 5 км	хв., сек.	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.00	27.30	28.30	27.30	28.00	29.00
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	30.00	31.00	33.00	30.30	31.30	33.30	31.00	32.00	34.00	—	—	—
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	2.00	2.10	2.30	2.05	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	2.25	2.45

НОРМАТИВИ
для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців
офіцерського складу 6-ї та 7-ї вікових груп

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Вікові групи офіцерів						Поправки до нормативів		
			6			7			1	2	3
			Оцінки			Оцінки					
			5	4	3	5	4	3			
5	Комплексна силова вправа	рази	32	28	24	28	24	20			
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	24	21	18	21	18	15			
14	Вправа на гнучкість	см	-7	-4	0	-7	-4	0			
26	Біг на 1 км	хв., сек.	5.00	5.30	6.10	5.20	5.50	6.30			
27	Біг на 2 км	хв., сек.	11.00	12.00	13.20	11.40	12.40	14.00			
28	Біг на 3 км	хв., сек.	16.00	17.00	18.00	17.00	18.00	19.00			
39	Плавання на 100м у спортивній формі	хв., сек.	2.20	2.40	3.00	2.30	2.50	3.20			

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок курсантів 1-5 курсів ВВНЗ

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Курсанти 4-5 курсів			Курсанти 3 курсу			Курсанти 2 курсу			Курсанти 1 курсу		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	Комплексна силова вправа	рази	48	44	40	44	40	36	40	36	32	36	32	28
5a	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	24	22	20	22	20	18	20	18	16	18	16	14
7	Ривок гирі 8 кг													
	до 50 кг	рази	36	32	26	32	28	22	28	24	18	24	20	14
	до 60 кг	рази	40	36	30	36	32	26	32	28	22	28	24	18
	до 70 кг	рази	44	40	34	40	36	30	36	32	26	32	28	22
	понад 70 кг	рази	48	44	38	44	40	34	40	36	30	36	32	26
8	Комплексна вправа на спритність	сек	13,4	13,8	14,2	13,6	14,0	14,4	13,8	14,2	14,6	14,0	14,4	14,8
9	Стрибки зі скакалкою	хв.,сек	2.00	1.40	1.20	1.50	1.30	1.10	1.40	1.20	1.00	1.30	1.10	0.50
14	Вправа на гнучкість	см	-19	-15	-10	-18	-14	-9	-17	-13	-8	-16	-12	-7
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	15	16	17	16	17	18	17	18	19	18	19	20
17	Оберти на лопінгу	сек	39	40	42	40	41	43	41	42	44	42	43	45
18	Комплексна координаційна вправа	рази	70	50	60	65	55	45	60	50	40	55	45	35
19	Кут в упорі на брусах	хв.,сек	0.45	0.40	0.30	0.40	0.35	0.25	0.35	0.30	0.20	0.30	0.25	0.15

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	1.40	1.20	0.55	1.35	1.15	0.50	1.30	1.10	0.45	1.25	1.05	0.40
23	Біг на 100 м	сек.	15,8	16,2	17,0	16,0	16,4	17,2	16,2	16,6	17,4	16,4	16,8	17,6
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	29,0	30,0	31,0	30,0	31,0	32,0	31,0	32,0	33,0	32,0	33,0	34,0
24б	Біг на 200 м	хв., сек.	34,0	36,0	38,0	36,0	38,0	40,0	38,0	40,0	42,0	40,0	42,0	44,0
24в	Човниковий біг 2х100 м	хв., сек.	36,0	38,0	40,0	38,0	40,0	42,0	40,0	42,0	44,0	42,0	44,0	46,0
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4.00	4.15	4.45	4.05	4.20	4.50	4.10	4.25	4.55	4.15	4.30	5.00
27	Біг на 2 км	хв., сек.	8.30	9.00	10.00	8.40	9.10	10.10	8.50	9.20	10.20	9.00	9.30	10.30
32	Лижна гонка на 3 км	хв., сек.	19.40	20.40	22.40	20.40	21.40	23.40	21.40	22.40	24.40	22.40	23.40	25.40
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	1.35	1.45	2.05	1.40	1.50	2.10	1.45	1.55	2.15	1.50	2.00	2.20
39	Плавання на 100 м у спортивні формі	хв., сек.	2.00	2.10	2.30	2.05	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	2.25	2.45
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	125	100	75	100	75	50	75	50	25	50	30	15
41	Пірнання у довжину	м	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок офіцерського складу 1–5 вікових груп

