



ВП 7-00(01).01

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З
ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З
СУПУТНЬОГО ФІЗИЧНОГО
ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАХОДІВ
БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ
(ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ)
ПО ВПРАВАМ ЗІ СТАНДАРТІВ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**



ЧЕРВЕНЬ 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

**ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ
ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З
ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ**

355.5
MSY

ВП 7-00(01).01

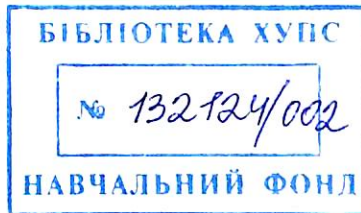
ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Головного управління
підготовки Збройних Сил України –
заступник начальника Генерального
штабу Збройних Сил України
полковник

“19” 06 2019 року

О. ТАРАН

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З СУПУТНЬОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАХОДІВ БОЙОВОГО ЗЛАГОДЖЕННЯ (ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ) ПО ВПРАВАМ ЗІ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ



Військова навчально-методична публікація командирам підрозділів (військовослужбовцям) з організації занять по фізичній підготовці

ЧЕРВЕНЬ 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження немає.

ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І
МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ
УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена в Центрі оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України спільно з Головним управлінням підготовки Збройних Сил України та погоджено з командуванням видів (окремих родів військ (сил)) Збройних Сил України і зацікавленими структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 030168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” usvir@ysvr.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 348 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-22-872) або Центру оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України на такі адреси: 10014, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 17а, Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних Сил України, АСУ “Дніпро” standart@kvdv.dod.ua, АСУ “Сєдо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	6
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	РОЛЬ ТА МІСЦЕ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	7
1.1	Загальні положення	7
1.2	Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності	7
1.3	Вплив спеціальних вправ стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ	10
1.4	Спеціальні комплекси фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців	11
1.5	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військової спеціальної готовності військовослужбовців	14
1.6	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагодженості військових підрозділів	16
2	ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ СУПУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ З ВІДПРАЦЮВАННЯМ ВПРАВ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	17
2.1	Організація та підготовка до проведення супутніх фізичних тренувань з відпрацюванням вправ зі стандартів фізичної підготовки поясу	17
2.2	Порядок проведення занять з супутнього фізичного тренування	19
3	ОСНОВНІ СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС СУПУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ	20
3.1	Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання під час супутніх фізичних тренувань	20

3.2	Підведення підсумків та оцінювання виконання вправ під час проведення супутніх фізичних тренувань	44
3.3	Запобігання травматизму під час проведення супутніх фізичних тренувань	45
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	46
	ДЛЯ ЗАМІТОК	47

ВСТУП

Основними перевагами сучасних професійних армій є можливість відбору на військову службу осіб, які в найбільшій мірі відповідають стандартам психічної і фізичної придатності до військової служби, а також пред'явлення підвищених вимог до їх військово-професійної підготовки.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня боєздатності військ належить спеціальній фізичній підготовці.

Пріоритет у підготовці військовослужбовців та підрозділів надається насамперед військово-прикладній та спеціальній фізичній підготовці, яка досягається:

- концентрацією зусиль на формування і розвитку найбільш важливих військово-прикладних навичок та вмінь;

- пріоритетним використанням фізичних вправ, що відображають особливості військово-професійної діяльності військовослужбовців видів Збройних Сил України та родів військ;

- включенням до змісту занять військово-прикладних та спеціальних вправ, прийомів та дій;

- створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців у ході бойової діяльності;

- проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки.

Вправи зі стандартів фізичної підготовки, які виконуються під час супутніх фізичних тренувань, мають чітко виражену військово-прикладну спрямованість, їх потрібно відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для цього на заняттях моделювати умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових.

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

Відпрацювання комплексів спеціальних вправ, під час супутніх фізичних тренувань, дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії.

Виконуючи вправи зі стандартів фізичної підготовки військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням, в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється надто важливим для підготовки особового складу до успішних дій в складних умовах сучасного бою. Все це свідчить про те, що впровадження та застосування комплексів спеціальних фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки, під час проведення супутніх фізичних тренувань служить одним із

важливих засобів підвищення бойової майстерності особового складу Збройних Сил України.

Мета цих Методичних рекомендацій полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організувати та проводити супутні фізичні тренування з виконанням комплексів спеціальних фізичних вправ зі стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення наведено в тексті.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.