

І.С. Овчарук

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



Військовий інженерний інститут Подільського державного
аграрно-технічного університету

І.С. Овчарук

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІХІВЦІВ З ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



Кам'янець-Подільський
2006

УДК 796.011.3:378.6:355(075.8)

ББК 75.1+74.58+68.69я73

О-35

Рецензенти: *Шиян Б.М.* — доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, зав. кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка;
Мозолєв О.М. — полковник, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної підготовки та спорту Хмельницької Національної академії державної прикордонної служби України;
Мисів В.М. — кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського державного університету.

Овчарук І.С.

О-35 Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: Методичні рекомендації. — Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. — 112 с.

ISBN 978-966-2937-31-2

Досвід викладання дисципліни «Фізичне виховання, підготовка та спорт» і побажання випускників виявив необхідність створення даного посібника. Викладений матеріал рекомендовано фахівцям з фізичної культури, курсантів, випускників, офіцерів, які проводять заняття з фізичного виховання з курсантами зазначених воєнізованих підрозділів.

Методичні рекомендації розкривають основи фізичного виховання майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій для ефективної організації та реалізації його змісту у вищих військових навчальних закладах.

ББК 75.1+74.58+68.69я73

Друкується згідно рішення засідання предметно-методичної комісії кафедри фізичної підготовки та спорту Військового інженерного інституту Подільського державного аграрно-технічного університету
(протокол №8 від 15 березня 2006 року)

ISBN 978-966-2937-31-2

© Овчарук І.С., 2006

© ПП Буйницький О.А., 2006

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ВИХІДНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	5
II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	9
2.1. Загальні положення організації навчального процесу	9
2.2. Загальні положення навчання рухових дій, розвитку якостей і здібностей військовослужбовців	11
2.3. Форми організації занять	16
2.4. Зміст фізичного виховання	27
III. КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ..	43
IV. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВИЗНАЧЕНИХ НОРМАТИВНИМИ ДОКУМЕНТАМИ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Удосконалення, подальший розвиток системи військової професійної освіти відповідно сучасним світовим стандартам та підвищення в ній ефективності фізичного виховання як невід'ємної складової професійної компетентності майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій є одним з найбільш важливих завдань на сучасному етапі.

Спираючись на досвід викладання навчальних дисциплін: “Фізичне виховання, підготовка та спорт”, “Спеціальна фізична підготовка”, враховуючи побажання випускників, автором творчо допрацьовано, узагальнено і розкрито питання, пов'язані з фізичним вихованням майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій під час їхнього навчання у вищих військових навчальних закладах.

Посібник адресовано, насамперед, курсантам для надання практичної допомоги в оволодінні теоретичними і методичними знаннями, вміннями при підготовці до заліків (екзамену з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту), а також командирам всіх рівнів для допомоги в організації й проведенні занять фізичними вправами у визначених відповідними документами формах їх організації.

I. ВИХІДНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Настанови з фізичної підготовки визначають організацію та програмно-нормативні основи фізичного виховання у Збройних Силах України (ЗСУ), Міністерстві України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи (МНС).

Фізичне виховання є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання і виховання особового складу ЗСУ та МНС. *Мета фізичного виховання* – забезпечити фізичну готовність особового складу до бойової, професійно-службової діяльності, оволодіння зброєю, технікою та їх ефективного використання, до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях вирішення інших завдань навчання і виховання.

Загальними завданнями фізичного виховання є:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;
- оволодіння навичками пересування по пересіченій місцевості в пішому порядку і на лижах, подоланні перешкод, рукопашному бою, військово-прикладному плаванню, професійно-прикладних видів спорту;
- покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності;
- підвищення військово-спеціальної підготовленості, виховання моральних і психічних якостей, удосконалення бойової злагоженості військових підрозділів;
- формування теоретичних знань і методичних умінь.

Спеціальними завданнями фізичного виховання особового складу танкових, самохідних артилерійських, інженерних частин і підрозділів, курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин і підрозділів є:

- переважний розвиток сили, силової витривалості і спритності;
- виховання згуртованості та удосконалення навиків в колективних діях на фоні великих фізичних і психічних навантажень.

Для особового складу органів управління та підрозділів МНС, крім зазначених, також такими завданнями є:

- розвиток стійкості до заколихування, перевантаження, кисневого голодування, психологічної стійкості;
- навчання рухових дій, що забезпечать якісне й ефективне в залежності від професійно-службових завдань органу управління чи рятувального підрозділу;
- розвиток моральних і психічних якостей;
- удосконалення злагоджений дій оперативно-рятувальних підрозділів.

Для особового складу органів управління та підрозділів, безпосередньо задіяних у гасінні пожеж, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та перемінного складу навчальних закладів МНС України фізичне виховання повинно містити такі види рухової діяльності: пожежно-прикладний спорт, професійно-прикладні вправи та вправи з оперативного розгортання спеціальної техніки, обладнання.

Для особового складу, що виконує аварійно-рятувальні роботи у воді, такими видами рухової діяльності повинні бути: плавання кролем на грудях і на спині, брасом і прикладними способами, пірнання в довжину і глибину без спорядження, стрибки в воду з вишки і трампліну в одязі, транспортування потерпілого в воді, плавання і орієнтування під водою з різним водолазним спорядженням.

Для кінологів професійно важливими є рухові дії, пов'язані з пересуванням по місцевості, подолання різних природних і штучних перешкод; для гірських рятувальників – з транспортування умовного потерпілого на схилах і рельєфах різного виду, крутизни, складності, з орієнтування на місцевості й у печерах, з підйому на різну висоту і спуск з них, використовуючи альпіністське спорядження, штучні точки опори, лазіння на стенді («скеледромі»), подолання різноманітних перешкод, у тому числі водних (спеціальна фізична підготовка гірських рятувальників передбачається на рівні вимог І спортивного розряду з альпінізму).

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи. Вони виконуються з дотриманням гігієнічних вимог при активному використанні оздоровчих сил природи.

Кожний командир (начальник) відповідає за стан фізичної підготовленості підпорядкованого йому особового складу та зобов'язаний забезпечити: ефективне керівництво і контроль за процесом фізичного виховання військовослужбовців, правильне планування, систематичне проведення занять з фізичної підготовки, раціональний розподіл фізичних навантажень упродовж дня і тижня, високу методичну і практичну підготовленість підпорядкованих офіцерів і сержантів, які проводять заняття з особовим складом, готовність навчально-матеріальної бази до занять; дотримання заходів безпеки і попередження травматизму при реалізації змісту фізичного виховання.

Вікові групи та категорії військовослужбовців. Особи офіцерського складу, які не мають відхилень в стані здоров'я, відповідно до віку розподіляються на такі групи:

- перша – до 30 років;
- друга – до 35 років;
- третя – до 40 років;
- четверта – до 45 років;
- п'ята – до 50 років;
- шоста – до 55 років;
- сьома (Збройні Сили України – ЗСУ) – після 55 років.

Особи рядового, сержантського, старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом і не мають відхилень в стані здоров'я, розподіляються на такі групи ЗСУ):

- перша – до 30 років;
- друга – до 35 років;
- третя – до 40 років;
- четверта – після 40 років.

Особи офіцерського складу, рядового, сержантського, старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, згідно вимог до їхньої фізичної підготовленості поділяються на такі категорії (ЗСУ):

– **перша категорія** – особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, військових частин і підрозділів аеромобільних військ, морської піхоти, спеціального призначення, розвідувальних частин і підрозділів, а також офіцери навчальних підрозділів вищих

військових навчальних закладів, які готують майбутніх фахівців для цих військових частин і підрозділів;

– **друга категорія** – особи офіцерського складу, особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, військових частин і підрозділів Сухопутних військ, Повітряних Сил, Військово-морських, Командування сил підтримки Збройних Сил України;

– **третья категорія** – особи офіцерського складу структурних підрозділів центрального апарату Міністерства оборони України, Генерального штабу ЗСУ, органів військового управління, науково-педагогічні працівники, ад'юнкти і докторанти вищих військових навчальних закладів.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Загальні положення організації навчального процесу

Організація фізичного виховання передбачає планування навчального процесу, підготовку керівників до його реалізації, контроль і облік результатів військовослужбовців, матеріально-технічне забезпечення.

Зміст фізичної підготовки відображається в плані бойової підготовки батальйону і розкладі занять роти. *У батальйоні в документах планування зазначається:* кількість годин на фізичну підготовку для підрозділів по темах; тематика і терміни проведення інструкторсько-методичних, показових занять з офіцерами (сержантами термінової (контрактної) служби); терміни виконання вправ Військово-спортивного комплексу.

Основним документом планування бойової підготовки роти є розклад занять. Він затверджується командиром батальйону і доводиться до особового складу не пізніше п'ятниці. *У розкладі занять роти на тиждень зазначається:*

- комплекс ранкової гімнастики на кожний день;
- зміст занять з фізичної підготовки;
- зміст супутнього фізичного тренування;
- час і зміст спортивно-масової роботи;
- час, теми і зміст інструкторсько-методичних, показових занять з сержантами.

Фізичне виховання військовослужбовців вимагає належного забезпечення (матеріального, фінансового, медичного, методичного) та проведення агітаційних заходів, спрямованих на формування позитивного усвідомленого ставлення військовослужбовців до занять фізичними вправами.

Матеріальне забезпечення фізичного виховання покладається на начальника речової служби, начальника з фізичної підготовки і спорту, командирів підрозділів. Таке забезпечення передбачає:

- планування щодо придбання й отримання табельного спортивного інвентарю, майна, тренажерів, спеціальної техніки, апаратури виходячи з потреб, обумовлених належним забезпеченням навчального процесу з фізичного виховання;
- будівництво і обладнання об'єктів навчально-матеріальної бази для забезпечення фізичного виховання відповідно «Приблизного переліку спортивних споруд і місць для фізичної підготовки (додаток № 3 НФП-97);
- утримування й ремонт спортивних споруд, місць для занять з фізичного виховання, обладнання, інвентарю, майна, апаратури, тренажерів. При цьому, в казармах також облаштовуються кімнати (місця) для занять фізичними вправами і спортом;
- виготовлення нестандартного обладнання та іншого навчального майна.

Фінансове забезпечення фізичного виховання здійснюється відповідно спеціальних нормативних актів та передбачає планування й отримання коштів, виходячи з потреб для належного забезпечення фізичного виховання у вищому військовому навчальному закладі (військовій частині); придбання спортивного інвентарю, майна, навчальної літератури, прізів, бланків документів, а також матеріалів, обладнання, інструментів для ремонту й утримання навчальної бази в належному стані.

Медичне забезпечення фізичного виховання здійснюється фахівцями військово-медичної служби та фізичної підготовки і спорту та передбачає проведення медичних обстежень військовослужбовців для визначення їхнього фізичного стану та на цій основі — надання пропозицій щодо оптимальних величин фізичних навантажень. Також, результати обстежень дозволяють розподілити військовослужбовців за групами здоров'я, планувати і проводити заходи з покращання фізичного розвитку і зміцнення здоров'я особового складу, формувати у військовослужбовців навик самоконтролю, особистої і громадської гігієни. Контролювати санітарний стан спортивних споруд, місць занять фізичним вихованням і спортом, виконання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні різних форм занять. Здійснювати медичний контроль за членами збірних команд вищого військового навчального закладу (військової частини), проведенням навчально-тренувальних занять та спортивно-масових заходів. Надавати допо-

могу в розробці заходів з попередження травматизму на заняттях, в організації і проведенні занять з лікувальної фізичної культури, переведення військовослужбовців після реабілітаційного курсу в основну групу.

Методичне забезпечення фізичного виховання здійснюється офіцерами-фахівцями з фізичної підготовки і спорту при активній участі фахівців військово-медичної служби та передбачає такі заходи: узагальнення й поширення передового досвіду організації, реалізації змісту фізичного виховання військовослужбовців; розробку рекомендацій з покращання фізичної підготовленості військовослужбовців, забезпечення фахівців, командирів підрозділів, сержантів і рядових військово службовців необхідною навчально-методичною літературою; надання організаційно-методичної допомоги командирам підрозділів у проведенні різних форм занять фізичними вправами та масових спортивно-оздоровчих заходів з військовослужбовцями; методичне забезпечення самостійних занять військовослужбовців, організацію в зв'язку з цим роботи відповідного методичного класу (кабінету).

Агітаційні заходи, пов'язані з фізичним вихованням, здійснюються заступниками командирів з виховної роботи, начальником фізичної підготовки і спорту та передбачають: роз'яснення особовому складу законодавства України, рішень органів державного управління з питань фізичної культури і спорту, вимог наказів Міністра Оборони України, МНС України щодо фізичного виховання; мобілізацію військовослужбовців на досягнення високих результатів у фізичній підготовленості та спортивній майстерності; залучення особового складу до участі в створенні й удосконаленні навчальної бази; проведення виховної роботи зі спортсменами в спортивних секціях і командах, на навчально-тренувальних зборах; популяризацію досягнень особового складу в фізичній підготовці та спорті; участь всіх військовослужбовців в організації і проведенні спортивних свят, вечорів; забезпечення особового складу різними періодичними і популярними спортивними виданнями; демонстрацію відеопродукції спортивної тематики; оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту на об'єктах навчально-спортивної бази.

2.2. Загальні положення навчання рухових дій, розвитку якостей і здібностей військовослужбовців

Військовослужбовці строкової служби оволодівають всім встановленим для них змістом фізичного виховання впродовж перших шес-

ти місяців служби, слухачі (офіцери, курсанти вищих військово-навчальних закладів) – усім змістом НФП-97(за винятком 6 розділу, який вивчається тільки у відповідних частинах) за розробленою для цього програмою навчання; офіцери та військовослужбовці-жінки вивчають рухові дії, визначені у НФП-97 для відповідної статевої групи з урахуванням їхнього віку.

Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання військовослужбовців встановлені НФП-97 засоби використовують у напрямку вивчення техніки виконання встановлених рухових дій, розвитку основних та спеціальних (професійно-важливих) фізичних, психофізичних якостей і здібностей.

У процесі фізичного виховання вирішуються завдання, основу більшості яких складає навчання рухових дій та розвиток фізичних, психофізичних якостей і здібностей. При цьому *навчання рухових дій* передбачає дотримання загальних методичних вимог, що реалізуються на різних етапах навчання, а саме: першому – з ознайомлення військовослужбовців з технікою дії, що вивчається; другому – з деталізованого вивчення техніки кожного елементу рухової дії, якою заплановано оволодіти; третьому – із закріплення техніки рухової дії, що вивчається та її подальше вдосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню у військовослужбовців правильного, чіткого уявлення про рухову дію, що вивчається. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати, пояснити техніку виконання, види діяльності, в яких її можна використати, призначення та нормативні вимоги. Також (у випадку необхідності) продемонструвати рухову дію другий раз, виконуючи її повільно, по частинам (якщо це можливо), одночасно пояснюючи особливості техніки виконання кожної з них. Наприкінці зазначеного військовослужбовцям пропонується самостійно виконати цю рухову дію.

Деталізоване вивчення кожного елемента рухової дії як етап навчання спрямований на формування у військовослужбовців рухливого вміння в новій дії, тобто здатності виконувати рухову дію, але в невисокому темпі, неспроможністю повторити її велику кількість разів підряд без помилок, відносно швидкою втомлюваністю, контролем з боку свідомості за кожним рухом. В залежності від підготовленості військовослужбовців та складності рухової дії, ефективними є різні **методи навчання, але основними з яких є такі:** метод вивчення в цілому – застосовується, коли рухова дія не складна чи її виконання по частинам є можливим; по частинам – коли рухова дія складна, її можна поділити на окремі елементи. При цьому, в обох випадках

широко використовують підготовчі та підвідні вправи, де перші — вправи, що за своєю біомеханічною будовою несхожі на дію, що вивчається, але сприяють підготовці систем організму до її успішного вивчення; другі — є дуже подібними за біомеханічною будовою до рухової дії, що вивчається, але тільки в окремих елементах та не містять всіх елементів останньої.

Закріплення та подальше вдосконалення рухової дії як етап навчання спрямовано на формування у військовослужбовців рухового навика, тобто здатності виконувати рухову дію автоматизовано, з максимальною швидкістю (силою), повторювати її багаторазово без порушень техніки та з найменшими витратами зусиль.

Розвиток фізичних якостей передбачає вплив фізичними вправами на морфофункціональні особливості індивіда, які забезпечують йому успіх у певному виді рухової діяльності. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать: силові, швидкісні, різні прояви витривалості, координаційні здібності (спритність), гнучкість.

Сила — здатність протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль. Основними засобами розвитку сили і силової витривалості є вправи в підніманні і перенесенні ваги, вправи силової спрямованості на гімнастичних приладах і тренажерах, вправи з власною вагою тіла.

Швидкість — здатність виконувати рухові дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкісних якостей є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю, вправи на прояв максимально швидкої реакції, частоти рухів, швидкості виконання окремого руху.

Витривалість — здатність протидіяти втомі в процесі довготривалого виконання певної рухової дії. Основними засобами розвитку загальної, швидкісної витривалості є прискорене пересування бігом, пересування на лижах, плавання, подолання перешкод, спортивні ігри.

Координаційні здібності — здатність індивіда до оптимального керування та реагування руховою дією. Основними засобами розвитку координаційних здібностей є вправи на гімнастичних приладах, спортивно-ігрова діяльність, вправи рукопашного бою, подолання перешкод.

Гнучкість — здатність виконувати рухову дію з максимальною амплітудою.

Важливе місце в підготовці майбутніх та підтриманні на високому рівні належного стану професійної підготовленості чинних фахівців

з ліквідації наслідків належить спеціальним психофізичним якостям — властивостям організму, що забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих чинників військово-професійної діяльності. Основними з них є стійкість до заколихування, до перевантаження і кисневого голодування.

Стійкість до заколихування визначається здатністю організму стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: в польоті, на кораблі, у бойових машинах. До основних засобів розвитку стійкості до заколихування належать вправи на спеціальних снарядах. Стійкість до заколихування розвивається також при виконанні елементів акробатики, вправ на гімнастичних снарядах.

Стійкість до перевантаження - це властивість організму протистояти діючим на нього інерційним силам прискорення. Основним засобом розвитку стійкості до перевантаження є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах.

Стійкість до кисневого голодування - це здатність військовослужбовця діяти в умовах недостачі кисню. Основними засобами розвитку стійкості до кисневого голодування є пірнання в довжину, плавання, біг на короткі, середні і довгі дистанції.

Основними методами розвитку фізичних якостей, психофізичних якостей і здібностей є: рівномірний неперервний, змінний неперервний (фартлек), повторний, повторно-серійний, змагальний, колового тренування.

Методи організації військовослужбовців, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, такі: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний.

Всі заняття з фізичного виховання повинні проводитися з високою моторною щільністю і оптимальними величинами фізичних навантажень. При цьому, під моторною щільністю розуміють відношення часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу заняття (вимірюється у відсотках).

Фізичне навантаження — величина впливу фізичної вправи на організм індивіда. Визначається така величина впливу по частоті серцевих скорочень (ЧСС) впродовж хвилини. В залежності від реакції організму на запропоноване навантаження, його величина може бути низькою (ЧСС до 110 уд./хв), помірною (115-130); великою (135-170); субмаксимальною (175-190); максимальною — більше 190 уд./хв.

Величини фізичних навантажень та моторна щільність залежать від встановлених на конкретне заняття завдань, етапу навчання, рівня

підготовленості й віку військовослужбовців. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягаються при використанні таких методичних прийомів: скороченням часу на шикування і перешикування; стислим, чітким поясненням завдань; збільшенням кількості повторень, швидкістю виконання вправ, ваги обтяжень; оптимізацією тривалості відпочинку; виконання вправ з використанням фронтального, поточного методу організації військовослужбовців або колового тренування і змагального методів; використанням тренажерів, нестандартного обладнання й інвентарю.

Помилки, що виникають в процесі занять, виправляються в такій послідовності: при груповому навчанні - спочатку загальні, потім часткові; при індивідуальному - спочатку значні, потім другорядні. Попередження помилок забезпечується чітким показом і поясненням техніки виконання вправи, її методично правильним вивченням, використанням широкого кола підготовчих і підвідних вправ.

Виховання психофізичних якостей і здібностей військовослужбовців у процесі фізичного виховання забезпечується: застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу, впливу колективу; об'єктивною оцінкою змін у показниках якостей, що виховуються; вибором вправ, в яких необхідні якості проявляються найбільше; застосуванням раціональних методичних прийомів виконання фізичних вправ.