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Військовослуж- бовці-жінки офіцерського складу 1 вікової групи			Військовослуж- бовці-жінки офіцерського складу 2 вікової групи			Військовослуж- бовці-жінки офіцерського складу 3 вікової групи			Військовослуж- бовці-жінки офіцерського складу 4 вікової групи			Військовослуж- бовці-жінки офіцерського складу 5 вікової групи		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	Комплексна силова вправа	рази	44	40	36	40	36	32	36	32	28	32	28	24	28	24	20
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	22	20	18	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10
7	Ривок гирі 8 кг		32	28	22	28	24	18	24	20	14	–	–	–	–	–	–
	до 50 кг	рази	36	32	26	32	28	22	28	24	18	–	–	–	–	–	–
	до 60 кг	рази	40	36	30	36	32	26	32	28	22	–	–	–	–	–	–
	до 70 кг	рази	44	40	34	40	36	30	36	32	26	–	–	–	–	–	–
	понад 70 кг	рази															
8	Комплексна вправа на спритність	сек	13,8	14,2	14,6	14,0	14,4	14,8	14,2	14,6	15,0	14,4	14,8	15,2	14,6	15,0	15,4
9	Стрибки зі скакалкою	хв., сек	1.40	1.20	1.00	1.30	1.10	0.50	1.20	1.00	0.40	1.10	0.50	0.30	1.00	0.40	0.20

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
14	Вправа на гнучкість	см	-16	-12	-7	-15	-11	-6	-14	-10	-5	-13	-9	-4	-10	-6	0
16	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек	16	17	18	17	18	19	18	19	20	19	20	21	—	—	—
17	Оберти на лопінгу	сек	40	41	43	41	42	44	42	43	45	44	45	47	—	—	—
18	Комплексна координаційна вправа	рази	65	55	45	60	50	40	55	45	35	50	40	30	—	—	—
19	Кут в упорі на брусах	хв., сек	0.40	0.35	0.25	0.35	0.30	0.20	0.30	0.25	0.15	0.25	0.20	0.10	—	—	—
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	1.35	1.15	0.50	1.30	1.10	0.45	1.25	1.05	0.40	1.15	0.55	0.30	1.05	0.45	0.20
23	Біг на 100 м	сек.	16,2	16,8	17,6	16,4	17,0	17,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	31,0	32,0	33,0	32,0	33,0	34,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
24в	Біг на 200 м	хв. сек	38,0	40,0	42,0	40,0	42,0	44,0	42,0	44,0	46,0	—	—	—	—	—	—

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
24Г	Човниковий біг 2х100 м	хв., сек.	40,0	42,0	44,0	42,0	44,0	46,0	44,0	46,0	48,0	—	—	—	—	—	—
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4.10	4.25	4.55	4.15	4.30	5.00	4.30	4.45	5.15	4.45	5.00	5.30	5.00	5.20	6.00
27	Біг на 2 км	хв., сек.	8.50	9.20	10.20	9.00	9.30	10.30	9.30	10.00	11.00	10.00	11.00	12.00	11.00	12.10	12.30
32	Лижна гонка на 3 км	хв., сек.	21.40	22.40	24.40	22.40	23.40	25.40	23.40	24.40	26.40	24.40	25.40	27.40	25.40	26.40	28.40
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	1.45	1.55	2.15	1.50	2.00	2.20	—	—	—	—	—	—	—	—	—
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	2.10	2.20	2.40	2.15	2.25	2.45	2.20	2.30	2.50	2.25	2.35	2.55	2.30	2.40	3.00
40	Плавання в обмундиру- ванні зі зброєю	м	125	100	75	100	75	50	75	50	25	—	—	—	—	—	—
41	Пірнавання у довжину	м	20	18	16	18	16	14	16	14	12	—	—	—	—	—	—

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок рядового, сержантського, старшинського складу
військової служби за контрактом 1–4 вікових груп

