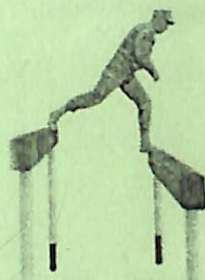


355.2
П 44

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

СМУГА ПЕРЕШКОД СІСМ



Харків
2020

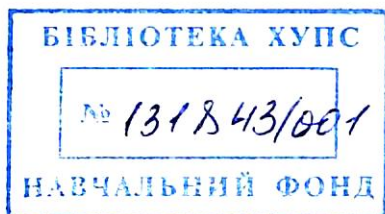
355.2
П 44

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

СМУГА ПЕРЕШКОД CISM

Навчально-методичний посібник



Харків
2020

УДК 355.232.2:796.093.6 (075.8)
П44

*Затверджено до видання вченою
радою Харківського національного
університету Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
(протокол № 14 від 29.08.2019 р.)*

*Автори: В. М. Кирпенко, канд. наук з фіз. вих., доцент; В. В. Золочевський,
канд. пед. наук, доцент; А. І. Полтавець; Б. П. Смірнов,
доцент; В. С. Откидач (ХНУПС); М. В. Корчагін, канд. наук
з фіз. вих. (ВІТВ НТУ «ХП»).*

*Рецензенти: Н. Б. Вербін, канд. пед. наук (НАОУ);
Ф. І. Попов, канд. пед. наук, доцент (ХНУПС)*

**Подолання перешкод: смуга перешкод CISM : навч.-метод. посіб. /
П44 В. М. Кирпенко, В. В. Золочевський, А. І. Полтавець та ін. – Х. :
ХНУПС, 2020. – 104 с.**

Розкриваються основи методики навчання способам подолання штучних та природних перешкод, зокрема техніка подолання елементів загальної та спеціальної смуги перешкод, спеціальної смуги перешкод військового п'ятиборства CISM, природних перешкод відповідно до вимог Стандартів індивідуальної та колективної фізичної підготовленості військовослужбовців, організація та методика проведення занять з подолання перешкод, заходи попередження травматизму під час подолання перешкод, а також матеріальне забезпечення занять.

Забезпечує вивчення дисципліни "Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка" з теми "Спеціальна (військ ово-прикладна) фізична підготовка. Подолання перешкод", яка викладається для курсантів усіх спеціальностей Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба.

Посібник призначений для фахівців фізичної підготовки, командирів підрозділів, інструкторів з фізичної підготовки та курсантів усіх спеціальностей.

УДК 355.232.2:796.093.6(075.8)

© Кирпенко В. М., Золочевський В. В.,
Полтавець А. І., Смірнов Б. П.,
Откидач В. С., Корчагін М. В., 2020
© Харківський національний університет
Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
1. ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВО- СЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД	7
2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД ТА МЕТАННЯ ГРАНАТ.....	17
2.1. Навчання техніки метання гранат та способів подолання окремих перешкод	17
2.2. Методика навчання прийомів (способів) подолання перешкод	35
3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	41
3.1. Структура та зміст практичного заняття з подолання перешкод	41
3.2. Особливості проведення занять з подолання перешкод у різних умовах	47
3.3. Організація та методика проведення інструкторсько-методичних і показових занять з подолання перешкод	52
4. ПОДОЛАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД ВІЙСЬКОВОГО П'ЯТИБОРСТВА CISM	55
5. ПОДОЛАННЯ ПРИРОДНИХ ПЕРЕШКОД	74
6. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД.....	78
7. МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД	81
7.1. Підготовка і обладнання місць занять	81
7.2. Зберігання й утримання місць занять та інвентарю	82
ВИСНОВКИ	83
ДОДАТКИ	85
Додаток А. Опис обладнання смуг перешкод	85
Додаток Б. Опис обладнання смуги перешкод CISM	93
ЛІТЕРАТУРА	103

ВСТУП

Складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України є фізична підготовка, мета якої – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до професійної діяльності.

Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей.

Фізична підготовка слухачів і курсантів військових навчальних закладів (ВНЗ) є загальновійськовою дисципліною, яка спрямована на вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками в керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності.

У вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) відповідно до наказу Міністра оборони України № 216 від 25.04.2016 р. “Про вдосконалення підготовки офіцерських кадрів тактичного рівня та сержантського (старшинського) складу у ВВНЗ та ВНП ВНЗ” за спеціальностями (спеціалізаціями) підготовки осіб офіцерського складу зі ступенем вищої освіти □бакалавр” – 4 роки, а також осіб, які навчаються за схемою підготовки □курсант” зі ступенем вищої освіти □бакалавр” – 3,5 роки та □магістр” – 1,5 роки, протягом усього періоду навчання викладається дисципліна □Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”.

Дисципліну □Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” визначено навчальною дисципліною військово-професійного спрямування з підготовки військових фахівців для проходження військової служби за контрактом на посадах осіб офіцерського складу тактичного рівня всіх спеціальностей.

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є набуття знань і вмінь курсантами у сфері фізичної культури і надання їм професійної спрямованості щодо процесу фізичного вдосконалення для забезпечення фізичної готовності до бойової діяльності з урахуванням досвіду сучасних військових конфліктів та проведення ООС (АТО).

Дисципліна забезпечує формування відповідних військово-професійних компетентностей за спеціальністю професійного стандарту вищої військової освіти (отримання спеціальних знань у сфері фізичного виховання і спорту, практичних умінь виконання фізичних вправ і дій, організаційно-методичних навичок у керівництві, організації і проведенні фізичної підготовки, необхідних для подальшої служби у військах, вирішення військово-професійних завдань тощо) та визначення професійної кваліфікації – офіцера військового управління тактичного рівня.

Заняття з фізичної підготовки проводяться за розділами: загальна фізична підготовка, рукопашна підготовка, спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка або комплексно.

Зміни характеру театру бойових дій приводять до того, що нечисленні спецпідрозділи, які своєю підготовкою не поступаються значним силам противника, набагато краще і якісніше виконують бойові завдання. Тому мета фізичної підготовки майбутніх офіцерів повинна ґрунтуватися на цих засадах.

Сьогодні фізична підготовка в Збройних Силах України носить яскраво виражений військово-прикладний характер, що зумовлено досвідом ведення локальних військових конфліктів та проведення ООС (АТО).

Але не всі розділи фізичної підготовки вирішують завдання прикладності, так само, як і конкретні фізичні вправи мають різне значення для різних військових спеціальностей.

Вирішальну роль у системі навчання та виховання особового складу відіграють ті розділи фізичної підготовки, які здійснюють формування військово-прикладних навичок і розвиток професійно важливих фізичних якостей.

На сучасному етапі розвитку та реформування Збройних Сил України спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка спрямована на формування, вдосконалення та доведення до автоматизму професійно важливих військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом комплексного виконання військово-прикладних вправ у пересуванні по пересіченій місцевості, подоланні штучних та природних перешкод, плаванні в обмундируванні зі зброєю, метанні гранат тощо.

Практика бойової підготовки військ свідчить про те, що подолання перешкод як засіб фізичної підготовки спрямований на вивчення особовим складом способів подолання штучних та природних перешкод, які зустрічаються в будь-якому сучасному театрі бойових дій, а метання гранат і виконання спеціальних прийомів та дій також сприяє розвитку у військовослужбовців професійно-важливих фізичних і психологічних якостей, цілеспрямовано й ефективно сприяє вирішенню завдань як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил України.