У процесі фізичного виховання сержанти (старшини) є помічниками керівника заняття. Вони допомагають у вирішенні навчально-виховних і розвивальних завдань, контролюють дотримання військовослужбовцями дисципліни, сприяють формуванню в них позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Під час проведення занять з фізичного виховання, що відзначаються комплексним вирішенням встановлених завдань, а також під час спортивних ігор, естафет сержанти (старшини) допомагають керівнику заняття в їх організації й проведенні.

Командири, фахівців з фізичного виховання і спорту, військово-медичної служби, керівники занять зобов'язані вживати всіх заходів для попередження травматизму під час занять. Зазначеному сприяє чітка організація і дотримання методики проведення заняття, висока дисциплінованість військовослужбовців, хороші знання ними прийомів страховки і самостраховки, своєчасна підготовка місць занять й інвентарю, систематичний контроль за дотриманням встановлених правил і заходів безпеки з боку керівника занять.

2.3. Форми організації занять

У ЗСУ фізичне виховання реалізується в таких формах: навчальні заняття з фізичного виховання, ранкова гімнастика, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності, самостійна підготовка, секційні заняття з видів спорту.

У процесі реалізації зазначених форм відбувається виховання фізичних, моральних, психічних якостей, що досягається застосуванням методів переконання, прикладу, заохочення, примушення, впливу колективу, об'єктивним оцінюванням змін у показниках фізичних, психофізичних якостей і здібностей, що розвиваються. Вихованню психофізичних якостей також сприяє використання вправ, в яких вони проявляються найбільшою мірою та застосування адекватних методів їх виконання.

Ранкова гімнастика використовується для швидкого приведення організму в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня, розпочинається через 10 хвилин після підйому. Проводиться в складі роти заступником командира роти (командирами взводів по черзі, встановленій командиром роти), триває 30-50 хв., передбачає підготовчу, основну і заключну частини (табл. 1).

Упродовж першого місяця навчання в зазначеній формі використовують загальнорозвивальні, спеціальні вправи, що виконуються індивідуально і в парах, наприклад — біг 800-1000 м.

Упродовж другого місяця ранкову гімнастику спрямовують, насамперед, на формування прикладних рухових навиків. Для цього використовують вправи з подолання смуги перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

Таблиця 1

Варіант змісту ранкової гімнастики

Варіант	Зміст		
	Підготовча частина 2-4 (4-6) хв.	Основна частина 24-26 (40-42) хв.	Заключна частина 2-4 хв
	Ходьба, біг, загально- розвиваючі вправи для м'язів рук тулуба і ніг в русі. комплекси вільних вправ, вправи вдвох	Спеціальні вправи, вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах і тренажерах, вправи з вагою. Подолання окремих перешкод і виконання комплексів рукопашного бою, спеціальні бігові вправи. Прискорене пересування до 4 км, біг 1-3 км.	Повільний біг, ходьба з вправами у глибокому диханні і для розслаблення м'язів.

Упродовж третього і наступних місяців (періодів) навчання, зміст ранкової гімнастики спрямовують на вдосконалення найбільш важливих фізичних якостей, формування військово-прикладних навиків та навиків колективних дій. Заняття проводяться, переважно, комплексно з використанням раніше вивчених фізичних вправ, прийомів і дій. Зокрема, найбільш поширені енергійні повороти, нахили, повороти тулуба і голови, стрибки з поворотами, нескладні прийоми рукопашного бою. З вправ в парах використовують нахили, повороти, присідання, перекиди через спину партнера, перетягування один одного. Вправи на гімнастичних і спеціальних приладах з власною вагою тіла і додатковим обтяженням передбачають розвиток різних груп м'язів, виконуються в помірному темпі, інтервали для відпочинку — 20-30 с. Перешкоди долаються у повільному темпі за спрощеними правилами. Вправи рукопашного бою виконуються фронтальним методом за командою старшого. З бігових вправ використовують старты, прискорення на 40, 60, 100 м, естафети та таку послідовність: спочатку військовослужбовці виконують змішане пересування (біг на 600-1000 м чергується з ходьбою на 200-300 м, 2-3 рази; наприкінці першого місяця навчання зазначену послідовність замінюють неперервним бігом на 2000 м; наприкінці другого місяця навчання зазначену дистанцію збільшують до 3000 м. Необхідно дотримуватися таких часових параметрів подолання дистанцій: 1000 м — 5-4 хв, 1500 м — у першій половині місяця за 10-9 хв, у другій — за 8-7 хв; 2000 м — відповідно за 12-11 та 10-9 хв, 3000 м — 18-16 та 16-15 хв. Частота серцевих скорочень під час ранкової гімнастики не повинна перевищувати 160 уд./хв.

В зимових умовах при низькій температурі ранкова гімнастика проводиться в швидкому темпі з чергуванням ходьби і бігу, що поєднуються із загальнорозвивальними і спеціальними вправами. У зв'язку з небезпекою переохолодження, її проводять в куртках і шапках. У теплу пору року та за наявності умов, на ранковій гімнастиці можуть проводитись рухливі(спортивні за спрощеними правилами) ігри, плавання. В останньому випадку ранкова гімнастика проводиться на водній станції (басейні) під керівництвом командира підрозділу (викладача, начальника з фізичної підготовки і спорту) та передбачає таку послідовність виконання фізичних вправ: ходьба, біг, загальнорозвивальні, спеціальні вправи з удосконалення техніки плавання (10-15 хв), плавання (30-37 хв), ходьба і біг (3-5 хв). Військовослужбовців, які не вміють плавати, вчать техніці плавання брасом, інші в цей час удосконалюють техніку найбільш ефективних способів плавання, розвивають витривалість.

У випадку проведення ранкової гімнастики в приміщенні використовують загальнорозвивальні вправи, вправи на тренажерах, приладах, з обтяженнями (гантелями, гирями); починається і завершується заняття ходьбою і бігом на місці. Форма одягу військовослужбовців встановлюється, виходячи з температури повітря та сили вітру (табл. 2).

Офіцери виконують комплекси вправ ранкової гімнастики самостійно, під час навчальних і табірних зборів – у складі груп під керівництвом своїх командирів. Спортсмени I розряду і вище, які є членами збірних команд, з дозволу командира військової частини можуть займатися ранковою гімнастикою за індивідуальним планом.

Контроль за проведенням цієї форми організації занять фізичними вправами здійснюється щоденно черговим частини і періодично командирами (начальниками), фахівцями з фізичної підготовки і спорту, медичної служби.

Заняття з фізичного виховання є основною формою організації фізичного виховання військовослужбовців, що за змістом поділяються на теоретичні і практичні, останні з яких в залежності від встановлених завдань бувають навчально-тренувальними, навчально-методичними, інструктивно-методичними, показовими, інструктажі.

Теоретичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців знань, передбачених навчальною програмою та реалізуються у вигляді лекцій і семінарів. У військових навчальних закладах також використовуються самостійні заняття фізичним вихованням під керівництвом викладачів.

Таблиця 2

Форма одягу військовослужбовців під час ранкової гімнастики

Температура повітря градуси, С	Форма одягу	
	В тиху погоду при невеликому вітрі	При вітрі більше 5 м/с
вище +10	№1 або №2	№2
від +5 до +10	№2	№2 або №3
від +5 до -5	№3	№3 або №4
від -5 до -20	№4	№5
від -20 та нижче	№5	№5 (при сильному вітрі шапка з опущеними та зав'язаними тасьмою навушниками)

Практичні заняття є основним видом занять, спрямованих на вивчення таких розділів програми: гімнастика, подолання перешкод, рукопашний бій, прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри. Вирішення завдань на таких заняттях відбувається комплексно, до складу яких входять завдання навчально-тренувальної та методичної спрямованості.

Реалізація змісту навчально-тренувальних занять повинна відбуватися з урахуванням етапів і завдань бойової підготовки військовослужбовців. Так, на загальнопідготовчому етапі (вдосконалення початкового вишколу нового поповнення військової частини і в перший місяць навчального року (періоду навчання)) зміст занять з фізичного виховання спрямовується, насамперед, на збільшення рівня загальної фізичної підготовленості військовослужбовців. Заняття відзначаються комплексним вирішенням встановлених завдань, тренувальною спрямованістю, в ході яких використовуються раніше вивчені загальноорозвивальні, спеціальні вправи, а також вправи на розвиток фізичних якостей, а саме: витривалості, сили, швидкості й координаційних здібностей. Величини фізичних навантажень відзначаються помірною і високою інтенсивністю (частота пульсу – 130—150 уд./хв).

На етапі військово-прикладного навчання (другий місяць навчання) зміст занять з фізичного виховання спрямовується, насамперед, на формування у військовослужбовців прикладних рухових навиків. На заняттях використовують вправи з подолання смуги перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

На етапі спеціалізованого і комплексного фізичного тренування (після трьох місяців навчання) зміст занять спрямовують на вдосконалювання найбільш важливих для військовослужбовців фізичних якостей, військово-прикладних навиків та формування навиків колективних дій в ситуаціях, що моделюють майбутню діяльність фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, реалізовану на тлі великих і субмаксимальних фізичних навантажень (частота пульсу – 150-180 уд./хв). Заняття відзначаються комплексним вирішенням встановлених завдань, використовують раніше вивчені вправи та вправи, які використовуються військовослужбовцями в складі підрозділу під час навчально-бойової підготовки.

Навчально-методичні заняття спрямовані на формування у курсантів військово-навчальних закладів умінь і навиків, необхідних для якісної організації особового складу і проведення з ними занять з

фізичного виховання. Підготовча частина такого заняття триває 5-10 хв. і передбачає оголошення військовослужбовцям завдань заняття, перевірку їхньої готовності до виконання запланованого. Заздалегідь призначаються військовослужбовці для проведення окремих частин заняття з метою формування методичних навиків, визначаються вимоги до якості вирішення таких методичних завдань. Основна частина триває 35-40 (70-80 при двогодинному занятті) хвилин. Її зміст становлять методичні завдання, розроблені відповідно функціональним обов'язкам майбутніх командирів і начальників щодо керівництва, організації і проведення занять фізичними вправами з підпорядкованим йому особовим складом. Для вирішення цих завдань використовують такі способи організації, що сприяють їх розв'язанню максимально можливої кількості військовослужбовців. Заключна частина триває 5-10 хв. і спрямована на підведення підсумків, оцінку теоретичної і методичної підготовленості військовослужбовців, формулювання завдань для самостійної підготовки. Оцінювання діяльності товаришів під час заняття здійснюють самі військовослужбовці, остаточний висновок робить керівник заняття.

Інструктивно-методичні заняття спрямовані на підвищення знань, удосконалення умінь і навиків чинних командирів підрозділів в організації, проведенні занять з фізичної підготовки і ранкової гімнастики військовослужбовців. Тривалість заняття становить дві навчальні години. Ті, хто навчається, виконують по черзі завдання, пов'язане з діями керівника заняття. У випадку виникнення помилок для їх виправлення залучаються інші слухачі. Зазначене є характерною рисою інструктивно-методичного заняття. Підготовча частина такого заняття складає 5-10 хв. і спрямована на формулювання завдань, перевірку готовності слухачів до їх вирішення. Основна частина триває 80-90 хв., передбачає розв'язання навчальних завдань з організації і методики проведення окремих частин заняття з фізичного виховання (ранкової гімнастики), методики навчання визначених програмою руховим діям. Кожне таке завдання розв'язується в такій послідовності: перевіряються теоретичні знання слухачів по змісту встановленого завдання; демонструється методика його вирішення, коментуються найбільш важливі моменти цієї діяльності; здійснюється методична практика слухачів; підводяться підсумки щодо якості вирішення встановлених завдань. Заключна частина триває 5-10 хв. і спрямована на оцінку теоретичної, практичної, методичної підготовленості командирів підрозділів до проведення ними занять з фізичного виховання і ранкової гімнастики з ввіреними їм військовослужбовцями.

Головна мета показових занять — демонстрація зразкової організації і методики проведення різних форм занять фізичними вправами з військовослужбовцями, формування в командирів підрозділів спільного підходу до вибору і використання ефективних засобів, методів фізичної культури. Під час заняття демонструють: дії керівника з управління підрозділом; правильну техніку виконання рухових дій; найбільш ефективні методи і методичні прийоми навчання, виховання військовослужбовців; раціональні способи організації військовослужбовців під час заняття; раціональні способи розподілу, використання місць занять й інвентарю для організації і проведення занять фізичними вправами. Таке заняття проводить, зазвичай, командир підрозділу з високим рівнем відповідної методичної підготовленості. При цьому, технологія підготовки до показового заняття відзначається такими особливостями: отримавши завдання, слухач вивчає керівні документи, моделює зміст заняття, складає план-конспект його проведення, інструктує помічників, готує навчальну базу, необхідні наочні посібники, текст для коментатора, мікрофон. Після цього з особовим складом проводиться декілька тренувальних занять, під час яких відпрацьовується злагодженість дій військовослужбовців, уточнюються засоби і методи вирішення завдання, окремі організаційно-методичні умови, оптимальний розподіл часу. При цьому доцільно, щоб начальник фізичної підготовки чи один з найбільш підготовлених командирів коментував заняття. Після його закінчення відбувається розбір, відзначаються позитивні моменти та недоліки, які слухач ураховує та вносить необхідні корективи в план-конспект.

Ефективна підготовка до показового заняття неможлива без високого рівня теоретичної та методичної підготовленості слухача. У першу чергу зазначене стосується вміння обирати фізичні вправи, проводити розбір їх виконання, перевіряти стан сформованості методичних умінь і навиків помічників, які допомагатимуть слухачу в проведенні показового заняття.

Основна відмінність інструктивно-методичного заняття від показового полягає в тому, що перше проводиться на тих, кого навчають, в той час як друге — для тих кого навчають.

Іншою формою організації занять фізичними вправами є інструктажі. Вони проводяться з офіцерами і сержантами, призначеними керівником (помічником керівника) з фізичної підготовки підрозділу та спрямовані на узгодження дій всіх командирів у проведенні запланованого заходу (показового заняття з фізичного виховання, інструктивно-методичного заняття, проведення змагань тощо). Заз-

начене є основою для встановлення періодичності і тривалості інструктажів, які визначає командир і начальник з фізичної підготовки і спорту.

Заняття з фізичного виховання в особливих умовах. Зміст таких занять, але які проводяться в темний час доби, повинен передбачати фізичні вправи, що були вивчені раніше в звичайних умовах, а саме: пересування по місцевості, подолання різних перешкод на відкритій місцевості, в місті, перенесення ваги тощо. Для ефективного вирішення встановлених завдань заняттями передбачається поступове ускладнення умов їх проведення – спочатку при слабкій видимості (в сутінках), потім в темний час доби на відкритій слабо пересіченій місцевості, наприкінці – на місцевості зі складним рельєфом.

В умовах жаркого клімату впродовж перших 1-1,5 місяців служби заняття проводяться при температурі до +30є, тривалість виконання кожного завдання – 5-7 хв. без перерви, з великою інтенсивністю (частота пульсу – 140-150 уд./хв), після якого передбачається 2-3 хв. інтервал для відпочинку. У подальшому заняття проводяться при більш високій температурі та більшою інтенсивністю, а тривалість безперервного виконання фізичних вправ поступово збільшується до 15-20 хв. при незмінному інтервалі для відпочинку.

В умовах низьких температур заняття проводяться при температурі не нижче (-20є), при використанні вправ з лижної підготовки – не нижче (-30є). У випадку більш низької температури дозволяється проводити тільки комбіноване заняття, тобто підготовча частина проводиться на відкритому повітрі, основна і заключна – в приміщенні. При цьому, час підготовчої частини дещо збільшується, в усіх випадках особливу увагу приділяють профілактичним заходам з попередження обморожень.

Заняття в гірській місцевості проводяться при обов'язковому дотриманні певних методичних вимог. Так, за 1-1,5 місяці до виходу особового складу в гірську місцевість заняття з фізичного виховання спрямовують на підвищення стійкості організму до кисневої недостатності, формування навиків у подоланні перешкод. Ефективними є такі засоби: біг на середні і довгі дистанції в протигазі, марш-кидки, виконання вправ на смугах перешкод, спортивні й рухливі ігри за спрощеними правилами.

У перший тиждень перебування особового складу в гірській місцевості вправи на витривалість обмежують, в подальшому – в склад занять включають біг, марш-кидки, подолання гірських перешкод, прийоми рукопашного бою, спортивні й рухливі ігри.

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності спрямовують на підвищення загальної фізичної працездатності особового складу. Його організація передбачає врахування особливостей навчальних і бойових завдань, що вирішуються в процесі навчально-бойової діяльності. У зв'язку з цим виокремлюють такі різновиди цих занять: фізичні вправи під час чергування, супутнє фізичне тренування, фізичні вправи при пересуванні військ транспортними засобами.

Фізичні вправи під час чергування як форма організації занять фізичним вихованням використовується для підтримання необхідної розумової і фізичної працездатності, ліквідації дефіциту рухової активності військовослужбовця, підтримання належного рівня психофізичних якостей для адекватних дій в умовах ймовірних екстремальних ситуацій. Зміст таких занять передбачає добре знайомі військовослужбовцю комплекси загальноорозвивальних вправ на основні групи м'язів, оскільки їх вивчення і закріплення відбувається під час занять з фізичного виховання. Комплекси вправ військовослужбовець виконує самостійно чи під керівництвом командира, час і порядок їх виконання визначається відповідними інструкціями. При тривалих чергуваннях біля пультів управління, у машинах, на бойових постах, у спеціальних приміщеннях комплекси повинні виконуватися через кожних дві години безпосередньо на робочому місці впродовж щонайменше 5 хв.

Супутнє фізичне тренування спрямовується на підвищення загальної фізичної підготовленості та вдосконалення умінь і навиків військовослужбовців із взаємодії у складі підрозділу, колективних й індивідуальних дій. Реалізація цієї форми організації занять фізичними вправами відбувається під час пересування підрозділу до місця занять та повернення з нього до місце розташування підрозділу. Проведення заняття передбачає його попередню організацію, пов'язану насамперед з вибором і підготовкою обраних маршрутів, а також з підбором оптимальних засобів і методів, відображенням у розкладі занять короткого змісту заняття та інструктажем командирів. Деякі варіанти маршрутів і змісту занять із супутнього фізичного тренування військовослужбовців можуть бути такі:

— *маршрут № 1* — розташування частини — вогневе містечко і назад (1600 м + 1600 м). Упродовж першого місяця навчання зміст заняття передбачає: біг 600 м + ходьба 200 м + біг 600 м + ходьба 200 м; ЧСС — 140—150 уд./хв. У подальшому: біг 1400 м + ходьба 200 м (ЧСС 150—160 уд./хв);

— маршрут № 2 — розташування частини — тактичне поле і назад (5200 м + 5200 м). Упродовж першого місяця навчання: біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 600 м; ЧСС — до 160 уд./хв. Упродовж другого місяця: біг 2000 м + ходьба 400 м + біг 2000 м + ходьба 800 м; ЧСС — до 170 уд./хв. У подальшому: біг 4500 м + ходьба 700 м; ЧСС — до 180 уд./хв.;

— маршрут № 3 — розташування частини — стрільбище і назад (3800 м + 3800 м). Упродовж першого місяця: біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 400 м; ЧСС — до 160 уд./хв. Упродовж другого місяця: біг 2000 м + ходьба 400 м + біг 1000 м + ходьба 400 м; ЧСС — до 170 уд./хв. У подальшому: біг 3200 м + ходьба 600 м; ЧСС — до 180 уд./хв.;

— маршрут № 4 — розташування частини — траса водіння бойових машин і назад (6400 м + 6400 м). Упродовж першого місяця: біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 200 м + біг 1000 м + ходьба 600 м; ЧСС — до 160 уд./хв. Упродовж другого місяця: біг 2000 м + ходьба 400 м + біг 1000 м + ходьба 600 м + біг 2000 м + ходьба 400 м; ЧСС — до 170 уд./хв. У подальшому: біг 3000 м + ходьба 400 м + біг 2500 м + ходьба 500 м; ЧСС — до 180 уд./хв.

В усіх варіантах, за винятком останнього, біг виконується рівномірним неперервним методом, у варіанті № 4 — змінним неперервним. Також, урахувавши місцеві умови, завдання, зміст занять з бойової підготовки, засобами супутнього фізичного тренування можуть бути: прискорене пересування дорогами, пересіченою місцевістю, долаючи природні перешкоди; долаття водних перешкод; відпрацювання дій з посадки і висадки з автомашин; долаття ділянок з глибоким снігом на лижах або без них, із зброєю і спорядженням; багаторазове подолання перешкод та інженерних загороджень на навчальних полях; метання гранати (інших предметів) на з установкою на максимальну відстань і влучність.