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Військовослужбовці- жінки рядового, сержантського, старшинського складу 1 вікової групи			Військовослужбовці- жінки рядового, сержантського, старшинського складу 2 вікової групи			Військовослужбовці- жінки рядового, сержантського, старшинського складу 3 вікової групи			Військовослужбовці- жінки рядового, сержантського, старшинського складу 4 вікової групи		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	Комплексна силова вправа	рази	40	36	32	36	32	28	32	28	24	28	24	20
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10
7	Ривок гирі 8 кг													
	до 50 кг	рази	28	24	18	24	20	14	20	16	10	–	–	–
	до 60 кг	рази	32	28	22	28	24	18	24	20	14	–	–	–
	до 70 кг	рази	36	32	26	32	28	22	28	24	18	–	–	–
	понад 70 кг	рази	40	36	30	36	32	26	32	28	22	–	–	–
8	Комплексна вправа на спритність	сек	14,0	14,4	14,8	14,2	14,6	15,0	14,4	14,8	15,2	14,6	15,0	15,4
9	Стрибки зі скакалкою	хв.,сек	1.30	1.10	0.50	1.20	1.00	0.40	1.10	0.50	0.30	1.00	0.40	0.20

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Вправа на гнучкість	см	-15	-11	-6	-14	-10	-5	-13	-9	-4	-10	-6	0
23	Біг на 100 м	сек.	16,4	17,0	17,8	17,0	17,6	18,6	—	—	—	—	—	—
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	32,0	33,0	34,0	33,0	34,0	35,0	—	—	—	—	—	—
24б	Біг на 200 м	хв. сек	40,0	42,0	44,0	42,0	44,0	46,0	44,0	46,0	48,0	—	—	—
24в	Човниковий біг 2х100 м	хв., сек.	42,0	44,0	46,0	44,0	46,0	48,0	46,0	48,0	50,0	—	—	—
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4.15	4.30	5.00	4.30	4.45	5.15	4.45	5.00	5.30	5.00	5.20	6.00
27	Біг на 2 км	хв., сек.	9.00	9.30	10.30	9.30	10.00	11.00	10.00	11.00	12.00	11.00	12.10	12.30
32	Лижна гонка на 3 км	хв., сек.	22.40	23.40	25.40	23.40	24.40	26.40	24.40	25.40	27.40	25.40	26.40	28.40
33	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв., сек.	1.50	2.00	2.20	1.55	2.05	2.25	—	—	—	—	—	—
39а	Плавання на 100 м у спортивні формі	хв., сек.	2.15	2.25	2.45	2.20	2.30	2.50	2.25	2.35	2.55	2.30	2.40	3.00
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	м	100	75	50	75	50	25	50	25	15	—	—	—
41	Пірнання у довжину	м	18	16	14	16	14	12	14	12	10	—	—	—

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості громадян України та військовослужбовців рядового, сержантського і старшинського складу що вступають до ВВНЗ та вступають на військову службу за контрактом

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії вступаючих до ВВНЗ (ВНПВНЗ)						Категорії вступаючих на військову службу за контрактом					
			громадяни України та військовослуж- бовці (чоловіки)			громадянки України та військовослуж- бовці-жінки			громадяни України)			громадянки України		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Підтягування на перекладині	рази	11	9	7	–	–	–	10	8	6	–	–	–
5	Комплексна силова вправа	рази	–	–	–	30	28	26	–	–	–	28	26	24
23	Біг на 100 м	сек.	14,6	15,0	15,8	16,8	17,2	18,0	14,8	15,2	16,0	17,0	17,6	18,6
26	Біг на 1 км	хв., сек.	–	–	–	4.30	4.45	5.15	4.10	4.20	4.45	4.45	5.00	5.30
28	Біг на 3 км	хв., сек.	13.00	13.20	14.10	–	–	–	13.40	14.00	14.50	–	–	–
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек.	2.00	2.10	2.30	2.20	2.30	2.50	–	–	–	–	–	–

Продовження додатка 20

НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості громадян України – кандидатів на проходження служби у військовому резерві та тих, хто проходить службу у військовому резерві на період проходження зборів.

