

355.2

B42

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

**ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ БАГАТОБОРСТВА
“ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО”**

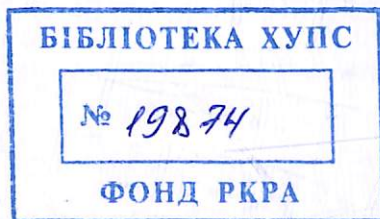
Харків
2023

355.2
B42

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ БАГАТОБОРСТВА
“ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО”

Навчальний посібник



Харків
2023

УДК 355.233.2(075)
В 55

*Рекомендовано до друку вченою радою
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
(протокол № 7 від 27.06.2023)*

Авторський колектив: В. С. Откидач, В. М. Кирпенко, Є. А. Куришко,
В. В. Золочевський, М. В. Корчагін, О. П. Гнидюк.

Рецензенти: С. В. Палевич, канд. наук з фіз. вих. і спорту;
А. М. Одеров, професор кафедри Фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії
Сухопутних військ імені Петра Сагайдачного, канд. наук з фіз.
виховання та спорту, доц.

Військово-спортивні багатоборства “Військово-прикладне
В 55 семиборство” : навч. посіб. / В. С. Откидач, В. М. Кирпенко,
Є. А. Куришко, та ін. – Х. : ХНУПС, 2023. – 80 с.

Навчальний посібник забезпечує вивчення дисциплін “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” з теми “Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка”, які викладаються для курсантів всіх спеціальностей Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Посібник призначений для фахівців фізичної підготовки, командирів підрозділів, інструкторів з військово-спортивних багатоборств та курсантів всіх спеціальностей.

УДК 355.233.2(075)

© Откидач В. С., Кирпенко В. М., Куришко Є. А.,
Золочевський В. В., Корчагін М. В., Гнидюк О. П.,
2023

© Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	6
2. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ ТА ПРЕДСТАВНИКИ, ЗАЯВКИ ТА ПРОТЕСТИ	7
3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ “ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО”	9
3.1. Суддівська колегія змагань та її обов’язки	10
3.2. Загальні обов’язки суддів	11
4. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ОКРЕМИХ ВИДІВ СПОРТУ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОГО СЕМИБОРСТВА	20
4.1. Підтягування на перекладині	20
4.2. Біг на 100 м	22
4.3. Смуга перешкод	23
4.4. Біг на 3 000 м	27
4.5. Стрільба	27
4.6. Плавання на 50 метрів	32
4.7. Метання гранати Ф-1 на дальність	33
5. ВИЗНАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАНЬ	35
6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ВІЙСЬКОВО- ПРИКЛАДНОГО СЕМИБОРСТВА	35
6.1. Методика навчання бігу на 100 м	35
6.2. Методика навчання бігу на 3 000 м	42
6.3. Методика навчання техніки подолання перешкод (на загальній смузі перешкод)	46
6.4. Методика навчання метання гранати Ф-1 на дальність	67
6.5. Методика навчання плаванню на короткі дистанції	68
6.6. Методика навчання підтягування на перекладині	71
6.7. Методика навчання стрільби з пневматичної гвинтівки	72
ВИСНОВОК	78
ЛІТЕРАТУРА	79
ДОДАТОК	80

ВСТУП

На сучасному етапі боєздатність Збройних Сил України забезпечується не тільки наявністю новітніх зразків озброєння, достатнім фінансуванням заходів бойової підготовки та повним комплектуванням особового складу, але й високим рівнем військово-професійної підготовленості офіцерського складу, якістю та динамічністю їх підготовки у вищих військових навчальних закладах.

Досвід бойових дій в антитерористичній операції на сході України та війні Російської Федерації проти України, довів необхідність розвитку й удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців.

Спеціальна фізична підготовка є складовою системи фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ. Згідно з Концепцією розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, затвердженої наказом Міністра оборони України від 13 травня 2016 року № 257, визначено пріоритетні напрямки вивчення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки військовослужбовців для забезпечення належного рівня їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

Зважаючи на євроінтеграційні процеси, що тривають у суспільстві, набрання чинності законодавчих актів щодо реформування та розвитку Збройних Сил України в сучасних умовах, нагальним постає питання удосконалення системи функціонування фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України. Крім того, реформування системи фізичної підготовки і спорту обумовлено наявністю низки об'єктивних причин та факторів, які негативно впливають на ефективність організації й управління процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України.

Метою Концепції розвитку фізичної підготовки в ЗС України є визначення шляхів розвитку та удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України для забезпечення належного рівня фізичної готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань. Одними з напрямків удосконалення фізичної підготовки Збройних Сил України визначено пріоритетне використання фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України, і включення до змісту занять з фізичної підготовки військово-прикладних вправ, прийомів та дій.

Завдання концепції знайшли своє відображення в освітніх програмах підготовки військових фахівців вищих військових навчальних закладів. У Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба до програми навчання всіх спеціальностей підготовки включено навчальну дисципліну “Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)”, яка вивчається за Планом удосконалення практичної підготовки (варіативна складова). У Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” дисципліну “Спеціалізована фізична підготовка (БАрС)” трансформовано у дисципліну “Бойова армійська система”,

яка викладається частково за основним навчальним планом підготовки та частково за Планом удосконалення практичної підготовки.

У 2014 році почала функціонувати секція з військово-спортивних багатоборств з дисциплін “Військово-прикладне семиборство” та “Бойове двоборство” в Харківському національному університеті Повітряних Сил. Згодом впровадження цього виду спорту в навчальний процес та спортивно-масову роботу дало свої спортивні результати.

Почали проводити чемпіонати Збройних Сил України, Всеукраїнські змагання серед представників Збройних Сил України та інших військових формувань, Спартакіади з допризовною молоддю.

Усі відбіркові змагання серед перших курсів базуються на дисципліні “Військово-прикладне семиборство”. У період з 2014 року і по теперішній час тренерським складом кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту університету було підготовлено 12 майстрів спорту України, 23 кандидатів у майстри спорту України, 4 судді національної категорії.

Навчальне видання

Откидач Владислав Сергійович
Кирпенко Віталій Миколайович
Куришко Євген Андрійович
Золочевський Віталій Вікторович
Корчагін Микола Валерійович
Гнидюк Олександр Петрович

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ БАГАТОБОРСТВА “ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ СЕМИБОРСТВО”

Навчальний посібник

Коректор *Н. К. Гур'єва*

Підписано до друку 17.08.2023 р. Формат 60×84/16. Папір офсетний.
Гарнітура “Times New Roman”. Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 4,65.
Тираж 50 пр. Зам. № 1/226-2023

Видавець і виготовлювач
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
61023 Харків-23, вул. Сумська, 77/79
Свідцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 5370 від 30.06.2017