В окремих випадках супутні фізичні тренування можуть проводитися під час вирішення встановлених тактичних завдань. Для цього використовують рухові дії, виконання яких передбачає прояв максимальної швидкості, зокрема: перешикування з похідного строю в розгорнутий, у перед бойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту.

Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами як форма організації занять з фізичного виховання проводить-

ся для збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості, підтримування постійної готовності до професійних дій з максимальним фізичним навантаженням. Кожний командир зобов'язаний використовувати всі можливості для реалізації цієї форми занять. При тривалому пересуванні військ залізничним транспортом, заняття проводяться під час зупинок у вигляді комплексного заняття, керівництво яким здійснює начальник військового ешелону. Час і місце їх проведення визначає військовий комендант залізничної дільниці (станції). При русі військового ешелону без зупинок, заняття проводяться у вагонах через кожних 3-4 години з дотриманням необхідних заходів безпеки.

При пересуванні військ на бойових і транспортних машинах комплекси фізичних вправ виконуються під час зупинок після висадки чи безпосередньо в машинах. В останньому випадку військовослужбовці виконують вправи на своїх місцях. Комплекси можуть містити такі вправи: нахили, повороти і колові рухи головою і тулубом, піднімання рук і ніг, прогини вперед і назад тощо. Після висадки з машин фізичні вправи виконуються з дозволу командира колони, який визначає порядок, час і місце проведення заняття. Використовують бігові вправи на місцевості, загальнорозвивальні вправи в русі та на місці, рухливі ігри.

Спортивно-масова робота спрямована на залучення на військовослужбовців до регулярних занять спортом, підвищення рівня їхньої фізичної і рухової підготовленості, спортивної майстерності, ефективної організації дозвілля. Вона проводиться в передбачений розпорядком військової частини (вищого військового навчального закладу) час.

Зміст спортивно-масової роботи передбачає: навчально-тренувальні заняття з обраного військовослужбовцем виду спорту; спортивні і військово-спортивні змагання; огляди результатів спортивно-масової роботи; спортивні свята, вечори, деякі інші масові заходи.

Кожний командир повинен пропагувати, заохочувати і формувати у військовослужбовців свідоме ставлення до занять певним видом спорту і, в першу чергу, військово-прикладних, систематично залучати їх до участі у військово-спортивних змаганнях, домагаючись максимальної масовості. Для допомоги командир у вирішенні зазначених завдань із складу військовослужбовців призначається спортивний організатор, в обов'язки якого входить надання допомоги командир у організації і проведенні спортивно-масової робо-

ти в підрозділі, оформленні і поданні вищому командному складу матеріалів на військовослужбовців, які повністю виконали нормативи Військово-спортивного комплексу. У зв'язку з цим необхідно зазначити, що документом, який визначає порядок проведення змагань в частині упродовж навчального року, є «Положення про змагання». У ньому відображають мету, завдання, зміст (програму) і умови проведення змагань з певного виду спорту, порядок визначення переможців (в особистому чи командному заліку), їхнє нагородження, порядок й умови подання заявок на участь в змаганні. Спортивні і військово-спортивні змагання у військовій частині проводять відповідно діючих правил, їх результати фіксуються в протоколах, що зберігаються впродовж одного року.

Змагання поділяють на командні (такі, в яких результати окремих учасників додаються до загального результату з наступним визначенням місця кожної команди) та особистісно-командні (в яких за результати визначають місце окремого учасника та команди загалом). Приймати участь в них дозволяється військовослужбовцям, які пройшли спеціальну підготовку та мають відповідний дозвіл лікаря.

Тренувальні заняття в спортивних секціях і командах здійснюють фахівці або найбільш підготовлені військовослужбовці, які мають спеціальну освіту чи звання майстра спорту, а в підрозділах - найбільш підготовлені військовослужбовці за призначенням командира. При цьому, у збірних командах військових частин, військово-навчальних закладів, підрозділів з певного виду спорту вони проводяться 3-4 рази на тиждень, тривалість кожного заняття до двох годин; у командах підрозділів з видів, пов'язаних з програмою фізичної підготовки, Військово-спортивного комплексу, Військово-спортивної класифікації – в години спортивно-масової роботи. Навчально-тренувальні збори для підготовки збірних команд військових частин (вищих військових навчальних закладів) організуються впродовж двох тижнів.

У години для спортивно-масової роботи необхідно використовувати такі вправи і види спорту, що за своїм змістом є подібними з вправами, прийомами і діями, передбаченими «Програмою фізичної підготовки для особового складу рятувальних підрозділів», оскільки це сприятиме більш швидкому й ефективному оволодінню військовослужбовцями визначених останньою рухових дій.

Спортивні та військово-спортивні змагання з певних видів вправ або видів спорту доцільно планувати на останньому етапі навчання. Як свідчить практика, змагання з вправ «Програми з фізичної підготовки» та Військово-спортивного комплексу доцільно проводити де-

кілька разів упродовж року, залучаючи до участі в них увесь особовий склад. Такий підхід сприяє більш ретельній перевірці стану фізичної підготовленості військовослужбовців та більш успішному виконанню нормативів Військово-спортивного комплексу.

Для забезпечення найбільшого тренувального ефекту необхідно, щоб усі форми фізичного виховання військовослужбовців були між собою взаємопов'язані. Такий зв'язок забезпечує правильний вибір величин фізичних навантажень та їх розподіл між різними формами занять упродовж певного періоду навчання. У зв'язку з цим, тренувальні заняття з обраного виду спорту і змагання необхідно планувати в дні, вільні від занять з фізичного виховання.

2.4. Зміст фізичного виховання

Зміст фізичного виховання майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та інших категорій військовослужбовців передбачає, крім вищезазначеного, також реалізацію видів рухової діяльності, визначених «Настановою з фізичної підготовки у ЗСУ» (1997).

Гімнастика. Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей і, в першу чергу, стійкості до заколювання, стійкості до перевантажень, просторового орієнтування, а також фізичних (сили, силової витривалості, гнучкості), психофізичних якостей (сміливість, рішучість), стройової виправки і підтягнутості.

Заняття проводяться на гімнастичних майданчиках і містечках, у спортивних залах (спеціально обладнаних приміщеннях), з використанням тренажерних комплексів та умов місцевості. У підготовчу частину включають стройові вправи, вправи на увагу, в ходьбі, бігу, загальнорозвивальні на місці, комплекси вільних, спеціальних вправ, у парах, стрибкові. В основній частині використовують вправи на перекладині, брусах, у рівновазі, лазінні, опорні та безопорні стрибки, акробатичні, комплексні вправи, з гірями, на тренажерах і нестандартному обладнанні. Основними вправами зазначеного виду рухової діяльності є:

– *вправа 2 – підтягування на перекладині.* Виконується з вису на прямих руках хватом зверху (положення фіксується 1-2 с). Під час виконання вправи підборіддя повинно бути вище перекладини;

– *вправа 3 – підйом переворотом на перекладині.* Виконується з вису хватом зверху. Підтягаючись, підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки;

— *вправа 4* — комплексна атлетична вправа. Виконується з вису на прямих руках хватом зверху з обов'язковим дотриманням такої послідовності: підтягування на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, підйом переворотом на перекладині. Зарховується кількість повних циклів; положення вису і упору фіксують 1-2 с.

Методичні особливості виконання: у зазначених вправах дозволяється незначне згинання, розведення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення, забороняється виконання розгойдувальних рухів ногами;

— *вправа 5* — згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Виконується з положення в упорі, руки випрямлені, до повного згинання рук, при розгинанні рук - до повного їх випрямлення (положення упору фіксується 1-2 с);

— *вправа 6* — кут в упорі на брусах. Виконується з положення упору. Піднявши прямі ноги в положення “кут”, утримувати їх над жердинами. Час виконання вправи визначається з моменту фіксації “кута” до моменту, коли п'яти ніг не будуть нижче жердин;

— *вправа 7* — ривок гирі 24 кг. Виконується з такого вихідного положення: ноги на ширині плечей. Присісти, взявшись хватом зверху одною рукою за дужку гирі, що знаходиться на підлозі. За командою “Вправу почи-НАЙ” виконати мах гирі між ногами, послідовно піднімати вгору і опускати вниз гирю спочатку однією рукою, потім без відпочинку після зміни рук - іншою. Положення гирі вгорі фіксується на прямих руках 1-2 с; при торканні гирею підлоги або її падінні виконання вправи припиняють, зарховується подвоєний менший результат;

— *вправа 8* — присідання з гирею 24 кг. Виконується з положення ноги на ширині плечей. Двома руками покласти гирю на спину. За командою “Вправу почи-НАЙ” присісти, не відриваючи п'ят від підлоги і швидко встати, піднімаючись на пальці. Оцінюється кількість разів.

Методичні особливості виконання: для вправ 7,8 встановлено вагові категорії — до 70 кг, 70 кг і вище;

— *вправа 9* — комплексна силова вправа (КСВ). Виконується впродовж однієї хвилини так: перші 30 с - максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками ніг з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги зафіксовано (дозволяється незначне згинання ніг, при поверненні у в.п. необхідно доторкнутися до підлоги лопатками); повернутись у упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи виконувати впродовж наступних 30 с максимальну кількість згинань і роз-

гинань рук в упорі лежачи (тулуб прямий, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги);

– *вправа 10 – на перекладині.* Для курсантів 1 курсу і слухачів-офіцерів третьої вікової групи – вис, підйом переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°. Для курсантів 2 курсу і слухачів-офіцерів другої вікової групи – вис, розмахування, підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад з поворотом на 90°. Для курсантів 3 і старших курсів, слухачів-офіцерів першої вікової групи – вис, розмахування, підйом розгином, оберт назад, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°;

– *вправа 11 – на брусах.* Для курсантів 1 курсу, слухачів-офіцерів третьої вікової групи – розмахування в упорі на руках, підйом розгином, сід ноги нарізно, перемах ногами всередину, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°. Для курсантів 2 курсу, слухачів-офіцерів другої вікової групи – розмахування в упорі на руках, підйом розгином, махом вперед сід на одну жердину, зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90°. Для курсантів 3 і старших курсів, слухачів-офіцерів першої вікової групи – розмахування в упорі на руках, підйом розгином, махом вперед сід ноги нарізно, перехват рук, стійка на плечах силою (утримувати 3 с), перекид уперед 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°.

– *вправа 12 – стрибок через прилад ноги нарізно.* Стрибок через козла в довжину з розбігу (висота приладу 120 см, місток висотою 10-15 см встановлюється на відстані одного метра від приладу).

Стрибок через коня в довжину з розбігу поштовхом обох рук від протилежної половини приладу (висота приладу 120 см, місток висотою 10-15 см встановлюється довільно). Дозволяється виконувати дві спроби, зараховується кращий результат;

– *вправа 13 – комплексна вправа на спритність.* Виконується в будь-якому приміщенні (на рівному майданчику з трав'яним покриттям). За командою “Руш!” пробігти з високого старту 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком повернутися на 180°, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м до лінії старту. При виконанні перекидів у залі дозволяється використовувати мати;

– *вправа 14 – підйом по канату* (для фахівців МНС). Виконується без допомоги ніг на канаті, розташованому вертикально. Підтягуються на руках, по черзі перехоплювати ними канат на рівні голови,

лізти вгору тримаючи ноги вільно чи в положенні прямого кута. Результат визначається за подоланою відстанню за встановлений час (відстань позначають стрічками на канаті).

Подолання перешкод. Заняття з таким змістом спрямовані на формування й удосконалення навиків подолання перешкод, метання гранати, виконання спеціальних прийомів і дій, а також на виховання впевненості у власних силах, сміливості, рішучості. Заняття проводять на спеціально обладнаних смугах перешкод, на місцевості, що дообладнана перешкодами і мішенями.

Під час занять передбачається подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та в складі підрозділу, метання гранати на влучність (за умовами виконання контрольних прав), спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально та в складі підрозділу, контрольні вправи на смугах перешкод. Виконання вправи відбувається з урахуванням відповідного опису смуг перешкод (додаток № 5 НФП-97), кількість спроб – три, вправа вважається невиконаною у випадку пропуску чи порушення умов подолання будь-якої перешкоди. Найбільш поширеною є:

– *вправа 17 – загальна контрольна вправа на смугі перешкод.* Виконується без зброї, дистанція – 400 м. В.п. - стоячи в траншеї: метнути гранату вагою 600 г з траншеї на відстань 20 м по цегляній стінці (проломах) або в площину (2,6 м x 1 м) перед стінкою (зарховується пряме попадання); у випадку непопадання в ціль першою гранатою метання продовжують (але не більше трьох разів), при негативному результаті до загального результату подолання смуги додається 5 с. Вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до місця початку смуги; оббігти прапорець, перестрибнути рів шириною 2,5 м. Пробігти проходами лабіринту, подолати паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнути через розрив, зіскочити на землю з положення «стоячи» в кінці останнього відрізка балки. Подолати три шаблі зруйнованої драбини, обов'язково торкнувшись двома ногами землі між шаблями, пробігти під четвертим шаблем, пролізти в отвір стінки. Зіскочити в траншею, пройти по коридору сполучення, вистрибнути з колодязя, стрибком подолати цегляну стінку, вибігти по похилій драбині на четвертий шабель, збігти по шаблях зруйнованої драбини, залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пробігти по балці, перестрибнути через розриви, збігти по нахиленій дошці вниз, перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти

20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по прямому відрізку доріжки.

Підготовча частина зазначених занять проводиться зі зброєю і без зброї на доріжках чи місцевості біля смуги перешкод. У випадку проведення підготовчої частини зі зброєю виконують стройові прийоми на місці, ходьбу, біг різними способами, повзання, переповзання, дії за раптовими командами і сигналами (наприклад: “ДО БОЮ”, “ДО УКРИТТЯ”, “ПОВІТРЯ” тощо), біг на відстань 150–200 м з одночасним подоланням нескладних перешкод. До початку виконання вправ (приймів, дій) віддається попереднє розпорядження, в якому вказується вихідне положення, що зробити, порядок виконання, заключне положення, порядок повернення у стрій. Наприклад: “В.п. - біля рову, подолати лабіринт, перелізти через паркан і бігом по доріжці повернутися до строю, перша пара - ВПЕРЕД”. Для виконання вправ поточним методом подається команда: “Відділення, потоком, дистанція 10 кроків, - ВПЕРЕД”.

У підготовчу частину занять без зброї включають загальнорозвивальні, стрибкові, бігові вправи, біг з прискоренням, біг на відстань до 600 м з одночасним подоланням нескладних перешкод.

В основній частині виконують вправи з подолання ділянки смуги перешкод довжиною 40–60 м, використовуючи вивчені прийоми, дії, різний темп та метання гранати на влучність. При цьому, метання відбувається почергово, по горизонтальних, потім – по вертикальних цілях. Метод організації військовослужбовців – поточний, груповий, метод виконання вправ – колового тренування, змагальний. На кожному занятті передбачається вдосконалення техніки подолання смуги перешкод або більшої її частини, що відбувається в поєднанні з бігом на відстань до 600 м, а також з використанням інших вправ. Порядок подолання перешкод і метання гранати в ціль контролюють сержанти.

Головні методичні особливості проведення занять з подолання смуги перешкод полягають в такому: на перших заняттях удосконалюються правильність і швидкість виконання прийомів при незначних ускладненнях умов, що досягаються застосуванням різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, з-за укриття, у траншеї) до початку розбігу для подолання перешкод або метання гранати; збільшенням відстані до перешкод, раптовими командами (сигналами) під час виконання вправи; зміною порядку подолання перешкод та ураження цілей. На наступних заняттях головна увага приділяється розвитку загальної і швидкісної витривалості, що досягається ба-

гаторазовим виконанням окремих та дій у комплексі з іншими як на смузі перешкод, так і на місцевості, виконанням прийомів і дій в за-собах індивідуального захисту, в тому числі в умовах обмеженої ви-димості та вночі.

Іншою важливою умовою проведення занять з подолання смуг перешкод полягає в попередженні травматизму, що досягається: ско-пуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення військо-вослужбовців під час стрибків з високих перешкод, збільшенням інтервалів відпочинку та дистанцій під час проведення занять зі зброєю і в темний час доби, винесенням цілей для метання гранат в бік від напрямку бігу, очисткою від льоду і снігу місць відштовхуван-ня і приземлення; суворим дотриманням правил застосування іміта-ційних засобів. Останні у вигляді осередків пожеж, різного часу доби, погодних умов використовуються періодично.

Рукопашний бій (розділ МО ЗСУ). Заняття з таким змістом спря-мовані на формування навиків, необхідних для виведення з бойової готовності, полонення, знищення противника, самозахисту від його нападу та виховання впевненості у власних можливостях.

Заняття передбачають навчання прийомам із зброєю – на спе-ціальному майданчику, обладнаному стаціонарними чи з викорис-танням переносних чучел, мішеней, перешкод (стінка, паркан, пали-садник, малопомітні перешкоди тощо), а також у траншеях, ходах спо-лучень, бліндажах, у будинках з вікнами, на тактичних полях, у вар-тових містечках, на смугах перешкод; навчання прийомам без зброї – на рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском (тирсою) чи в спортивному залі (на спеціальних матах). Та-кож у зміст занять включають такі вправи: підготовчі прийоми, прийо-ми самостраховки, ведення бою зі зброєю, рукою, ногою, звільнен-ня від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки, інші спеціальні прийоми.

У ході занять вивчають такі комплекси прийомів:

- РБ-1 – для військовослужбовців всіх видів ЗСУ та родів військ;
- РБ-2 – для особового складу аеромобільних військ, механізова-них підрозділів, підрозділів і частин морської піхоти, курсантів (слухачів) військово-навчальних закладів;
- РБ-3 – для особового складу розвідувальних частин і підрозділів, курсантів військово-навчальних закладів, які готують офіцерів для цих частин і підрозділів.

– *вправа 19 – загальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1). Укол багнетом (стволом), удар прикладом збоку, захист*

підставкою автомату (карабину), відбивання удару автоматом (карабином), удари ножем (наносяться швидким рухом озброєної руки згори і знизу). Звільнення від захватів супротивника: автомату (карабину), шиї руками ззаду, шиї руками спереду, захист підставлянням рук, душіння ззаду, обеззброєння супротивника при уколї багнетом;

– *вправа 20 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2)*. Передбачає прийоми і дії комплексу РБ-1 та додатково: удари багнетом і стволом автомата (карабіна), затильником прикладу, піхотною лопатою; захист: відбивом – передпліччями, кулаком, ребром долоні вгору, усередину, назовні і вниз назовні, підставкою – стопи, каблука, стегна під удар противника ногою; загин руки за спину, зв'язування (звалити супротивника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном захоплену руку, провести загин іншої руки); обеззброєння супротивника – при ударі ножем знизу загином руки за спину, важіль руки назовні, важіль руки усередину; обеззброєння противника – при ударі піхотною лопатою згори чи справа, навідмах, прямо; обеззброєння противника при ударі ножем згори, знизу, прямо. Звільнення від захватів супротивника: шиї спереду (одягу на грудях), шиї ззаду, тулуба з руками ззаду, тулуба ззаду, спереду, тулуба з руками спереду, ніг спереду, ніг ззаду, задня підніжка;

– *вправа 21 – спеціальний комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3)*. Призначений для знищення і полонення супротивника. Містить прийоми комплексу РБ-1 і РБ-2, а також додатково: кидок з захопленням ніг ззаду та душіння; кидок через голову; обеззброєння супротивника при ударі ножем прямо, зверху, знизу, навідмах; обеззброєння супротивника при спробі вийняти пістолет: з кобури (кишені), з-за поясу штанів (кобури спереду); обеззброєння супротивника при загрозі пістолетом: впритул, впритул ззаду; зв'язування супротивника: мотузкою, брючними і поясними; обшук.

Підготовча частина заняття проводиться зі зброєю або без неї. В останньому випадку використовують ходьбу, біг у різному темпі, спеціальні вправи в пересуванні, найпростіші єдиноборства, дії за раптовими командами (сигналами), комплекси прийомів рукопашного бою. При використанні зброї, крім зазначених, також додатково використовують стройові вправи, прийоми готовності до бою і стрільби.