Категорії	Оцін-ка	Вправи						
		Підтягування на перекладині	Комплексна силова вправа	Біг на 100 м	Човниковий біг 10х10м	Біг на 1 км	Біг на 2 км	Біг на 3 км
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Чоловіки 1 вікова група до 30 років	5	9	40	15,0	28,5	3.55	8.30	13.20
	4	8	36	15,4	29,5	4.05	8.50	13.40
	3	7	32	16,2	30,5	4.30	9.40	14.30
Чоловіки 2 вікова група до 35 років	5	8	38	15,2	29,0	4.05	8.50	13.40
	4	7	34	15,6	30,0	4.15	9.10	14.00
	3	6	30	16,4	31,0	4.40	10.00	14.50
Чоловіки 3 вікова група до 40 років	5	7	36	15,4	29,5	4.15	9.10	13.50
	4	6	32	15,8	30,5	4.25	9.30	14.10
	3	5	28	16,6	31,5	4.50	10.20	15.10
Чоловіки 4 вікова група до 45 років	5	6	34	-	-	4.30	9.40	-
	4	5	30	-	-	4.40	10.00	-
	3	4	26	-	-	5.10	10.50	-

Продовження додатка 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Чоловіки 5 вікова група до 50 років	5	5	32	-	-	5.00	-	-
	4	4	28	-	-	5.30	-	-
	3	3	24	-	-	6.10	-	-
Чоловіки 6 вікова група до 55 років	5	-	28	-	-	5.20	-	-
	4	-	24	-	-	5.50	-	-
	3	-	20	-	-	6.30	-	-
Чоловіки 7 вікова група понад 55 років	5	-	26	-	-	5.40	-	-
	4	-	22	-	-	6.10	-	-
	3	-	18	-	-	6.50	-	-
Жінки 1 вікова група до 30 років	5	-	36	17,0	33,0	4.30	-	-
	4	-	32	17,6	34,0	4.45	-	-
	3	-	28	18,8	35,0	5.15	-	-
Жінки 2 вікова група до 35 років	5	-	32	17,4	34,0	4.45	-	-
	4	-	28	18,0	35,0	5.00	-	-
	3	-	24	19,2	36,0	5.30	-	-
Жінки 3 вікова група до 40 років	5	-	28	-	-	5.00	-	-
	4	-	24	-	-	5.20	-	-
	3	-	20	-	-	6.00	-	-
Жінки 4 вікова група понад 40 років	5	-	24	-	-	5.20	-	-
	4	-	20	-	-	5.50	-	-
	3	-	16	-	-	6.30	-	-

Поправки до нормативів
для визначення фізичної підготовленості військовослужбовців

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Поправки		
			1	2	3
1	Підтягування на перекладині	рази	1	-	1
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	2	1	2
3	Підйом силою на перекладині	рази	1	-	1
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	1	-	1
4а	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	1	-	1
19	Кут в упорі на брусах	сек.	10	5	10
22	Біг на 100 м (старт лежачи)	сек.	1	0,5	1
23	Біг на 100 м	сек.	1	0,5	1
23а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	1	0,5	1
24	Біг на 400 м	сек.	4	2	4
24а	Човниковий біг 4х100 м	сек.	4	2	4
25	Човниковий біг 6х100 м з макетом автомата	сек.	-	-	5
26	Біг на 1 км	сек.	10	5	10
27	Біг на 2 км	сек.	20	10	20
28	Біг на 3 км	сек.	30	15	30
29	Біг на 5 км	сек.	50	25	50
30	Марш-кидок на 5 км	сек.	-	-	50
30а	Марш-кидок на 10 км	хв., сек.	-	-	1.30
31	Воєнізований крос на 3 км	хв., сек.	-	-	30
32	Лижна гонка на 5 км	хв., сек.	2.00	-	-

Додаток 21
до пункту 7.3.1. Настанови з фізичної
підготовки у Збройних Силах України

Вимоги

до змісту перевірки змінного складу (науково-педагогічних працівників) щодо організації і проведення навчальних занять з навчальної дисципліни змінного складу ВНЗ (зразок оцінки)

Заняття розпочато своєчасно. План (план-конспект) заняття керівника (викладача) складено правильно та затверджено. Завдання заняття конкретизовані. Зміст заняття відповідає програмі навчальної дисципліни, тематичному плану та цільовій настанові дисципліни. Є зв'язок змісту заняття, що проводиться, з попереднім та наступними заняттями. У плані (план-конспекті) заняття витримано схему проведення заняття та вірно розподілено час. Запис вправ правильний і відповідає програмі навчальної дисципліни та цієї Настанови. Підбір вправ підготовчої частини, підготовчих вправ основної частини відповідає завданням заняття. Організаційно-методичні вказівки конкретизовані, повністю визначені і відповідають змісту і завданням заняття. У плані (план-конспекті) відображено дозування вправ, фізичне навантаження й способи його регулювання, заходи безпеки, способи надання допомоги і страхування. Керівник (викладач) здійснив підбір необхідних навчальних посібників і засобів матеріального забезпечення та визначив їх у плані (план-конспекті).

Під час заняття керівник (викладач) здійснював пояснення і показ вправ зі знанням спеціальної термінології, стисло, дохідливо і переконливо. Послідовно і повно аналізував техніку під час пояснення вправ, знає деталі техніки виконання вправ. Методично і послідовно здійснював вибір місця для показу і пояснення вправи. Показ вправ цілеспрямований, підкреслювалось характерне в техніці виконання вправи, демонструвалась техніка окремих важливих елементів вправи. Використовувались визначені цією Настановою методичні прийоми під час показу: показ за розділеннями, повільно, у цілому, у різних площинах, дзеркально. Неодноразово були показані характерні помилки. Пояснення поєднувались з показом та аналізом техніки виконання вправи, наочно та емоційно.

Керівник (викладач) дотримувався техніки безпеки на занятті, здійснював заходи попередження: вибирав місце для страховки з урахуванням визначення моменту імовірного зриву зі снаряду; слідкував за правильністю захвату під час надання допомоги і страховки.

Заняття організовано грамотно, дозування фізичного навантаження відповідає завданням заняття; проведено комплексне тренування у кінці основної частини заняття; застосовані методичні прийоми для підвищення зацікавленості та активності тих, хто навчається.

Керівник заняття має гарний зовнішній вигляд, вміє поводитись перед строєм. У відношенні до тих, хто навчається, мав тон звертання з повагою та педагогічний такт. Керівник заняття виявив вміння враховувати

конкретну обстановку; розподіляти увагу, давати вказівки у ході виконання вправи; вміння підтримувати дисципліну тих, хто навчається, якість виконання стройових прийомів на занятті; вміння поєднувати навчання з вихованням; вміння прищеплювання гігієнічних навичок. У процесі заняття формував педагогічні знання, навички та вміння підлеглих командирів.

Матеріальне забезпечення заняття відповідає змісту і завданням заняття; місця для проведення заняття підготовлені; обладнання і спортивний інвентар у достатній кількості; матеріально забезпечені ігри, естафети і комплексне тренування.

Форма одягу тих, хто навчається відповідає змісту заняття і метеорологічним умовам. Вимоги статутів Збройних Сил України виконувались. На занятті підтримувались порядок і дисципліна. Мета заняття досягнута. Навчальний час використано ефективно.

Недоліки: під час пояснення вправи не використовував наочних засобів і схем.

Загальна оцінка “відмінно”.

Вимоги

до змісту перевірки методичної підготовленості змінного складу
ВВНЗ (науково-педагогічних працівників) у ході навчальних занять з
навчальної дисципліни (зразок оцінки)

Під час перевірки практичних дій керівника заняття той, хто перевіряє, зобов'язаний проаналізувати:

план (план-конспект) заняття: правильність і конкретність визначення завдань заняття; відповідність змісту навчального матеріалу та методичних прийомів завданням та умовам проведення заняття, а також підготовленість тих, хто навчається; зв'язок змісту заняття, що проводиться, з попереднім та наступними заняттями; дотримання схеми проведення заняття і вірний розподіл часу; правильність запису вправ відповідно з програмою і цією Настановою; відповідність вправ підготовчої частини завданням та умовам основної частини заняття; конкретність і повнота організаційно-методичних вказівок, їх відповідність змісту і завданням заняття; дозування вправ, фізичне навантаження і способи його регулювання; відображення у плані-конспекті методики дій керівника занять і дій тих, хто навчається; заходи безпеки, надання допомоги і страхівка; відповідність використаних для підготовки плану-конспекту навчальних посібників і засобів матеріального забезпечення; оформлення і повнота плану-конспекту;