Завдання основної частини вирішуються з використанням одного, двох або трьох місць занять. Підвідні вправи та прийоми самооборони вивчаються на першому занятті, їх удосконалення здійснюється в підготовчій частині наступних занять. Під час навчання прийомам бою зі зброєю і без неї спочатку вивчають прийоми

нападу, потім — захисту, які поєднують з контратакувальними діями. Навчання звільненням від захоплень і прийомів обеззброєння супротивника здійснюється після вивчення больових прийомів. Прийоми самостраховки, больові прийоми, кидки вивчаються в правий та лівий боки. Виконання больових прийомів, кидків, прийомів обеззброєння поєднуються з контратакуючим ударом рукою (ногою) в найбільш уразливі місця до досягнення положення «зв'язування лежачи» або «конвоювання». Наприкінці основної частини планують навчальні сутички, вдосконалення техніки окремих прийомів у наближених до реальних умов або розвиток фізичних якостей. В останньому випадку використовують вправи з пересування, подолання перешкод, поєднаних з ураженням чучела багнетом, прийомами рукопашного бою. При цьому, на перших заняттях моделюється нескладна ситуація, в подальшому - кількість перешкод, що необхідно долати (дистанція) збільшується, розміщення чучел на майданчику — ускладнюються. Доцільно періодично вирішувати зазначене завдання із застосуванням імітаційних засобів.

Навчальні сутички — один з основних способів удосконалення умінь і навиків ведення рукопашного бою. Вони організуються одночасно у декількох навчальних точках чи групами (один проти одного, один проти двох-трьох, двоє проти трьох і т.д.). Сутькички проводяться з макетами зброї або без зброї (умови визначає керівник заняття). Залежно від ступеня обумовленості дій противника, сутички поділяють на декілька видів. В обумовлених сутичках керівник заняття чітко визначає дії тих, хто нападає та обороняється (вид зброї чи її відсутність, дистанція, напрямок, вид, швидкість атакуючих і захисних дій тощо). У частково обумовлених сутичках дозволяється вносити варіації в обумовлені параметри, дозволяється активне маневрування і вибір моменту атаки. Вільні бої планують у випадку досягнення військовослужбовцями необхідного рівня підготовленості, але не раніше, ніж після одного року навчання.

Під час навчання прийомам рукопашного бою використовують такі команди і розпорядження:

- при підготовці до бою — “До бою — ГОТУЙСЯ”; для нанесення уколу на місці — “КОЛИ”; для нанесення уколів у русі — “Нанести укол по мішені (чучелу) — “ВПЕРЕД”;
- при відбитті удару — “Вправо (вліво, вниз, направо) — “ВІДБИЙ”;
- для нанесення ударів — “Кулаком (ребром долоні, ногою, ножем, прикладом, лопатою) — “БИЙ”;

- при виконанні прийомів групами військовослужбовців вказують порядок їх виконання і вихідне положення. Наприклад, під час навчання задньої підніжки подаються команди: “Перші номери з кроком лівої ноги в бік осадити противника, “Роби – РАЗ”; підбити правую ногою підколінний згин ноги супротивника і ривком руками вниз кинути його на землю, “Роби – ДВА”; позначити удар каблуком в підребер’я, “Роби – ТРИ”;
- при одночасному виконанні больового прийому, обеззброєння чи кидка – “Загин руки за спину – почи-НАЙ”, “Задню підніжку - почи-НАЙ”, “Обеззброєння – почи-НАЙ” і т.д.;
- при виконанні комбінацій прийомів і дій спочатку даються вказівки, а потім – виконавча команда “ВПЕРЕД”. Наприклад, “Переповзти на 5 метрів, звалити супротивника кидком із захватом ніг ззаду і провести удушення –”ВПЕРЕД”.

Важливою умовою проведення занять з рукопашного бою є попередження травматизму, що забезпечується дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів (дій, вправ), оптимальних інтервалів і дистанцій у парах, при виконанні прийомів зі зброєю в русі, правильним застосуванням прийомів страховки і самостраховки, ножів (багнетів) з надітими на них ножами чи макетів ножів, піхотних лопат, автоматів, виконання прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю, проведенням больових прийомів, удушення і обеззброєння плавно, без застосування значних зусиль, за сигналом партнера (голосом, ударом рукою по матах) негайно припинити виконання прийому, удари при виконанні прийомів у парах тільки позначати, дотримуватися правил застосування імітаційних засобів.

Прискорене пересування та легка атлетика («Легка атлетика» для МНС). Заняття з таким змістом спрямовані на розвиток витривалості, швидкісних якостей, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей. Найбільш поширеними при розвитку витривалості є такі фізичні вправи: вправа 22 – біг 1000 м, вправа 23 – біг 3000 м, вправа 24 – біг 5000 м. Виконання цих вправ відбувається на будь-якій місцевості з загального чи роздільного старту; лінія старту є одночасно і фінішем. Також на цих заняттях використовують вправу 25 – метання гранати Ф-1 на дальність (вправа ЗСУ), що виконується з автоматом в руці з розбігу без поворотів або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії метання довжиною 4 м і шириною 7 см до місця приземлення приладу; ширина коридору для ме-

тання складає 10 м, що позначається паралельними білими лініями. Надається 3 спроби підряд, зараховується кращий результат.

Основними вправами, що використовуються в цьому розділі є:

– *вправа 26 – біг 400 м або човниковий біг 4x100 м* (вправа ЗСУ). Біг 400 м виконується на біговій доріжці стадіону з високого старту групами по 4-6 осіб. Човниковий біг 4x100 м проводиться на прямому відрізку доріжки стадіону чи іншого рівного майданчика, розміченого лініями старту і повороту через 100 м. За командою “РУШ” з високого старту пробігти 100м, торкнутись ногою землі за лінією повороту повернутися кругом (оббігти стійку), пробігти так ще три відрізки по 100м;

– *вправа 27 – біг 100 м або човниковий біг 10x10 м*. Перша вправа виконується на біговій доріжці чи на рівному майданчику з будь-яким покриттям з високого старту. Човниковий біг проводиться на рівному майданчику, розміченого лініями старту і повороту через 10 м. За командою “РУШ” з високого старту пробігти 10 м, торкнутись ногою землі за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти так ще дев'ять відрізків по 10 м;

– *вправа 28 – стрибок в довжину з місця*. Виконується на рівному майданчику, розділеному лініями відштовхування і приземлення на відстані 180 см одна від одної і далі через кожні 5 см до відмітки 280 см. З в.п. на лінії відштовхування (пальці ніг на лінії) стрибнути вперед і приземлитися на обидві ноги. Результат визначається за ближньою від лінії відштовхування відміткою сліду з точністю до 5 см. Виконуються три спроби підряд, зараховується кращий результат;

– *вправа 29 – марш-кидок на 5 або 10 км* (вправа ЗСУ). Виконується в складі взводу, роти і рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості. Кожний військовослужбовець повинен мати автомат (карабін), сумку для магазинів, два магазини і протигаз. Старт і фініш облаштовуються в одному місці. Під час перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців позитивно оцінюється результат прибуття всього підрозділу на фініш у повному складі з різницею відстані між першим і останнім не більше 50 м. Під час виконання вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів спорядження; час фіксується по останньому учаснику.

Підготовча частина занять із зазначеною спрямованістю передбачає використання ходьби, загальнорозвивальних вправ у русі та на місці, біг у невисокому темпі. Основна частина передбачає використання одного з таких варіантів: перший – вивчення та вдосконалення техніки бігу на середні і короткі дистанції; другий – вивчення та

вдосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості, способів перенесення зброї, підгонки спорядження на великі відстані.

Найбільш ефективною є організація заняття у вигляді командних змагань: естафета по колу стадіону, з човникового, зустрічного естафетного бігу.

Важливою методичною умовою таких занять є попередження травматизму, що забезпечується ретельною підготовкою взуття, одягу, спорядження, зброї та систематичним контролем за станом самопочуття військовослужбовців.

Лижна підготовка. Заняття з цього виду рухової діяльності спрямовані на формування й удосконалення умінь і навиків, пов'язаних із способами пересування з лижами і на лижах, а також на розвиток витривалості, виховання волевих якостей, загартовування організму. Зміст таких занять передбачає вивчення способів пересування на лижах, марші, подолання перешкод, стройові прийоми з лижами і на лижах.

Основними вправами, що використовуються на цих заняттях є:

— *вправа 30* — *лижна гонка 5000 м* (10000 м для ЗСУ). Виконується на місцевості поза доріг із загального чи роздільного старту; лижі, палки і кріплення тільки армійського зразка. При використанні рантових кріплень, форма одягу вважається спортивною. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Заняття проводяться в складі підрозділу, використовуючи фронтальний, поточний, груповий методи. При цьому, в підготовчій частині перевіряють стан лижного інвентарю, форму одягу, виконують стройові вправи з лижами, на лижах, пересування до місця проведення основної частини заняття. На початку руху керівник заняття призначає та інструктує двох-трьох замикаючих (один з яких сержант).

В основній частині на перших заняттях вирішують завдання з навчання техніці пересування на лижах без зброї та спорядження. Для пересування по лижні під час вивчення техніки лижних ходів подається команда: “Звичайним ходом, по колу, дистанція 5 кроків, кроком-РУШ”. При вивченні техніки різних видів підйомів угору на лижах підрозділ шикуються біля підніжжя схилу. Після показу і пояснення подається команда “Підйом “ялинкою” справа в колону по одному, дистанція 5 кроків -УПЕРЕД”. Вивчення різновидів спуску на лижах, гальмувань і поворотів відбувається спочатку на місці, потім — при спусканні зі схилу за командою “Спуск в середній стійці, справа по одному, дистанція 10 кроків - ВПЕРЕД”.

Удосконалення техніки різновидів пересування на лижах відбувається на кожному занятті впродовж 30-70 хв. спочатку без зброї і спорядження, потім — з ними на місцевості з більш складним рельєфом.

Важливою методичною умовою є належне дотримання правил попередження травматизму, що забезпечується: перевіркою підгону кріплень до взуття, одягу, спорядження, зброї; чітким дозуванням фізичних навантажень; вивченням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, пнів, каменів, ям й інших перешкод; точним визначенням напрямку руху, дистанції між військовослужбовцями при підйомі, спуску, гальмуванні, поворотах, а також місця шиккування після виконання вправи; спостереженням за військовослужбовцями, їх взаємним спостереженням, наданням негайної допомоги при появі ознак обмороження.

Військово-прикладне плавання («Плавання» для МНС). Заняття з цього виду рухової діяльності спрямовані на формування умінь і навиків військово-прикладного плавання, виховання витримки, самоконтролю при перебуванні у воді, розвиток силових якостей, загальної витривалості, загартовування організму.

Заняття з плавання відбуваються тільки під керівництвом командира підрозділу - офіцера, який має помічників із складу військовослужбовців, з добрими навиками плавання і методики навчання. Зміст занять передбачає: плавання вільним стилем, брасом; плавання в одязі зі зброєю; пірнання в довжину; стрибки у воду; надання допомоги потопуючому; переправлення через водні перешкоди.

Для формування навиків військово-прикладного плавання і пірнання використовують такі основні вправи:

— *вправа 31 – плавання 100 м у спортивній формі*. Виконується із стартової тумбочки. За командою “Зайняти місце” військовослужбовці стають на задній край стартової тумби. За командою “На старт” ступні ніг розміщують на ширині 25-30 см, захоплюючи пальцями передній край тумби, ноги згинають в колінних суглобах, тулуб нахилиють уперед, руки відводять назад. За командою “РУШ” військовослужбовець виконує мах руками і відштовхуючись від тумби ногами вперед, в польоті випроставує тіло, а руки витягує вперед. Після старту при плаванні брасом дозволяється виконати під водою по одному плавальному руху ногами і руками одночасно, при плаванні вільним стилем — кількість таких рухів і способів можуть бути будь-які. Повороти виконуються з обов’язковим торканням стінки рукою чи ногою;

— *вправа 32 — пірнання в довжину*. Виконується з в.п. стоячи на стартовій тумбочці, стрибнути у воду, пливати під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну (натягнутому на глибині 1-1,5 м шнуру). 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. Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед чіпляючись за шнур для орієнтування;

— *вправа 33 — плавання в одязі зі зброєю* (вправа ЗСУ). Виконується з в.п. стоячи на стартовій тумбочці у польовій формі одягу (чоботи зняті й укладені за поясний ремінь спереду чи позаду каблуками назовні, халяви зігнуто до носків, зброя за спиною (додаток). За командою виконати стрибок у воду, проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною у випадку, коли загублено зброю або предмет одягу.

Заняття з військово-прикладного плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймищах (водних станціях) при температурі води не нижче 17^оС, а також у закритих (відкритих) басейнах з підігрівом води відповідно до вказівок щодо проведення таких занять на водній станції (додаток № 6 НФП-97). У польових умовах заняття з військово-прикладного плавання проводяться в природних водоймищах, на ділянках річки, озера, ставка, моря. Обране командиром військової частини (підрозділу) місце для заняття обмежується віхами чи поплавками. Межа ділянки для плавання не повинна бути далі за 50 м від берега.

Навчання військово-прикладному плаванню на початковому етапі здійснюється на суші, після вивчення основ техніки — на воді. Для виконання вправ у воді спочатку до відома військовослужбовців доводиться спосіб плавання, зазначається дистанція і темп, потім — подається виконавча команда.

Удосконалення старту і поворотів відбувається під час вирішення завдань, пов'язаних з відпрацюванням окремих елементів техніки, розвитку витривалості, швидкісних якостей.

Навчання техніці пірнання в довжину здійснюється тільки із страховкою в місцях з обстеженим дном. Забороняється використовувати водойми з необстеженим дном!

Ознайомлення з технікою стрибків у воду починають з виконання рухової дії з борта басейну та глибиною води, щонайменше 1,5 м.

Після оволодіння технікою поступово ускладнюють умови виконання цієї дії, а саме: стрибки вниз ногами, з поворотами на 90°. Також поступово збільшують висоту зістрибування — після борту басейну пропонують виконати стрибки з 3-х метрової (глибина води не менше 3,5 м), потім — з 5-ти метрової вишки (глибина - не менше 4-х м).

Навчання техніці плавання в одязі зі зброєю передбачає обов'язкове використання індивідуальних рятувальних засобів (жилети, нагрудні пояси) з поплавцями.

В усіх випадках найважливішою методичною умовою є суворе дотримання техніки безпеки, що забезпечується:

- наявністю і підготовленістю рятувальних засобів і аптечки;
- ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок, іншого обладнання, до початку занять — дна водоймища та очищення його від сторонніх предметів (корчів, гілок тощо);
- перевіркою кількості військовослужбовців на початку заняття у воді, під час заняття та при виході з води;
- призначенням для спостереження за військовослужбовцями двох-трьох помічників з добрими навиками плавання і надання допомоги потерпілому у воді;
- забороною військовослужбовцям входити в воду і виходити з неї без команди;
- дотримання вимог глибини водоймища при навчанні стартовому та інших видах стрибків у воду;
- забороною пірнання і стрибків у воду тим військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього і внутрішнього вуха, за винятком тих, в яких слуховий прохід щільно закладений ватою, оброблений вазеліном;
- забороною плавання біля вишки під час стрибків у воду;
- виконанням стрибка не раніше, ніж попередній військовослужбовець відпливе від місця занурення у воду щонайменше на 5 м;
- навчанням пірнати тільки зі страхувальним мотузком довжиною 5-6 м і поплавцем на кінці, що прикріплюється до військовослужбовця;
- ознайомленням військовослужбовців до пірнання із методикою вирівнювання тиску на барабанні перетинки;
- перевіркою правильності підгону одягу, спорядження, зброї, кріплень та проведенням занять з плавання в одязі зі зброєю спочатку на глибині 1,0-1,5 м, при використанні більш глибокого місця - вздовж натягнутого шнура з поплавцями;

— припиненням занять у воді при появі у військовослужбовців ознак охолодження (“гусяча шкіра”, посиніння губ).

При цьому, керівник заняття та його помічники повинні добре знати заходи безпеки, вміти надати необхідну допомогу потерпілому.

Спортивні і рухливі ігри («Спортивні ігри» для МНС). Заняття з цих видів рухової діяльності спрямовані, насамперед, на розвиток швидкісних якостей, координаційних здібностей (спритності), формування навиків колективних дій, зняття емоційної напруги, виховання рішучості, ініціативи, винахідливості, деяких інших фізичних і психофізичних якостей та здібностей.

Зміст занять складає баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, інші спортивні ігри, що сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню необхідних умінь і навиків. Також, вони використовуються на інших заняттях як складові їх змісту при комплексному вирішенні встановлених завдань.

У підготовчу частину таких занять включають ходьбу, біг різними способами, загальнорозвивальні вправи в русі, стрибки, зупинки, повороти, падіння, підготовчі й підвідні вправи без м'яча та з м'ячем. В основній частині використовують вправи, спрямовані на оволодіння технікою ігрових і тактичних дій, естафети, комплексні вправи, двосторонні ігри. Останні спочатку проводять за спрощеними, при оволодінні військовослужбовцями техніко-тактичними діями — за чинними правилами. Спрощені правила передбачають збільшення (зменшення) кількості гравців у командах, зміну розмірів майданчика, дотримання заздалегідь визначених, але спрощених правил ведення гри.

Важливою методичною умовою проведення занять із спортивних ігор є попередження травматизму, що забезпечується перевіркою технічного стану обладнання, інвентарю, дотриманням правил гри.

Спеціальна підготовка (МНС)* містить комплексні вправи, спрямовані на розвиток професійно-важливих фізичних якостей. Такими є:

- вправа № 1 — пересування по горизонтально закріпленій трубі;
- вправа № 2 — пересування у висі по горизонтальному канату;
- вправа № 3 — пірнання в довжину;
- вправа № 4 — пірнання в глибину;
- вправа № 5 — стрибки з вишки (трампліну) у воду;

* Опис смуг перешкод та нормативи вправ див. у додатках.

- вправа № 6 — підйом по вертикальній стіні багатоповислового будинку;
- вправа № 7 — подолання схилу;
- вправа № 8 — смуга перешкод для особового складу, який здійснює пожежно-рятувальні роботи;
- вправа № 9 — підйом на 4 поверх навчальної пожежної башти за допомогою пожежної драбини (для особового складу, який здійснює пожежно-рятувальні роботи);
- вправа № 10 — вправи на висувній пожежній драбині (для особового складу, який здійснює пожежно-рятувальні роботи);
- вправа № 11 — смуга перешкод для кінологів.

Проведення занять із спеціальної підготовки військовослужбовців передбачає використання засобів, методів, методичних прийомів, характерних для занять з розділу «Подолання перешкод».

ІІІ. КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Контроль як складова навчального процесу військовослужбовців з фізичного виховання є заходом, спрямованим на визначення стану їхньої фізичної підготовленості та забезпечення конкретних педагогічних дій з її покращення. *Мета* контролю — перевірка і оцінка фізичної підготовленості. *Види* контролю — вихідний, поточний, підсумковий, терміновий. Під час контролю аналізується і оцінюється:

- якість засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання;
- ефективність процесу фізичного виховання;
- якість керівництва, організації, проведення і забезпечення фізичного виховання;
- стан фізичної підготовленості особового складу до виконання професійних завдань;
- фізична придатність (стан розвитку умінь, навиків, розвиток якостей і здібностей військовослужбовця, що дозволяють йому успішно оволодіти обраною спеціальністю) нового поповнення підрозділів (кандидатів вищих військових навчальних закладів) та осіб, які виявили бажання працювати в підрозділах МНС України.

Облік результатів, встановлених під час контролю за фізичною підготовленістю, повинен відповідати її дійсному стану. Облік здійснюється військовою частиною, а саме начальником штабу і начальником фізичної підготовки і спорту, в батальйоні — начальником штабу і заступником командира батальйону з виховної роботи, в роті — командиром роти і заступником командира роти з виховної роботи, у взводі — командиром взводу.

Порядок та форми ведення обліку фізичної підготовленості у військовій частині визначені додатком № 2 НФП-97. При цьому, у *військовій частині* під час обліку враховується таке:

- проведення навчальних занять з фізичного виховання з офіцерами управління військової частини;
- результати перевірок фізичної підготовленості та оглядів спортивно-масової роботи в підрозділах і військової частині;
- проведення інструкторсько-методичних, показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) із спортивними організаторами підрозділів, тренерами, судьями з видів спорту;
- результати спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини, виступи команд, окремих спортсменів на змаганнях за межами військової частини;
- кількість військовослужбовців, нагороджених спортивними відзнаками та спортсменів-розрядників;
- спортивні рекорди і досягнення військової частини;
- результати виконання офіцерами управління, військової частини вправ Військово-спортивного комплексу;
- наявність і стан навчальної бази для фізичного виховання, спортивного майна, інвентарю.

У батальйоні, роті враховується:

- виконання всіх заходів, пов'язаних з фізичним вихованням і спортивною діяльністю та передбачених документами планування бойової підготовки;
- кількість військовослужбовців, які нагороджені спортивними відзнаками та спортсменів-розрядників;
- результати виконання особовим складом вправ Військово-спортивного комплексу.