пояснення і показ вправ: знання спеціальної термінології, стислість, дохідливість і переконливість пояснення; послідовність і повнота аналізу техніки під час пояснення вправи, знання техніки виконання вправи за визначеними методами розучування; використання таблиць і схем під час пояснення вправи; якість показу, його методична послідовність, вибір місця для показу і поставлення питань перед поясненням і показом; цілеспрямованість показу, що підкреслює характерне для даної техніки виконання вправи, демонстрація окремих важливих елементів вправи;

використання методичних прийомів під час показу (показ за розділам, повільно, у цілому, у максимально швидкому темпі (для прийомів рукопашного бою), у різних площинах, дзеркальність показу, показ характерних помилок, неодноразовий показ); наочність та емоційність пояснення та показу; поєднування показу з аналізом техніки виконання вправи;

методи і методичні прийоми під час навчання: різноманітність, правильність вибору і застосування під час організації і проведення заняття і навчання окремим вправам; відповідність підготовленості тих, хто навчається, умовам занять; організація самостійного тренування в процесі заняття; надання допомоги і страховки – правильність і своєчасність надання допомоги і страховки; вибір місця для страховки з урахуванням визначення моменту імовірного зриву з гімнастичного снаряду, елементу смуги перешкод; правильність захвату під час надання допомоги і страховки; послідовність надання допомоги і страховки і необхідність їх застосування; чергування допомоги і страховки, застосування страховки із захватом та без захвату; навчання елементам самостраховки; ступінь володіння страховкою та допомогою;

попередження, виявлення та виправлення помилок: правильність визначення помилок, їх причин і методика виправлення; попередження помилок у процесі оволодіння та удосконалення техніки виконання вправи; пояснення тим, хто навчається, причин помилок, своєчасність їх пояснення; своєчасність і послідовність виявлення та виправлення помилок; впевненість і чіткість попередження, виявлення та виправлення помилок; організація тренування і дозування навантаження – щільність заняття і фізичне навантаження; їх відповідність завданням заняття; методика дозування фізичних вправ і навантаження в процесі заняття; застосування свідомого та ігрового методів в проведенні заняття, комплексного тренування у кінці основної частини заняття і перед зміною навчальних місць; застосування методичних прийомів для підвищення зацікавленості та активності тих, хто навчається;

дії і поведінку керівника: практична підготовленість; зовнішній вигляд; уміння поводитись перед строєм, жести, правильність чіткості подачі команд і віддання розпоряджень; відношення до тих, хто навчається, тон звертання, контакт з тими, хто навчається і педагогічний такт; впевненість під час проведення занять, вміння враховувати конкретну обстановку, розподіляти увагу, давати вказівки у ході виконання вправи; вимогливість керівника, вміння підтримувати дисципліну тих, хто навчається; вміння поєднувати навчання з вихованням, прищеплення навичок дотримання особистої гігієни, міри впливу на тих, хто навчається; керівництво діями командирів відділень, ступінь їх підготовленості, проведення завчасного інструктажу командирів відділень, формування педагогічних знань, навиків та вмінь підлеглих командирів у процесі заняття.

Загальна оцінка “відмінно”.

ЗМІСТ

Розділи	Стор.
1. Загальні положення	1
2. Управління фізичною підготовкою	3
3. Процес фізичної підготовки	20
4. Фізична підготовка у військах (силах)	53
5. Фізична підготовка у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів	62
6. Фізична реабілітація (ЛФК)	72
7. Перевірка і оцінка фізичної підготовки	73
Додаток 1	84
Додаток 2	88
Додаток 3	89
Додаток 4	90
Додаток 5	92
Додаток 6	93
Додаток 7	104
Додаток 8	113
Додаток 9	115
Додаток 10	159
Додаток 11	160
Додаток 12	161
Додаток 13	163
Додаток 14	168
Додаток 15	171
Додаток 16	174
Додаток 17	181
Додаток 18	187
Додаток 19	188
Додаток 20	194
Додаток 21	228