Оцінювання стану фізичної підготовленості військовослужбовців.

Кожний командир (начальник) зобов'язаний знати, систематично перевіряти та оцінювати стан фізичної підготовленості підлеглих йому військовослужбовців, підрозділів, військових частин.

Для отримання вищезазначених даних здійснюються спеціальні перевірки, терміни та особливості змісту яких полягають в такому:

- а) упродовж першого місяця перебування нового поповнення у військової частині;
- б) до укладення громадянами контрактів про проходження військової служби, за результатами роботи атестаційної комісії з обов'язковим включенням до її складу фахівців з фізичного виховання і спорту, військово-медичної служби;
- в) під час складання кандидатами до вищого військового навчального закладу вступного іспиту з фізичної підготовленості;
- г) під час навчання;

- д) наприкінці навчання і кожного навчального року;
- е) на семестрових (державних) іспитах та заліках з фізичної підготовки;
- ж) при інспектуванні і комплексній (частковій) перевірці військової частини (вищого військового навчального закладу).

Перевірки відбуваються згідно плану і програм, затверджених відповідними командирами (начальниками).

Перевірка військовослужбовців здійснюється з урахуванням таких організаційних особливостей: перевірка з лижної підготовки – при температурі повітря не нижче (-20°C), а при швидкості вітру 5-10 м/с – не нижче (-17°C), з інших розділів програми – не вище $+30^{\circ}\text{C}$ та не нижче (-15°C). При цьому, нове поповнення перевіряється за такими вправами: біг 100 м, підтягування на перекладині, біг 3000 м, а отримані результати враховують при організації, проведенні занять з фізичного виховання, розподілу військовослужбовців за підрозділами та зберігаються в підрозділах упродовж терміну їхньої служби.

Наприкінці навчання та кожного навчального року (періоду) оцінюється стан фізичної підготовленості всіх військовослужбовців, методична підготовленість офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичного виховання, ефективність цього процесу, результати фізичної підготовленості підрозділів і військової частини.

Під час інспектування та комплексних (часткових) перевірок визначається: рівень фізичної підготовленості всіх призначених для перевірки військовослужбовців; рівень методичної підготовленості офіцерів і сержантів, які проводять заняття з фізичного виховання, а також слухачів і курсантів вищих військових навчальних закладів, курсантів частин, в яких здійснюють підготовку командирів відділень; якісь керівництва, організації, забезпечення і проведення занять з фізичного виховання; оцінка фізичної підготовленості підрозділів, військової частини, вищого військового навчального закладу.

Кожний військовослужбовець особисто відповідає за рівень своєї фізичної підготовленості, поточний контроль за якою здійснюється не менше одного разу на місяць. Військовослужбовець, який не виконав одну з визначених вправ без поважної причини, отримує оцінку “незадовільно”, у випадку неспроможності виконати вправу внаслідок хвороби (травми), перевіряючий може призначити іншу вправу (за винятком вправ, спрямованих на перевірку рівня розвитку витривалості).

У випадку звільнення військовослужбовця від виконання вправи на витривалість його фізична підготовленість оцінюється не вище як

“задовільно” за умови, що при виконанні інших вправ він отримав не менше однієї оцінки “відмінно”, решта – “добре”.

Оцінювання фізичної підготовленості підрозділу, військової частини (навчальної частини і підрозділу, військових частин і підрозділів) складається з оцінок військовослужбовців та передбачає такий результат:

– “відмінно” – 90% позитивних оцінок, з яких половина чи більше військовослужбовців отримало загальну оцінку “відмінно”;

– “добре” – 80% позитивних оцінок, з яких половина чи більше військовослужбовців отримало оцінку не нижче “добре”;

– “задовільно” – отримано 70% позитивних оцінок.

Оцінка фізичної підготовки військово-навчального закладу (його навчальних підрозділів, відділів, кафедр і служб) складається із загальних оцінок фізичної підготовленості кожного військовослужбовця та передбачає такий результат:

– “відмінно” – 95% позитивних оцінок, з яких половина чи більше військовослужбовців отримало оцінку “відмінно”;

– “добре” – 90% позитивних оцінок, з яких половина чи більше військовослужбовців отримало оцінку не нижче “добре”;

– “задовільно” – отримано 85% позитивних оцінок.

При перевірці зазначених військових формувань загальна оцінка фізичної підготовленості їх особового складу може бути знижена на 1 бал у таких випадках: коли більше 20 % військовослужбовців із загальної кількості перевірених знаходяться в групі лікувальної фізичної культури або на день перевірки звільнені за станом здоров'я; коли більше 30 % військовослужбовців із загальної кількості (за списком) не приймали участі в перевірці; коли дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у військовому навчальному закладі продемонстрували результати на рівні “незадовільно.”

Загальна оцінка служби (органу), що забезпечує навчальний процес з фізичного виховання, складається з індивідуальних оцінок фізичної підготовленості працівників і передбачає такий результат:

– “відмінно” – 90% позитивних оцінок, з яких половина працівників отримало оцінку “відмінно”;

– “добре” – 85% позитивних оцінок, з яких половина працівників отримало оцінку не нижче “добре”;

– “задовільно” – отримано 80% позитивних оцінок.

У випадку, коли більше 20% особового складу, яких було перевірено, звільнені від виконання вправ, ця служба (орган) отримує оцінку «незадовільно».

Індивідуальна оцінка з фізичної підготовленості (МНС). Визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: біг 100 м, біг 1000 м (3000 м), підтягування на перекладині (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа). Подані в дужках вправи є аналогами основних, їх вибір здійснює перевіряючий. Оцінюються результати так:

– “відмінно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,5,5 чи 5,5,4;
– “добре” – військовослужбовець отримав оцінки 5,4,4 чи 4,4,4 або 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

– “задовільно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,3,3 чи 4,3,3 або 3,3,3; 5,5,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2.

– “незадовільно” – усі інші варіанти.

Індивідуальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості чинних фахівців з пожежно-рятувальних робіт, перемінного складу вищих військових навчальних закладів, що здійснюють підготовку майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: подолання 100 м смуги перешкод, підйом по штурмовій драбині в вікно 4-го поверху навчальної башти, підйом по висувній драбині в вікно 3-го поверху навчальної башти. Оцінюються результати так:

– “відмінно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,5,5 чи 5,5,4;

– “добре” – військовослужбовець отримав оцінки 5,4,4 чи 4,4,4 або 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

– “задовільно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,3,3 чи 4,3,3 або 3,3,3; 5,5,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2.

– “незадовільно” – усі інші варіанти.

Індивідуальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості особового складу підрозділу, що спеціалізується на аварійно-рятувальних роботах у воді, визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: плавання 100 м вільним стилем, пірнання в довжину, пірнання в глибину на 3 м і пропливання на глибині. Оцінюються результати так:

– “відмінно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,5,5 чи 5,5,4;

– “добре” – військовослужбовець отримав оцінки 5,4,4 чи 4,4,4 або 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

– “задовільно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,3,3 чи 4,3,3 або 3,3,3; 5,5,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2.

– “незадовільно” – усі інші варіанти.

Індивідуальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості кінологів визначається за результатами подолання спеціальної смуги пе-

решкод (смуга перешкод для кінологів). Оцінюються результати так:

- “відмінно” – 5;
- “добре” – 4;
- “задовільно” – 3;
- “незадовільно” – 2.

Індивідуальна оцінка спеціальної фізичної підготовленості рятувальників, які виконують роботи в гірській місцевості, визначається за результатами виконання таких контрольних вправ: підйом по канату без допомоги ніг, ходіння по горизонтально закріпленій трубі, подолання схилу. Оцінюються результати так:

- “відмінно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,5,5 чи 5,5,4;
- “добре” – військовослужбовець отримав оцінки 5,4,4 чи 4,4,4 або 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;
- “задовільно” – військовослужбовець отримав оцінки 5,3,3 чи 4,3,3 або 3,3,3; 5,5,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2.
- “незадовільно” – усі інші варіанти.

Оцінювання методичної і теоретичної підготовленості військовослужбовців. Перевірка методичної підготовленості військовослужбовців відбувається впродовж одного дня, зазвичай, до початку перевірки фізичної підготовленості. Загальна оцінка складається з оцінок, отриманих за відповідь на теоретичне питання та виконання практичного завдання. Оцінюються результати так:

- “відмінно” – 5 і 5;
- “добре” – 5,4 чи 5,3 або 4,4;
- “задовільно” – 4,3 чи 3,3;
- “незадовільно” – одна з двох оцінок «2».

При цьому, якість виконання методичного завдання, пов’язаного з проведенням заняття з фізичного виховання, оцінюється так:

- “відмінно” – військовослужбовець виконав завдання правильно і впевнено;
- “добре” – військовослужбовець отримав виконав завдання правильно, але недостатньо впевнено;
- “задовільно” – військовослужбовець виконав завдання в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;
- “незадовільно” – військовослужбовець не виконав завдання або виконав невпевнено та із значними помилками.

Під час оцінювання методичного завдання перевіряючий визначає, як буде виконуватися завдання, – повністю чи частково. Крім зазначених, використовуються такі критерії: зовнішній вигляд; стройова виправка; уміння: назвати, чітко показати і пояснити вправу, об-

рати раціональну методику навчання і команди для управління військовослужбовцями, попереджати і виправляти помилки, здійснювати страховку і надавати допомогу військовослужбовцям у виконанні вправ, контролювати реакцію організму військовослужбовця на запропоновані фізичні навантаження та правильно їх дозувати.

При оцінюванні техніки виконання гімнастичних вправ, результати виконання яких не передбачають кількісних характеристик, використовують такі критерії:

– «відмінно» – військовослужбовець виконав вправу згідно опису, легко і впевнено, з незначною помилкою під час приземлення;

– «добре» – військовослужбовець виконав вправу згідно опису, але мали місце незначні помилки, часткове розведення ніг і їх згинання в колінних суглобах, незначне дожимання під час махового руху;

– «задовільно» – військовослужбовець виконав вправу згідно опису, але з такими суттєвими помилками: значним згинанням ніг у колінних суглобах і їх розведенням в сторони, значним дожиманням під час махового руху, зупинкою руху там, де її не повинно бути;

– «незадовільно» – в усіх інших випадках.

При оцінюванні теоретичного завдання визначається рівень знань військовослужбовця за результатами відповіді на одне питання, що може відбуватися в усній або письмовій формі. Оцінюються результати так:

– «відмінно» – військовослужбовець відповів на питання по суті, правильно і повно;

– «добре» – військовослужбовець відповів на питання по суті, правильно, але недостатньо повно або з несуттєвими за змістом помилками;

– «задовільно» – військовослужбовець відповів на питання в основному правильно, але за змістом неповно чи з окремими суттєвими помилками;

– «незадовільно» – військовослужбовець не розкрив сутності відповіді на питання.

Рейтинг з фізичної підготовленості військовослужбовців визначається відповідно «Таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки» (додаток № 8 НФП-97). Оцінка за виконання кожної вправи визначається за таблицею нормативів (додаток № 9 НФП-97).

Оцінка фізичної підготовленості офіцерського складу МО України, осіб рядового, сержантського, старшинського складу (за контрактом), курсантів (слухачів) військових навчальних закладів складається з оцінок за виконання всіх визначених перевіряючим вправ. Оцінюються результати так:

- “відмінно” – половина і більше оцінок “відмінно”, інші – на рівні “добре”;
- “добре” – половина і більше оцінок “добре”, інші – на рівні “задовільно”;
- “задовільно” – більше половини оцінок “задовільно” за відсутності оцінок “незадовільно”;
- “незадовільно” – отримана хоча б одна оцінка “незадовільно”.

Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців строкової служби та військовослужбовців-жінок складається з оцінок за виконання всіх визначених перевіряючим вправ. Оцінюються результати так:

- “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”, якщо за виконання інших вправ отримано оцінки не нижче “добре”.
- “незадовільно” – отримана хоча б одна оцінка “незадовільно”.

Загальна оцінка з фізичної підготовленості офіцерів, сержантів, які проводять заняття з фізичного виховання, а також слухачів і курсантів командних вищих військово-навчальних закладів (факультетів), курсантів навчальних частин, що здійснюють підготовку командирів відділень, складається з оцінок їхньої фізичної та методичної підготовленості. Оцінюються результати так:

- “відмінно” – 5,5 або 5,4;
- “добре” – 5,3 або 4,4;
- “задовільно” – 4,3 або 3,3 чи 4,2;
- “незадовільно” – усі інші варіанти.

*Загальна оцінка з фізичної підготовки слухачів і курсантів некоман-
дних військово-навчальних закладів (факультетів) складається з оці-
нок їхньої фізичної та методичної підготовленості. Оцінюються ре-
зультати так:*

- “відмінно” – фізична підготовленість «5», методична – «5» або «4»;
- “добре” – фізична підготовленість «4», методична – «4» або «3»;
- “задовільно” – фізична підготовленість «3», методична – «3» або відповідно «4» та «2».

IV. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВИЗНАЧЕНИХ НОРМАТИВНИМИ ДОКУМЕНТАМИ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Бігові вправи

Біг 100 м:

- з високим підніманням стегна 30-35 м – 2-3 рази;
- із закиданням гомілки назад 30-50 м – 2-3 рази;
- стрибками з ноги на ногу 30-50 м – 2-5 разів;
- в упорі об стінку 10 с – 2-5 разів;
- із старту стоячи – 2-4 рази;

Підвідні (підготовчі вправи):

- поштовх штанги 30-50 кг – 3 підходи;
- поштовх медицинболу – 2 підходи по 50 разів на кожную руку;
- випаді зі штангою до 50 кг – 3 підходи по 10 разів на кожную ногу;
- вистрибування з грифом від штанги 25 кг – 3 рази по 30 с;
- тяга партнера 20 м – 6-8 разів;
- присідання зі штангою до 90 кг – 3-4 підходи;
- стрибок з висоти 1 м і прискоренням 15-20 м – 6-10 разів;
- стрибки на коня з місця – 5 підходів по 15 разів;
- прискорення 30 м вгору, вниз – до 8 спроб;
- стрибки в довжину, через бар'єри – по 10 стрибків у 3 спробах;
- біг з бар'єрами 50-110 м – 3 рази;
- старт і прискорення до 30 м – 5-6 разів;
- біг 100 м від 14 до 16 с з повільним бігом 300 м – 10 разів.

Біг на середні та довгі дистанції

Передбачає використання *Біг на середні та довгі дистанції* пересіченої місцевості (крос – біг по такій місцевості). Не менше половини

дистанції кросу повинно складатися з підйомів і спусків, крутизна яких щонайменше 5 м, довжина – 20 м.

По рівній місцевості необхідно бігти вільно, маховим кроком, руки зігнуті в ліктьових суглобах і розслаблені, плечі опущені. Нога кладеться м'яко з носка, а при відштовхуванні повністю випрямляється, тулуб трохи нахилений уперед, спина рівна, плечі вільно розгорнуті.

Під час бігу по м'якому ґрунту (піску, високій траві) доцільно виконувати дещо коротші кроки порівняно із звичайним бігом та високо піднімати стегна.

Під час бігу вгору крок повинен також бути коротшим, тулуб – нахилений уперед, робота рук – енергійна. Вибігаючи на вершину, ногу необхідно ставити на носок.

Униз необхідно бігти вільним кроком, тулуб трохи відхилити назад, ноги ставити на всю ступню; при більш крутому схилі гомілки необхідно випростовувати вперед, ставлячи ступні з п'яти на носок.

На твердому кам'янистому ґрунті (асфальті) крок повинен бути коротшим порівняно із звичайним, ногу доцільно ставити з п'яти на носок.

Під час удосконалювання техніки бігу на середні і довгі дистанції рекомендується використовувати такі вправи та величини фізичних навантажень:

- загальнорозвивальні, в тому числі бігові вправи (біг з високим підніманням стегна, біг із збільшеною амплітудою руху гомілки назад, стрибки з ноги на ногу, стрибки по чергово на правій і лівій ногах);
- багаторазове пробігання відрізків 50-70 м з установкою на техніку виконання бігу.

Для розвитку загальної витривалості використовують рівномірний біг по слабопересіченій місцевості впродовж 40-60 хв. – один раз на тиждень;

- темповий біг 6-8 км за тренування;
- пробігання відрізків дистанції на час – до 3-х разів;
- біг сходами – до 30 хв.

Для розвитку швидкісної витривалості використовують такі засоби:

- біг 3х400 м, 2х1000 м, 5х200 м змінним неперервним методом, що чергують з подоланням дистанції 200-400 м в повільному темпі.

При цьому, швидкість бігу повинна знаходитись у таких межах: 200 м – 35-37 с; 400 м – 78-83 с; 1000 м – 3.30-3.50 хв.;

- вправа «гірка» – максимальна швидкість бігу на таких дистанціях: 150 м – (відпочинок) – 200 м – (відпочинок) – 300 м – (відпо-

- чинок) – 400 м – (відпочинок)– 300 м – (відпочинок) – 200 м – (відпочинок) – 100 м;
- біг з різною швидкістю без відпочинку («фартлек»). Наприклад: 200 м високий темп, 400 м – середній і т. д.; довжина дистанції – 1,5 (2) від контрольної дистанції.

Для розвитку швидкісних якостей використовують повторне пробігання відрізків 60-150 м, тривалість відпочинку – до повного відновлення пульсу.

Метання гранати

Метання гранат на влучність виконується будь-яким способом з місця і розбігу при таких положеннях ніг і тулуба: паралельне розташування, виставлена вперед ліва нога, лівим боком, з одного кроку, відставленням ноги назад.

Навчання техніці метання гранат на дальність виконується в такій послідовності: метання гранати з місця; метання гранати з 2-4 кроків; метання гранати з ходу. Для цього використовують такі підвідні вправи:

- метання каменів вагою 200-300 г з неповного розбігу;
- метання каменів (набивного м'яча вагою 1-7 кг) двома руками з місця;
- кидки набивного м'яча 1-3 кг однією рукою з кроку;
- метання гранат на тренажері;
- робота зі джутами.

Плавання

Використання плавання для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки рухів є найбільш ефективним у випадку, коли відповідні способу плавання рухові дії виконуються з урахуванням таких методичних рекомендацій: метод виконання рухової дії – рівномірний неперервний, дистанція – 400-1500 м (сприяє розвитку загальної витривалості); змінний неперервний – пропливання відрізка 25-50 м в швидкому, іншого такого – в повільному темпі, потім знову в швидкому та повільному і т.д. (використовується для розвитку швидкісної витривалості); повторний – багаторазове пропливання дистанції 25-100 м з різною швидкістю, інтервали для відпочинку – до повного відновлення пульсу; змагальний – пропливання контрольної дистанції з максимальною швидкістю, виконання окремих рухів плавання визначеним способом у складі групи.

Підвідними можуть бути такі вправи: на розтягування, з плавальною дошкою в руках – виконання рухів ногами, затиснутою дошкою ногами – виконання рухів руками, пірнання на максимальну відстань.

Підтягування на перекладині

Основні методи виконання вправ – повторний, до відмови, максимальних зусиль, змагальний. Підвідними можуть бути такі вправи:

- підтягування на перекладині - в сумі 35-100 разів з інтервалом відпочинку 15-30 с;
- підтягування з вагою 5-24 кг;
- підтягування на одній руці з допомогою іншої різним хватом;
- вис на прямих і зігнутих руках 3 - 10 підходів від 30 с до 2 хв.;
- підтягування різним хватом рук: прямим, до себе, вузьким, широким в т.ч. за голову – до 6 підходів по 6-8 разів;
- підтягування із зменшенням ваги під час виконання кожного наступного підходу.

Можна використовувати такі загальнорозвивальні вправи:

- згинання-розгинання рук в упорі на брусах з додатковим обтяженням та без нього;
- жим штанги лежачи під різним кутом;
- тяга блоків до грудей, за голову, зведення рук;
- лазіння по канату без допомоги ніг;
- підтягування на рушнику;
- піднімання штанги до грудей різним хватом рук;
- станова тяга, вправа «весло»;
- згинання-розгинання тулуба і піднімання ніг з положення лежачи – загальна кількість повторень – до 300 разів або за вказаний час.

Перед виконанням контрольних нормативів (за 6-8 днів) необхідно поступово зменшувати обсяг навантажень, при цьому не зменшуючи інтенсивності виконання вправ. Важливим у відновленні функцій і систем організму є використання за 3-4 дні до змагань сауни (бані) та масажу; за 1-2 дні до них рекомендується виконувати тільки ранкову гімнастику або короткотривалі та незначні за інтенсивністю спортивні ігри. Також необхідно, щоб сон був повноцінним, харчування – раціональним і правильним, а саме: з раціону виключаються на весь період підготовки жирна, смажена, гостра, маринована, копчена, надто солена їжа. Натомість перевага надається насінню, але яке вживається несмаженим і чишеним; в раціон необхідно включити горіхи, мед, варені і сири овочі, фрукти (в т.ч. сухі), ягоди, пісне м'ясо (150-200 г на день), мюслі, соки, кисломолочні продукти, а також пройти вітамінний курс (з полівітамінів).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдеева В.Г. О системе подготовки и технологиях интенсивного обучения спасателей государственной противопожарной службы МЧС России оказанию первой помощи по поддержанию жизнедеятельности пострадавших при чрезвычайных ситуациях // Пожаро-взрывоопасность. — 2003. — № 2. — С. 44-46.
2. Антошків Ю., Петришин Ю. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. — Вип. 8. — Львів: НВФ «Українські технології», 2004. — Т. 3. — С. 6-10.
3. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / Мос. гос. пед. ун-т. — М.: Педагогика, 1995. — 290 с.: ил., табл. — Библиогр.: с. 283-288.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека: Учеб. пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
5. Бородин Ю.А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова. — 2002. — № 28. — С. 40-47.
6. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова. — 2003. — № 10. — С. 60-76.
7. Бородин Ю.А., Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом у курсантів ВВНЗ технічного профілю: Навч. посібник. — Житомир: ЖВІРЕ, 2006. — 126 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учеб. пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
9. Воронин Б.С. Об эффективности проведения тренировок в беге на 1500-2000 метров в составе команд и в индивидуальном порядке // Труды факультета — Вып.27. — Л.: КВИФКиС, 1961. — С. 16.
10. Гетманец С.И. Избранный вид или многообразная подготовка // Лёгкая атлетика. — 1960. — №4. — С. 13.
11. Гоншовський В.М. Стан сформованості змісту та підходи до оптимізації фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій // Молода спортивна наука України: Анотації, зміст та допоміжні індекси + зб. наук. праць на CD. — Вип. 11. — Львів: НВФ «Українські технології», 2007. — С. 12.
12. Гуткин В.И. Основные термины и определения по безопасности жизнедеятельности и чрезвычайным ситуациям [Справоч. пособие] / В.И. Гуткин. — СПб: Изд-во СЗТУ, 2004. — 148 с.: ил., табл.
13. Єршомін С. Шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С.С. Єрмакова. — 2003. — № 17. — С. 63-68.
14. Заціорський В.М. Фізическіє качествa спортсмена. — М.: ФиС, 1969.
15. Зыков А.В. Средства и методы физической подготовки военнослужащих к действиям в напряженных психологических ситуациях: Автореф. дис. ...кандидата пед. наук. — СПб.-М., 1998.— 20 с.
16. Ішичкіна Л. Діагностування рівня фізичної підготовленості особового складу підрозділів пожежної охорони // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. — Вип. 3. — Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янука, 2003. — Ч. I. — С. 170-174.
17. Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Взаємозв'язок успішності курсантів Львівського інституту пожежної безпеки МВС України з фізичної, пожежно-рятувальної та військової підготовки в системі фахової освіти // Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВЗ МВС України: Зб. наук. праць. — Івано-Франківськ, 2005. — С. 122-127.

18. Коровин С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 2. — С. 44-46.
19. Леонтьев В.П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений сухопутных войск: Автореф. дис. ...кандидата наук з фіз. вих. / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. — К., 2000. — 21 с.
20. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. — Львів: Штабар, 1997. — 272 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие. — М.: ФиС, 1977. — 280 с.
22. Мозолев О.М. Підготовка до кросів і маршкідків: Навч. посібник. — Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 1998. — 54 с.
23. Мозолев О.М. Основи виживання: Навч. посібник. — Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. — 124 с.
24. Морозов С.А. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений радиационной, химической и биологической защиты: Автореф. дис. ...кандидата пед. наук / Воен. ин-т физ. культуры. — СПб., 2000. — 23 с.
25. Настанова з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України (НФП-97).
26. Наказ МНС України від 05.08.2004 р. № 10 «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України». — К.: Варта, 2004. — 30 с.
27. Наказ Міністра оборони України від 29.08.07 № 492 “Про затвердження Змін до Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”. — К., — 2007.
28. Наказ Міністра оборони України від 20.10.06 № 608 “Про перевірку професійних якостей кандидатів з числа військовослужбовців до призначення на посади, які підлягають розгляду на атестаційних комісіях” — К., — 2007.
29. Наказ МНС України від 27.11.2003 року за № 455 «Про затвердження Тимчасової настанови з організації професійної підготовки працівників органів управління та підрозділів МНС України». — К.: Варта, 2003. — 62 с.
30. Овчарук І.С. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзви-

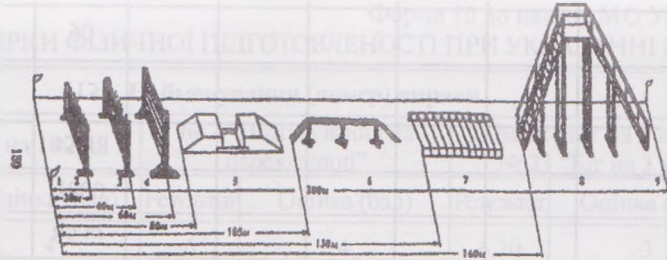
- чайних ситуацій: Навчальний посібник. — Кам'янець-Подільський: ПП В.І. Мошак, 2007. — с.110.
31. Піддубний О.Г. Теоретичний аналіз основних положень програми з фізичної підготовки (ФП) на етапах військово-професійної підготовки (ВПП) // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2001. — Вип. 4. — С. 23-27.
 32. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев., 1984. — С. 350.
 33. Преодоление препятствий и ускоренное передвижение: Методическое пособие. — М., 1983.
 34. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Харківська держ. акад. фіз. культ. — Харків: ХаДАФК, 2001. — 220 с.: ил., табл. — Бібліогр. с.: 206-218.
 35. Романенко В.А. Физиологическое обоснование профессионально -ориентированной физической подготовки: Автореф. дис. ...доктора биол. наук / Нац. ун-т им. Т. Шевченко. — К., 1994. — 45 с.
 36. Романенко В.А. Двигательные способности человека / Донецкий гос. ун-т. — Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. — 336 с.: ил., табл. — Библиогр. с.: 333-334.
 37. Сторіжко М.Ф. Фізична підготовка Збройних Сил України. — Полтава, 2002. — С. 210.
 38. Тараканов П.Д., Чулкин А.Н., Авакимов С.С. и др. Противопожарная подготовка подразделений пожаротушения гражданской обороны: Учеб. пособие. — М.: Воениздат, 1976. — 135 с.
 39. Терещенко С.Г., Гончаров А.И. Физическая подготовка как фактор формирования готовности военнослужащих к профессиональной деятельности // Материалы итог. научн. конф. ВДКИФК за 1975 год: Сб. науч. трудов. — Л., 1976. — С. 103-105.
 40. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник. — Л., Изд-во Института физической культуры, 1992.
 41. Тимчасові статuti Збройних Сил України. — Військове вид-во України “Варта”, 1993.
 42. Физическая подготовка: Учеб. пособие / Под ред. Ю.К. Демьяненко. — М.: Воениздат, 1987. — 248 с.
 43. Физическая подготовка военнослужащих с учетом требования современного боя. — Л., 1986.

44. Чихачев Ю.Т., Хомицкий В.И. О специальных задачах физической подготовки военнослужащих горных подразделений // Материалы итог. научн. конф. ВДКИФК за 1981 год: Сб. науч. трудов. – Л., 1982. – С.63-64.
45. Шалепа О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток ВВНЗ з урахуванням специфіки етапів професійного навчання: Автореф. дис. ...кандидата наук з фіз. вих. / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 2002. – 20 с.
46. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навч. посібник. – Кіровоград: ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

ДОДАТКИ

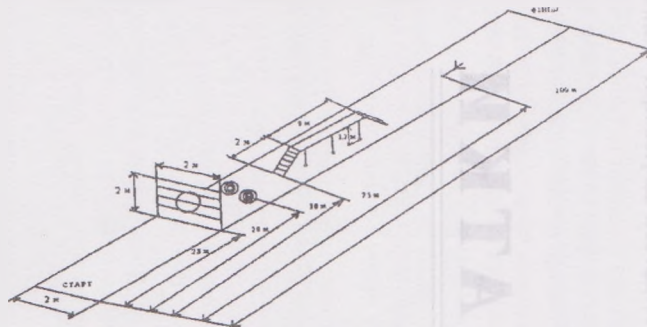
СМУГА ПЕРЕШКОД (для кінологів)

Додаток 2



- 1 – Лінія старту.
- 2 – “Зубчастий чагарник” – каркас завширшки 2 м, заввишки 1 м, сиченням брусків 5х10 см з прикріпленими до нього планками розміром: 3х5 см. Верхні кінці бокових стійок та планок мають овальну форму. Підвалини бокових стійок мають форму куба з стороною 20 см.
- 3 – “Чагарник” – каркас розміром 2х0,7 м з брусків перерізом 5х10 см та прикріплених до нього прутів з листям, яке виступає над каркасом на 60 см Підвалини бокових стійок з брусів завдовжки 40 см і перерізом 15х5 см.
- 4 – “Паркан” - каркас завширшки і заввишки 2 м з дошок завтовшки 4 см, прикріплених до бокових стійок перерізом 15х20 см.
- 5 – “Рів” – перешкода з двох однакових помостів, скріплених між собою з розривом 1,5 м. Поміст складається з двох щитів завдовжки 2 м і завширшки 1,5 м, виготовлених із дошок завтовшки 4 см. Один щит встановлюється горизонтально на підставці заввишки 1 м, а другий – кріпиться з нахилом до горизонтального.
- 6 – “Колода” – стовбур завдовжки 8 м і діаметром 25 см, з плоскою верхньою поверхнею завширшки 18 см, який встановлюється горизонтально на трьох опорних стійках з перехрестями основі, та два похилих трапи завдовжки 2 м і завширшки 25 см кожний. Відстань від майданчика до верхнього краю стовбура 1,2 м. На зовнішньому боці трапу прикріплюються поперечні планки перерізом 3х5 см з інтервалом 35 см.
- 7 – “Лаз” – коридор завдовжки 10 м, завширшки 2 м і заввишки 0,8 м. Каркас коридору обтягується зверху та бічних сторін металевою сіткою. Торцева частина каркасу з боку „колоди” обшивається повстю або іншим м'яким матеріалом. Усередині коридору по всій довжині прокладається брезент.
- 8 – “Драбина” - платформа завдовжки 1,7 м завширшки 1,2 м, завтовшки 4-5 см, яка закріплюється на висоті 4 м на стовпах. До платформи з боку «лазу» прикріплюється драбина завдовжки 5 м., завширшки 1.2 м (ширина шаблів 6 см), а з іншого боку - драбина завдовжки 6 м, завширшки 1,2 м (ширина шаблів 10 см). Товщина шаблів 4-5 см, відстань між ними 25 см. Платформа та драбини загороджені з обох бків поручнями заввишки 1 м Відстань між вертикальними планками поручнів 25-30 см.
- 9 – Лінія фінішу.

СМУГА ПЕРЕШКОД для працівників, які виконують пожежно-рятувальні роботи



- 1 – Лінія старту.
- 2 – “Паркан” – каркас завширшки і заввишки 2 м з дошок завтовшки 4 см, прикріплених до бічних стійок заввишки 2 м. Стійки встановлюються на підвалини завдовжки 1, 625 м і перерізом 15х20 см, та прикріплюються укосами на висоті 1,175 м.
- 3 – Два льняні напірні рукави завдовжки 20 м, у скатці з’єднувальними головками типу “РОТ”, діаметром 51 см. Рукави встановлюються у будь який спосіб.
- 4 – “Колода” – стовбур завдовжки 8 м і діаметром 25 см, з плоскою верхньою поверхнею завширшки 18 см, який встановлюється горизонтально на трьох опорних стійках з перехрестями в основі, та два похилих трапи завдовжки 2 м і завширшки 25 см кожний. Відстань від майданчика до верхнього краю стовбура 1,2 м. На зовнішньому боці трапу прикріплюються поперечні планки перерізом 3х5 см з інтервалом 35 см.
- 5 – Обмежувальна лінія наноситься впоперек усієї бігової доріжки в кінці „колоди”.
- 6 – Триходове розгалуження.
- 7 – Лінія фінішу завдовжки 2,5 м, та завширшки 5 см. На продовженні лінії фінішу по обидві сторони бігової доріжки на відстані 30 см від краю ставляться фінішні стійкі висотою 1,4 м (від поверхні доріжки).

2. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРИ УКЛАДАННІ ПЕРШОГО КОНТРАКТУ

Дата	Найменування (номер) вправи						Загальна оцінка (бал)
	№ 27 “Біг на 100 м”		№ 2 “Підтягування на перекладині”		№ 22 “Біг на 1 км”, № 23 “Біг на 3 км”		
	Результат	Оцінка (бал)	Результат	Оцінка (бал)	Результат	Оцінка (бал)	
25.10.2007	15.5	4	6	4	4.20	3	4

М.П. Перевіряючий **начальник ФП і спорту в/ч А0000 капітан** **С.О.ПЕТРЕНКО**

(посада, військове звання, підпис, прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник (начальник) **командир в/ч А0000 полковник** **В.А.САВЧЕНКО**

(посада, військове звання, підпис, прізвище, ім'я, по батькові)

– результати перевірки з основних предметів професійної (командирської) підготовки та фізичної підготовки кандидатів є обов'язковими для врахування під час розгляду на Вишій атестаційній комісії Міністерства оборони України та атестаційних комісіях Збройних Сил України;

– кандидати, які отримали незадовільну оцінку з будь-якого предмета професійної (командирської) підготовки або фізичної підготовки, на Вишій атестаційній комісії Міністерства оборони України та атестаційних комісіях Збройних Сил України не розглядаються;

– повторне внесення кандидатур на Вищу атестаційну комісію Міністерства оборони України та атестаційні комісії Збройних Сил України проводиться лише після здачі предмета (норматива) на позитивну оцінку.

(Витяг з наказу МО України від 29.08.07 № 492)

3. ОБЛІК РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дата	Військове звання	Вік, вікова група, категорія	Найменування (номер) вправи								Загальна оцінка фізичної підготовленості	Участь у змаганнях (зайняте місце)	Посада, військово звання, прізвище та ініціали, особистий підпис особи, яка перевіряла
			№ 27 "Біг на 100 м"		№ 2 "Підт. на перекладині"		№ 22 "Біг на 1 км"		-				
			Рез-т	Оцінка (бал)	Рез-т	Оцінка (бал)	Рез-т	Оцінка (бал)	Рез-т	Оцінка (бал)			
20.10.	п/п-к	39 р. 4 в.гр., 2 катег	15,4	4	8	5	4,18	3	-	-	4	-	нач. ФП і спорту в/ч А0000 к-н С.О.Петренко
20.10. 2006	п/п-к	першість військової частини з гирьового спорту з результатом 126 підйомів								3 місце	нач. ФП і спорту в/ч А0000 к-н С.О.Петренко		

25.11. 2006

М.П.

Командир військової частини А0000
полковник

В.А.Савченко

" " 2007 року

ПЛАН
проведення ранкової фізичної зарядки

Підрозділи	Варіанти зарядки по дням тижня					
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
1 рота	3	3	3	3	3	2
2 рота	3	3	3	3	3	2
3 рота	3	3	3	3	3	2
4 рота	3	3	3	3	3	2
5 рота	3	3	3	3	3	2
6 рота	3	3	3	3	3	2
7 рота	3	3	3	3	3	2
8 рота	3	3	3	3	3	2
БЗНП	3	3	3	3	3	2

2 варіант - 30 хв.

(прискорене пересування)

Підготовча частина - 2-4 хв. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі.

Основна частина - 20-22 хв.

Прискорене пересування: 50-100 м.

Біг 3-5 км. Заклюочна частина - 4 хв.

Повільний біг, ходьба, вправи для розслаблення м'язів та відновлення рівномірного дихання.

3 варіант - 50 хв.

(комплексне тренування)

Підготовча частина - 4-6 хв. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи для м'язів рук, тулуба і ніг в русі.

Основна частина - 40-42 хв. Спеціальні бігові вправи, прискорене пересування 3000-5000 м. (обов'язково по дистанції бігу на полігоні). Вправи на гімнастичних та спеціальних снарядах та тренажерах. Подолання окремих відрізків смуги перешкод та виконання прийомів рукопашного бою. Спортивні ігри за спрощеними правилами. Заклюочна частина - 4 хв. Повільний біг, ходьба, вправи для розслаблення м'язів та відновлення рівномірного дихання.

Додаток

Варіант №2 - проводити по встановленому маршруту на навчальному центрі. Варіант №3 - проводити: №1 - спорт містечко, зліва від басейну. №2 - спорт міст, справа від басейну. №3 - спорт міст за санітарною частиною. №4 - спорт містечко на навчальному центрі. Спортсмени-розрядники займаються за індивідуальним планом згідно наказу начальника ВП №760 від 23.08.2006 р.

Закріплення спортивних містечок за підрозділами: №1 - 1,5 роти; №2 - 2,6 роти; №3 - 8,4 роти; №4 - 7,3 роти, БЗНП.

Начальник кафедри фізичного виховання - начальник фізичної підготовки та спорту: _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

2007 року

**ПЛАН
ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ
НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ**

Маршрут та загальна відстань	Варіанти тренувань	Відстань дистанції	Режим чергування ходьби, бігу, подолання перешкод	Час
1	2	3	4	5
<p>Маршрут № 1: «Подолання смуги перешкод». Під час прямування на автодром, фортифікаційний майданчик, табір, підривне поле.</p>	<p>Варіант № 1: (табір навчального центру) Вихідний пункт: КТП – шлях до навчального центру – смуга перешкод – табір.</p>	до 1000 м.	<p>Вихідний пункт: КТП – до воріт навчального центру – ходьба прискореним темпом – 350 м.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в протигазі до початку смуги перешкод 200 м; - подолання смуги перешкод: - подолати хід сполучень; - подолати зруйновану драбину; - подолати зруйнований міст, збігти по похилій дошці; - подолати лабіринт; - подолати стрибком рів 2 м; - фінішувати в кінці смуги перешкод. 	до 20 хв.

1	2	3	4	5
	<p><u>Варіант №2:</u> (фортифікаційний майданчик, автодром) Вихідний пункт: КТП – шлях до навчального центру – смуга перешкод – шлях керівництва до автодрому і далі до фортифікаційного містечка.</p> <p><u>Варіант № 3:</u> (підривне поле). Вихідний пункт: КТП – шлях в навчальний центр – смуга перешкод через автодром – фортифікаційний до підривного поля.</p>	<p>до 1200 м.</p> <p>до 2600 м.</p>	<p>Вихідний пункт: КТП – до воріт навчального центру – ходьба прискореним темпом – 350 м.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в протигазі до початку смуги перешкод 200 м; - подолання смуги перешкод: - подолати хід сполучень; - подолати зруйновану драбину; - подолати зруйнований міст, збігти по похилій дошці; - подолати лабіринт; - подолати стрибком рів 2 м; - фінішувати в кінці смуги перешкод. - ходьба 300 м. (фортифікаційний майданчик 450 м.) <p>Вихідний пункт: КТП – до воріт навчального центру – ходьба прискореним темпом – 350 м.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в протигазі до початку смуги перешкод 200 м; - подолання смуги перешкод: - подолати хід сполучень; 	<p>до 28 хв.</p> <p>до 30 хв.</p>

1	2	3	4	5
			<ul style="list-style-type: none"> - подолати зруйновану драбину; - подолати зруйнований міст, збігти по похилій дощці; - подолати лабіринт; - подолати стрибком рів 2 м; - фінішувати в кінці смуги перешкод. - ходьба 300 м. (фортифікаційний майданчик 450 м.) <p>Від фортифікаційного містечка до підривного поля біг 1400 м.</p>	
<p><u>Маршрут №2:</u> «Прискорене пересування» Під час пересування до водної станції: парашутно-десантне містечко, навчальний корпус, містечко водопостачання, озеро. До 2300 м.</p>	<p><u>Варіант №1:</u> (водяна станція, містечко водопостачання). Вихідний пункт: КТП – шлях за світлофором – шлях до навчального центру – смуга загартовування – водна станція.</p>	до 1000 м.	<p>Вихідний пункт: КТП до світлофора прискорене пересування (130-140 кр/хв) 200м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - до майданчика навчального центру ходьба в протигазі – 250 м; - прискорене подолання перешкод на смугі загартовування в складі відділення з взаємодопомогою 600 м; - закінчити дистанцію на водній станції. 	до 20 хв.

1	2	3	4	5
	Варіант №2 (а, б, в): (парашутно-десантне містечко, навчальний корпус, озеро)	а) до 1000 м.	Вихідний пункт: КТП до світлофора прискорене пересування (130-140 кр/хв) 200м; а) до майданчика навчального центру ходьба в протигазі – 250 м; - прискорене подолання перешкод на смузі загартовування в складі відділення з взаємодопомогою 600 м; - ходіння по парашутно-десантному містечку – 300 м;	до 22 хв.
		б) до 1400 м.	б) до майданчика навчального центру ходьба в протигазі – 250 м; - прискорене подолання перешкод на смузі загартовування в складі відділення з взаємодопомогою 600 м; - навчального корпусу – 400 м;	до 28 хв.
		в) до 2300 м.	в) до майданчика навчального центру ходьба в протигазі – 250 м; - прискорене подолання перешкод на смузі загартовування в складі відділення з взаємодопомогою 600 м; - озеро – 600 м;	до 32 хв.

до пункту 7.2.10 Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України

НОРМАТИВИ
ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Категорії військовослужбовців	Оцінки	Підтягування на перекладині		Підйом переворотом на перекладині		Комплексна атлетична вправа		Згинання і розгинання рук в упорі на брусах		Кут в упорі на брусах		Ривок гири 24 кг (до 70 кг/ понад 70 кг)		Присідання з гиreno 24кг (до 70кг/понад 70кг)		Комплексна силова вправа		Комплексна вправа на спритність		Оберти на лопінгу		Оберти на стаціонарному гімнастичному молоті		Загальна контрольна вправа на смугі перешкод		Спеціальна контрольна вправа		Біг на 1 км			
		№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№13	№14	№15	№17	№18	№22																
		разів	разів	разів	разів	сек.	разів	разів	разів	сек.	сек.	сек.	хв., сек.	хв.,сек.	хв., сек.																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа цивільної молоді (юнаки)	5	14																													
	4	11																													
	3	8																													
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа військовослужбовців	5	13																													
	4	11																													
	3	8																													

Додаток 8
"ЗАТВЕРДЖУЮ"

" " _____ 2007 р.

ЗАЯВКА

збірної команди _____ на участь в
Першості Збройних Сил України серед ВВНЗ з багатоборства ВСК

№ з/п	В/зв.	Прізвище, ім'я по-батькові	Рік народ.	Спорт. розряд.	Ідентифікац. код	Віза лікаря про доп-ня до змагань
1.	с-нт	Крушельницький Олександр Вікторович	1987	КМС	2457894645	
2.	к-нт	Пшеничний Олександр Дмитрович	1985	1	3188356483	
3.	к-нт	Братащук Андрій Михайлович	1986	КМС	3158304995	
4.	к-нт	Демчук Микола Ігорович	1985	КМС	3139506190	
5.	к-нт	Новіцький Дмитро Ігорович	1986	КМС	3175814997	
6.	к-нт	Костишен Артур Борисович	1987	КМС	2547899021	
п/п-к Овчарук Ігор Степанович представник команди						

До змагань допущено 6 чоловік

Начальник медичної служби інституту
підполковник _____

Начальник кафедри фізичної підготовки та спорту
полковник _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Нове поповнення військових частин та військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	5	11	5		12		30/46		44	10,2			2,30		3,45
	4	9	4		10		24/40		40	10,8			2,35		3,55
	3	6	3		6		18/34		36	11,4			2,40		4,15
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців 1 категорії	5	13	7	4	14		38/54		48	10,0			2,20		3,35
	4	11	6	3	12		32/48		44	10,6			2,25		3,45
	3	8	5	2	8		26/42		40	11,2			2,30		4,05
2 категорії	5	12	6		13		34/50		46	10,2			2,25	2,35	3,40
	4	10	5		11		28/44		42	10,8			2,30	2,40	3,50
	3	7	4		7		22/38		38	11,4			2,35	2,50	4,10
Курсанти (слухачі) 1-го курсу	5	14	7	4	14	12	38/54	30/45	48	10,0	36	13	2,15	2,30	3,35
	4	11	6	3	12	10	32/48	25/40	44	10,6	37	14	2,20	2,35	3,45
	3	8	5	2	8	8	26/42	20/35	40	11,2	39	15	2,30	2,45	4,05
Курсанти (слухачі) 2-го курсу	5	15	8	5	16	14	44/60	35/50	52	9,7	35	12	2,10	2,25	3,30
	4	12	7	4	14	12	38/54	30/45	48	10,4	36	13	2,15	2,30	3,40
	3	9	6	3	10	10	32/48	25/40	44	11,0	38	14	2,25	2,40	4,00
Курсанти (слухачі) 3-го і старших курсів	5	16	9	6	18	16	50/66	40/55	56	9,5	34	11	2,05	2,20	3,25
	4	13	8	5	16	14	44/60	35/50	52	10,0	35	12	2,10	2,25	3,35
	3	10	7	4	12	12	38/54	30/45	48	10,5	37	13	2,20	2,35	3,55
Особи офіцерського складу 1 вікової групи (до 30 років) 1 категорії	5	15	9	6	18	15	50/66	40/55	56	9,7			2,10		3,25
	4	13	8	5	16	13	44/60	35/50	52	10,4			2,15		3,35
	3	10	7	4	12	11	38/54	30/45	48	11,0			2,20		4,00

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2,3 категорії	5	13	8		16	14	44/60	35/50	52	9,8	38	14	2,15	2,30	3,30
	4	11	7		14	12	38/54	30/45	48	10,5	39	15	2,20	2,35	3,40
	3	9	6		10	10	32/48	25/40	44	11,1	40	16	2,25	2,45	4,05
Особи офіцерського складу 2 вікової групи (до 35 років) I категорії	5	13	8	5	16	14	44/60	35/50	52	10,8			2,15		3,35
	4	11	7	4	14	12	38/54	30/45	48	11,4			2,20		3,45
	3	9	6	3	10	10	32/48	25/40	44	12,2			2,25		4,10
2,3 категорії	5	12	7		14	13	38/54	30/45	48	10,9	39	16	2,20	2,35	3,40
	4	10	6		12	11	32/48	25/40	44	11,5	40	17	2,25	2,40	3,50
	3	8	5		8	9	26/42	20/35	40	12,3	41	18	2,30	2,50	4,15
Особи офіцерського складу 3 вікової групи (до 40 років) I категорії	5	12	7	4	14	13	38/54	30/45	48	11,3					3,45
	4	10	6	3	12	11	32/48	25/40	44	11,8					3,55
	3	8	5	2	8	9	26/42	20/35	40	12,6					4,20
2 категорії	5	11	6		13	12	36/52	28/43	46	11,4	40	17			3,50
	4	9	5		11	10	30/46	23/38	42	11,9	41	18			4,00
	3	7	4		7	8	24/40	18/32	38	12,7	42	19			4,25
3 категорії	5	10	5		12	11	34/50	26/41	44	11,5	41	18			3,55
	4	8	4		10	9	28/44	21/36	40	12,0	42	19			4,05
	3	6	3		6	7	22/38	16/30	36	12,8	43	20			4,30
Особи офіцерського складу 4 вікової групи (до 45 років) I категорії	5	10	5		13	12			46	11,4					4,00
	4	8	4		11	10			42	11,9					4,10
	3	6	3		7	8			38	12,7					4,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 1 вікової групи (до 30 років) 1 категорії	5	14	8	6	16	14	44/60	35/50	52	10,0	36	13	2,15		3,30
	4	12	7	5	14	12	38/54	30/45	48	10,6	37	14	2,20		3,40
	3	9	6	4	10	10	32/48	25/40	44	11,2	39	15	2,25		4,05
2 категорії	5	13	7		15	13	40/56	30/45	50	10,2	37	13	2,20	2,35	3,35
	4	11	6		13	11	34/50	25/40	46	10,8	38	14	2,25	2,40	3,45
	3	8	5		9	9	28/44	20/35	42	11,4	39	15	2,30	2,50	4,10
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 2 вікової групи (до 35 років) 1 категорії	5	13	7	5	15	13	40/56	30/45	48	10,8	38	14	2,20		3,40
	4	11	6	4	13	11	34/50	25/40	44	11,4	39	15	2,25		3,50
	3	8	5	3	9	9	28/44	20/35	40	12,2	40	16	2,30		4,15
2 категорії	5	11	6		14	12	36/52	27/42	46	11,1	39	16	2,25	2,40	3,45
	4	9	5		12	10	30/46	22/37	42	11,6	40	17	2,30	2,45	3,55
	3	7	4		8	8	24/40	17/32	38	12,4	41	18	2,35	2,55	4,20
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 3 вікової групи (до 40 років) 1 категорії	5	11	6	4	14	12	36/52	27/42	44	11,3					3,50
	4	9	5	3	12	10	30/46	22/37	40	11,8					4,00
	3	7	4	2	8	8	24/40	17/32	36	12,6					4,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 категорії	5	9	4		12	11			44	11,5	41	18			4,05
	4	7	3		10	9			40	12,0	42	19			4,15
	3	5	2		6	7			36	12,8	43	20			4,40
3 категорії	5	8	4		11	10			42	11,6	42	19			4,10
	4	6	3		9	8			38	12,1	43	20			4,20
	3	4	2		5	6			34	12,9	44	21			4,45
Особи офіцерського складу 5 вікової групи (до 50 років) 1 категорії	5	10				11			44	11,5					4,05
	4	8				9			40	12,0					4,15
	3	6				7			36	12,8					4,40
2 категорії	5	9				10			42	11,6	42	19			4,10
	4	7				8			38	12,1	43	20			4,20
	3	5				6			34	12,9	44	21			4,45
3 категорії	5	8				9			40	11,7	43	20			4,15
	4	6				7			36	12,2	44	21			4,25
	3	4				5			32	13,0	45	22			4,50
Особи офіцерського складу 6 вікової групи (до 55 років) 1-3 категорії	5	6							38						4,30
	4	5							34						4,50
	3	3							30						5,30
Особи офіцерського складу 7 вікової групи (понад 55 років) 1-3 категорії	5	5							34						4,40
	4	4							30						5,00
	3	2							26						5,40

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	5	10	5		13	11	32/48	25/40	42	11,4					3,55
2 категорії	4	8	4		11	9	26/42	20/32	38	11,9					4,05
	3	6	3		7	7	20/36	15/30	34	12,7					4,30
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 4 вікової групи (понад 40 років) 1 категорії	5	10	5		13	11	32/48		40						4,05
	4	8	4		11	9	26/42		36						4,15
	3	6	3		7	7	20/36		32						4,40
	5	9	4		12	10	28/44		38						4,10
2 категорії	4	7	3		10	8	22/38		34						4,20
	3	5	2		6	6	18/32		30						4,50
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа цивільної молоді (дівчата)	5								30						4,15
	4								28						4,30
	3								26						5,00
Курсанти (жінки) 1-го курсу	5								32						4,10
	4								30						4,25
	3								28						4,55
Курсанти (жінки) 2-го курсу	5								34						4,05
	4								32						4,20
	3								30						4,50

Категорії військовослужбовців	Оцінки	Біг на 3 км	Біг на 5 км	Метання гранати Ф-1 на дальність	Біг на 400 м	Човниковий біг 4x100м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10x10м	Стрибок у довжину з місця	Марш-кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Плавання на 100 м в спортивній формі	Пірнання у довжину	Плавання в обмун- дируванні зі зброєю	Лижна гонка на 5 км
		№23	№24	№25	№26	№26	№27	№27	№28	№29	№29	№31	№32	№33	№30
		хв., сек.	хв., сек.	м	хв., сек.	хв., сек.	сек.	сек.	м. см	хв., сек.	хв., сек.	хв., сек.	м	хв., сек.	хв., сек.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа цивільної молоді (юнаки)	5	12.20					14.0					1,40			
	4	12,35					14,4					1,50			
	3	13,10					15,2					2,20			
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа військовослужбовців	5	12.30					14.2					1,40			
	4	12.45					15,0					1,50			
	3	13.40					15,8					2,10			
Нове поповнення військових частин та військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	5	12,50			1,14	1,22	14,8	28,0				2,00		100	29,00
	4	13.15			1,18	1,26	15,2	29,0				2,10		75	30,00
	3	14.10			1,24	1,32	16,0	30,0				2,20		50	32,00
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців I категорії	5	12.30	23.00	40	1,10	1,18	14,2	27,0	2,25	26,00	57,00	1,40	20	150	27,00
	4	12.45	24.00	35	1,14	1,22	14,6	28,0	2,10	27,00	58,00	1,50	15	125	28,00
	3	13.40	25.00	30	1,20	1,28	15,4	29,0	1,95	28,00	59,00	2,10	10	100	30,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 категорії	5	12,4	24,00	35	1,12	1,20	14,4	27,5	2,20	27,00	58,00	1,50	20	125	28,00
	4	13,00	25,00	30	1,16	1,24	14,8	28,5	2,05	28,00	59,00	2,00	15	100	29,00
	3	13,50	26,00	25	1,22	1,30	15,6	29,5	1,90	29,00	60,00	2,20	10	75	31,00
Курсанти (слухачі) 1-го курсу	5	12,30	23,00	40	1,10	1,18	14,2	27,0	2,25	26,00	57,00	1,40	20	150	27,00
	4	12,45	24,00	35	1,14	1,22	14,6	28,0	2,10	27,00	58,00	1,50	15	125	28,00
	3	13,40	25,00	30	1,20	1,28	15,4	29,0	1,95	28,00	59,00	2,10	10	100	30,00
Курсанти (слухачі) 2-го курсу	5	12,20	22,30	42,5	1,08	1,16	14,0	26,5	2,30	25,00	56,00	1,35	25	175	26,00
	4	12,35	23,30	37,5	1,12	1,20	14,4	27,5	2,15	26,00	57,00	1,45	20	150	27,00
	3	13,30	24,30	32,5	1,18	1,26	15,2	28,5	2,00	27,00	58,00	2,00	15	125	29,00
Курсанти (слухачі) 3-го і старших курсів	5	12,10	22,00	45	1,06	1,14	13,8	26,0	2,35	24,00	55,00	1,30	30	200	25,00
	4	12,25	23,00	40	1,10	1,18	14,2	27,0	2,20	25,00	56,00	1,40	25	175	26,00
	3	13,20	24,00	35	1,16	1,22	15,0	28,0	2,05	26,00	57,00	1,55	20	150	28,00
Особи офіцерського складу 1 вікової групи (до 30 років) 1 категорії	5	12,20	22,00	45	1,06	1,14	14,0	26,0	2,35	26,00	57,00	1,35	30	200	26,00
	4	12,35	23,00	40	1,10	1,18	14,4	27,0	2,20	27,00	58,00	1,45	25	175	27,00
	3	13,30	24,00	35	1,16	1,22	15,2	28,0	2,05	28,00	59,00	2,00	20	150	29,00
2.3 категорії	5	12,30	22,30	42,5	1,08	1,16	14,2	26,5	2,30	27,00	58,00	1,40	30	200	27,00
	4	12,45	23,30	37,5	1,12	1,20	14,6	27,5	2,15	28,00	59,00	1,50	25	175	28,00
	3	13,50	24,30	32,5	1,18	1,26	15,4	28,5	2,00	29,00	60,00	2,05	20	150	30,00
Особи офіцерського складу 2 вікової групи (до 35 років) 1 категорії	5	12,30	23,00	42,5	1,08	1,16	14,2	26,5	2,20	26,00	57,00	1,40	25	175	27,00
	4	12,45	24,00	37,5	1,12	1,20	14,6	27,5	2,10	27,00	58,00	1,50	20	150	28,00
	3	13,50	25,00	32,5	1,18	1,26	15,4	28,5	1,90	28,00	59,00	2,05	15	125	30,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2,3 категорії	5	12.40	23.30	40	1,10	1,18	14,4	27,0	2,15	27,00	58,00	1,45	25	150	28,00
	4	12,55	24,30	35	1,14	1,22	14,8	28,0	2,05	28,00	59,00	1,55	20	125	29,00
	3	14,20	25,30	30	1,20	1,28	15,6	29,0	1,85	29,00	60,00	2,10	15	100	31,00
Особи офіцерського складу 3 вікової групи (до 40 років) 1 категорії	5	12,50	24,00		1,10	1,18	14,4	27,0	2,15	26,00	57,00	1,45	20	150	28,00
	4	13,10	25,00		1,14	1,22	14,8	28,0	2,05	27,00	58,00	1,55	15	125	29,00
	3	14,30	26,00		1,20	1,28	15,6	29,0	1,85	28,00	59,00	2,10	10	75	31,00
2 категорії	5	13,00	24,30		1,12	1,20	14,6	27,5	2,10	27,00	58,00	1,50	20	125	28,30
	4	13,20	25,30		1,16	1,24	15,0	28,5	2,00	28,00	59,00	2,00	15	100	29,30
	3	14,40	26,30		1,22	1,30	15,8	29,5	1,80	29,00	60,00	2,15	10	75	31,30
3 категорії	5	13,10	25,00		1,14	1,22	14,8	28,0	2,05	28,00	59,00	1,55	20	125	29,00
	4	13,30	26,00		1,18	1,26	15,2	29,0	1,95	29,00	60,00	2,05	15	100	30,00
	3	14,50	27,00		1,24	1,32	16,0	30,0	1,75	30,00	61,00	2,20	10	75	32,00
Особи офіцерського складу 4 вікової групи (до 45 років) 1 категорії	5	13,20	24,30				14,8	29,0	2,10	26,00	57,00	1,50			29,00
	4	13,40	25,30				15,2	30,0	2,00	27,00	58,00	2,05			30,00
	3	15,00	26,30				16,0	31,0	1,80	28,00	59,00	2,20			32,00
2 категорії	5	13,30	25,00				15,0	29,5	2,05	27,00	58,00	1,55			29,30
	4	13,50	26,00				15,4	30,5	1,95	28,00	59,00	2,10			30,30
	3	15,10	27,00				16,2	31,5	1,75	29,00	60,00	2,25			32,30
3 категорії	5	13,40	25,30				15,2	30,0	2,00	28,00	59,00	2,00			30,00
	4	14,00	26,30				15,6	31,0	1,90	29,00	60,00	2,15			31,00
	3	15,20	27,30				16,4	32,0	1,70	30,00	61,00	2,30			33,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Особи офіцерського складу 5 вікової групи (до 50 років) 1 категорії	5	13,20	25,00				15,2	29,0	1,85			2,00			30,00
	4	13,40	26,00				15,6	30,0	1,75			2,15			31,00
	3	15,00	27,00				16,4	32,0	1,65			2,30			33,00
2 категорії	5	13,30	25,30				15,4	29,5	1,80			2,05			30,30
	4	13,50	26,30				15,8	30,5	1,70			2,20			31,30
	3	15,10	27,30				16,6	32,5	1,60			2,35			33,30
3 категорії	5	13,40	26,00				15,6	30,0	1,70			2,10			31,00
	4	14,00	27,00				16,0	31,0	1,60			2,25			32,00
	3	15,20	28,00				16,8	33,0	1,50			2,40			34,00
Особи офіцерського складу 6 вікової групи (до 55 років) 1-3 категорії	5	14,00					16,0	32,0				2,15			32,00
	4	15,00					16,4	34,0				2,30			33,00
	3	17,00					17,2	36,0				2,45			35,00
Особи офіцерського складу 7 вікової групи (понад 55 років) 1-3 категорії	5	15,00					16,4	33,0				2,20			33,00
	4	16,00					16,8	35,0				2,35			34,00
	3	18,00					17,6	37,0				2,45			36,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом. 1 вікової групи (до 30 років) 1 категорії	5	12,30	22,30	42,5	1,08	1,16	14,2	26,5	2,30	26,00	57,00	1,40	30	175	27,00
	4	12,45	23,30	37,5	1,12	1,20	14,6	27,5	2,15	27,00	58,00	1,50	25	150	28,00
	3	13,50	24,30	32,5	1,18	1,26	15,4	28,5	1,95	29,00	59,00	2,05	20	125	30,00
2 категорії	5	12,40	23,00	40	1,10	1,18	14,4	27,0	2,25	27,00	58,00	1,45	30	175	28,00
	4	12,55	24,00	35	1,14	1,22	14,8	28,0	2,10	28,00	59,00	1,55	25	150	29,00
	3	14,00	25,00	30	1,20	1,28	15,6	29,0	1,90	30,00	60,00	2,10	20	125	31,00
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 2 вікової групи (до 35 років) 1 категорії	5	12,40	23,30	40	1,10	1,18	14,4	27,0	2,15	26,00	57,00	1,45	25	150	28,00
	4	12,55	24,30	35	1,14	1,22	14,8	28,0	2,05	27,00	58,00	1,55	20	125	29,00
	3	14,20	25,30	30	1,20	1,28	15,6	29,0	1,85	29,00	59,00	2,10	15	100	31,00
2 категорії	5	12,50	24,00	37,5	1,12	1,20	14,6	27,5	2,10	27,00	58,00	1,50	25	150	29,00
	4	13,10	25,00	32,5	1,16	1,24	15,0	28,5	2,00	28,00	59,00	2,00	20	125	30,00
	3	14,30	26,00	27,5	1,22	1,30	15,8	29,5	1,80	30,00	60,00	2,15	15	100	32,00
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 3 вікової групи (до 40 років) 1 категорії	5	13,00	24,00		1,12	1,20	14,6	27,5	2,10	26,00	57,00	1,50	20	125	29,00
	4	13,20	25,00		1,16	1,24	15,0	28,5	2,00	27,00	58,00	2,00	15	100	30,00
	3	14,40	26,00		1,22	1,30	15,8	29,5	1,80	29,00	59,00	2,15	10	75	32,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 категорії	5	13,10	24,30		1,14	1,22	15,2	28,0	2,05	27,00	58,00	1,55	20	125	30,00
	4	13,30	25,30		1,18	1,26	15,6	29,0	1,95	28,00	59,00	2,05	15	100	31,00
	3	14,50	26,30		1,24	1,32	16,4	30,0	1,75	30,00	60,00	2,20	10	75	33,00
Особи рядового, сержантського і старшинського складу, які проходять військову службу за контрактом, 4 вікової групи (понад 40 років) І категорії	5	13,30	25,00		1,14	1,22	15,2	29,0	2,05	26,00	57,00	1,55			30,00
	4	13,50	26,00		1,18	1,26	15,6	30,0	1,95	27,00	58,00	2,05			31,00
	3	15,10	27,00		1,24	1,32	16,4	31,0	1,75	29,00	59,00	2,20			33,00
2 категорії	5	13,40	25,30		1,16	1,24	15,4	29,5	2,00	27,00	58,00	2,00			31,00
	4	14,00	26,30		1,20	1,28	15,8	30,5	1,90	28,00	59,00	2,10			32,00
	3	15,20	27,30		1,30	1,38	16,6	31,5	1,70	30,00	60,00	2,25			34,00
Кандидати до вищих військових навчальних закладів з числа цивільної молоді (дівчата)	5						16,0					2,10			
	4						16,6					2,20			
	3						17,4					2,50			
Курсанти (жінки) 1-го курсу	5						16,0	33,0				2,10			
	4						16,6	35,0				2,20			
	3						17,4	37,0				2,40			
Курсанти (жінки) 2-го курсу	5						15,8	32,0				2,05			
	4						16,4	34,0				2,15			
	3						17,2	36,0				2,35			

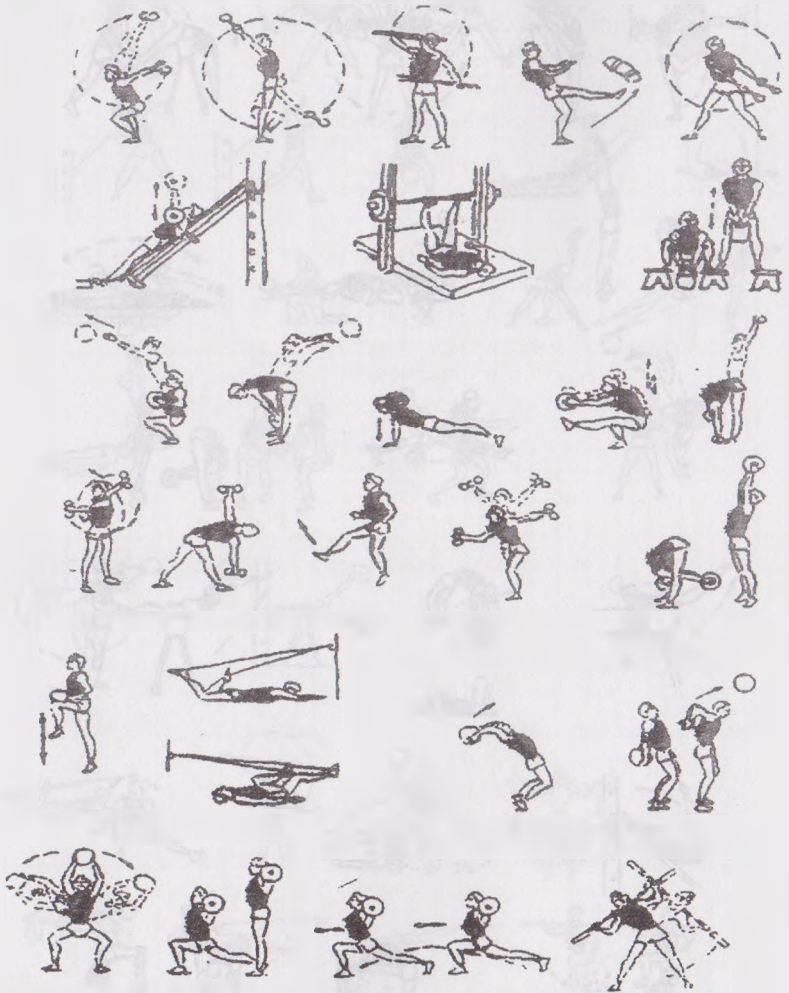
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Курсанти (жінки) 3-5-го курсів	5						15,6	31,0				2,00			
	4						16,2	33,0				2,10			
	3						17,0	35,0				2,30			
Військовослужбовці- жінки 1 вікової групи (до 25 років)	5						16,2	31,0				2,00			
	4						17,2	33,0				2,10			
	3						18,0	35,0				2,30			
Військовослужбовці- жінки 2 вікової групи (до 30 років)	5						17,2	32,0				2,10			
	4						17,8	34,0				2,20			
	3						18,6	36,0				2,40			
Військовослужбовці- жінки 3 вікової групи (до 35 років)	5						17,8	33,0				2,20			
	4						18,4	35,0				2,30			
	3						19,2	37,0				2,50			
Військовослужбовці- жінки 4 вікової групи (до 40 років)	5						18,4	34,0				2,40			
	4						19,0	36,0				2,50			
	3						19,8	38,0				3,10			
Військовослужбовці- жінки 5 вікової групи (понад 40 років)	5						19,0	35,0				2,50			
	4						19,6	37,0				3,10			
	3						20,4	39,0				3,30			
Форма одягу		1,4	1,4	4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	4	4	1	1	3,4	1,4
Поправка № 1 (на взуття)															
спортивне		0,30	1,00		4	4	1	1	0,2						2,00
черевики		0,15	0,40		2	2	0,5	0,5	0,1						
Поправка № 2		0,30	1,00		5	5	1	1		1,00	2,00				1,00



Вправи для розвитку сили



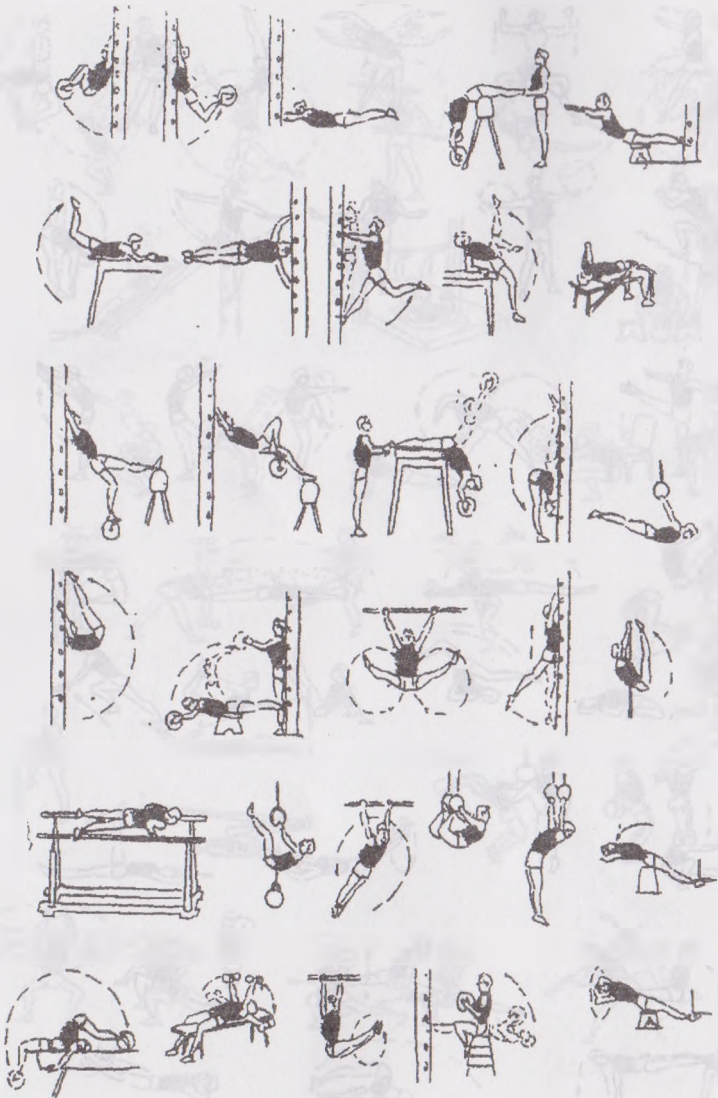
Вправи для розвитку гнучкості



Загально розвиваючі вправи з предметами



Загально-розвиваючі вправи без снарядів



Загально-розвиваючі вправи на гімнастичних снарядах



Спеціальні вправи бігуна

Таблиця нарахування балів №2

Бали	Прис гири	КВС	Підт.	3 км біг	КСВ	Човн. біг	ЗКВ СП	Розг Брус	100 м	1 км біг	Кут упор брус	Підйом переворот	КАВ	400 м	Підняття ніг до перекладини	Біг 60 м старт лежачи	Бали
	8	13	2	23	9	27	17	5	27	22	6	3	4	26			
24		11,1		13,05	45	28,2	2,16		14,9	3,53				1,16	12	10,5	24
23	19	11,2	9	13,10	44	28,4	2,17	12	15,0	3,56				1,17	11	10,6	23
22		11,3		13,15	43	28,6	2,18		15,1	3,59	6			1,18	10	10,7	22
21	18	11,4	8	13,20	42	28,8	2,19	11	15,2	4,02		3		1,19	9	10,8	21
20		11,5		13,25	41	29,0	2,20		15,3	4,05			2	1,20	8	10,9	20
19	17	11,6	7	13,30	40	29,2	2,23	10	15,4	4,10	5			1,21	7	11,0	19
18		11,7		13,40	39	29,4	2,26		15,5	4,15				1,22	6	11,1	18
17	16	11,8	6	13,50	38	29,6	2,29	9	15,6	4,19				1,23		11,2	17
16		11,9		14,00	37	29,8	2,35		15,8	4,23	4	2		1,24		11,3	16
15	15	12,0		14,10	36	30,0	2,36	8	16,0	4,27			1	1,25	5	11,4	15
14		12,2	5	14,20	35	30,5	2,40		16,2	4,31				1,26		11,5	14
13	14	12,4		14,30	34	31,0	2,44	7	16,4	4,35	3			1,27		11,6	13
12		12,6		14,40	33	32,0	2,48		16,6	4,45				1,28	4	11,7	12
11	13	12,8	4	14,50	32	33,0	2,52	6	16,8	4,55		1		1,29		11,8	11
10		13,0		15,25	31	34,0	2,56		17,0	5,05				1,30		11,9	10
9	12	13,5		16,00	30	35,0	3,00	5	17,2	5,15	2			1,31	3	12,0	9
8		14,0	3	16,35	29	36,0	3,04		17,5	5,25				1,32		12,1	8
7	11	14,5		17,10	28	37,0	3,08	4	17,8	5,35				1,33		12,2	7
6		15,0		17,45	27	38,0	3,12		18,1	5,45				1,34		12,3	6
1,2,3,4				1,2,3	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3,4	4	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3	1,2,3,4	2,3	1,2,3	1,2,3,4	1,2,3,4	
+1,0				-1	+0,5	+0,4	+0,4		+1,0	+0,01	-4	+0,4	-2	-2		+0,4	
+0,5				+0,3	+0,2	+0,2	+0,2	+5,0	+0,5	+0,05	-2	+0,2				+0,2	

Таблиця нарахування балів №1

Бали	Прис гірні	КВС	Пілт	3 км біг	КСВ	Човн біг	ЗКВ СП	Розг Брус	100 м	1 км біг	Куг упор брус	Підбм переворот	КАВ	100 м	Піднятя ніг до переколади	Біг 60 м старт лежа	Бали	
	8	13	2	23	9	27	17	5		27	22	6	3	4	26			
50	55	8,5	30	10,30	71	23,0	1,45	33	50	12,3	3,00	100	34	10	56,5	58	8,0	
49	52		29	10,40	70	23,2	1,47	32	49	12,4	3,02	90	32		57,0	56	8,1	
48	49	8,6	28	10,5	69	23,4	1,49	31	48	12,5	3,04	80	30	9	57,5	54	8,2	
47	46		27	11,00	68	23,6	1,51	30	47	12,6	3,06	70	28		58,0	52	8,3	
46	43	8,7	26	11,10	67	23,8	1,53	29	46	12,7	3,8	60	26	8	58,5	50	8,4	
45	40		25	11,20	66	24,0	1,55	28	45	12,8	3,10	54	24		59,0	48	8,5	
44	38	8,5	24	11,25	65	24,2	1,56	27	44	12,9	3,11	48	22		1,00,0	46	8,6	
43	36		23	11,30	64	24,4	1,57	26	43	13,0	3,12	42	20	7	1,00,5	44	8,7	
42	34	8,9	22	11,35	63	24,6	1,58	25	42	13,1	3,13	36	18		1,01,0	42	8,8	
41	32		21	11,40	62	24,8	1,59	24	41	13,2	3,14	30	16		1,01,5	40	8,9	
40	30	9,0	20	11,45	61	25,0	2,00	23	40	13,3	3,15	27	14	6	1,02,0	38	9,0	
39	29	9,1	19	11,50	60	25,2	2,01	22	39	13,4	3,16	24	13		1,02,5	36	9,1	
38	28	9,2	18	11,55	59	25,4	2,02	21	38	13,5	3,17	21	12		10,03	34	9,02	
37	37	9,3	17	12,00	58	25,6	2,03	20	37	13,6	3,18	18	11		1,03,5	32	9,3	
36	26	9,4	16	12,05	57	25,8	2,04	19	36	13,7	3,19	15	10		1,04	30	9,4	
35	25	9,5	15	12,10	56	26,0	2,05	18	35	13,8	3,20	14	9	5	1,05	28	9,5	
34		9,7		12,15	55	26,2	2,06		34	13,9	3,23	13	8		1,06	26	9,6	
33	24	9,9	14	12,20	54	26,4	2,07	17	33	14,0	3,26	12	7		1,07	24	9,7	
32		10,1		12,25	53	26,6	2,08		32	14,1	3,29	11	6		1,08	22	9,7	
31	23	10,3	13	12,30	52	26,8	2,09	16	31	14,2	3,32	10	5		1,09	20	9,8	
30		10,0 5		12,35	51	27,0	2,10		30	14,3	3,35			4	1,10	18	9,9	
29	22	10,6	12	12,40	50	27,2	2,11	15	29	14,4	3,38	9			1,11	17	10,0	
28		10,7		12,45	49	27,4	2,12		28	14,8	3,41				1,12	16	10,1	
27	21	10,0 8	11	12,50	48	27,6	2,13	14	27	14,6	3,44	8			1,13	15	10,2	
26		10,9		12,55	47	27,8	2,14		26	14,7	3,47		4		1,14	14	10,3	
25	20	11,0	10	13,00	46	28,0	2,15	13	25	14,8	3,50	7		3	1,15	13	10,4	
1,2,3,4				1,2,3	1,2, 3,4	1,2,3	1,2, 3,4	4	1,2, 3,4	1,2,3,4	1,2,3	1,2, 3,4	1,2, 3	1,2, 3	1,2, 3	1,2,3,4		
+1,0				-1	+0,5	+0,4	+0,4	-1,0	+0,01	-4	+0,4	-2	-2		+0,4			
+0,5					+0,3	+0,2	+0,5	+0,5	+0,05	-2	+0,2				+0,2			

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Командир інженерно-саперної роти

м-р С.Г. Полішук

“ ___ ” _____ 200__ року

ПЛАН

навчального заняття по фізичній підготовці з особовим складом І взводу
(Варіант)

Тема №8/5 Комплексне заняття.

Удосконалення раніше вивчених вправ

- Мета: - розвиток фізичних якостей сили, спритності, швидкості, швидкісної витривалості;
- тренування вправ №2, 7, 27, прийомів рукопашного бою;
- формування морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах.

Час: 50 хв.

Форма одягу: польова

Місце проведення: спортивне містечко №2, стадіон.

Матеріальне забезпечення: багато-прольотні гімнастичні снаряди, мати, макети ножів, секундомір, стартовий прапорець.

Методичне забезпечення: НФП-97, підручник сержанта, інженерних військ.

№ п/п	Питання та їх зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 12 хв.			
1.	Шиккування. Доведення теми задач заняття та заходів безпеки	2	Взвод в 2-х шеренговому строю. Довести стосовно теми заняття. Перевірити готовність о/с до заняття.
2.	Стройові прийоми, вправа на увагу.	1	Виконувати в середньому темпі 6-7 вправ по 8 повторень
3.	Загально-розвиваючі вправи в ходьбі.	3	
4.	Біг. бігові вправи	3	Проводити в колону по одному. Збільшити дистанцію до 3-х кроків. Виконати 8 вправ з середньою і високою інтенсивністю.
5.	Загально-розвиваючі вправи на місці	3	Проводити в розімкненому строю поточним способом.

Продовження додатку № 18

№ п/п	Питання та їх зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина – 33 хв.			
1.	Навчальне місце №1 – тренування вправи №2, 3 (підтягування, підйом з переверотом на перекладині)	7	Виконувати в складі відділення. Виконувати з допомогою. 4 підходи по 3 рази вправа №3 і №2 – по 6 разів.
2.	Навчальне місце №2 – тренування вправи №7 (ривок гирі 24 кг.)	7	Виконувати в складі відділення. Виконати 3 підходи по 8-10 разів на кожную руку. 1-2 підходи виконувати з гирсю 16 кг. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки.
3.	Навчальне місце №3 Тренування прийому рукопашного бою (обеззброєння противника при ударі ножем з низу)	7	Виконувати в парах, по розділенням в повільному темпі. Тренування проводити в бойовому темпі. Виконати 10-12 разів кожному. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки. Надати методичну практику в проведенні тренування.
4.	Комплексне тренування Біг 100 м. Естафета	12	Виконувати в складі взводу біг виконувати на оцінку, по 2 чоловіки в одному забігу. Естафету проводити з використанням вивчених вправ.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Виконання вправ для відновлення дихання і розслаблення м'язів	1	Проводити в колоні по одному 2-3 вправи.
2.	Шукування. Підведення підсумків заняття.	2	Взвод в 2-х шеренговому строю. Вказати на помилки, відзначити краших, провести розбір дій помічників керівника заняття. Дати завдання на самостійну підготовку.
3.	Прибирання місць занять.	2	Виділити необхідну кількість особового складу.

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Командир військової частини А-1673

“___” _____ 200__ р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності з особовим складом ІСР

(варіант)

Тема: Супутнє фізичне тренування маршруту № 2 (варіанти 1-5).**Мета:** підвищити витривалість військовослужбовців, удосконалювати навички в прискореному пересуванні по дорогах і поза ними, подолання природних і штучних перешкод, виконання бойових прийомів і дій.**Час:** 50 хвилин.**Місце:** розташування частини — тактичне поле.**Форма одягу:** польова.**Матеріальне забезпечення:** штатна зброя, гранати, прапорці — 4 шт.**Методичне забезпечення:** НФП-97, стройовий статут (роз. 1, 4, 5), документи планування.

Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1. Шиккування. Перевірка особового складу зброї, спорядження.	2	Проводити в складі підрозділу. Перевірити наявність зброї та спорядження.
2. Оголошення цілей і змісту заняття.	1	Готовність до заняття.
3. Інструктаж з мір безпеки.	1	Проводити в складі підрозділу
4. Пересування до місця занять по варіантах супутнього фізичного тренування, зазначених у розкладі.	26-28	Проводяться в складі підрозділу

Варіант 1

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту № 2: розташування частини — тактичне поле (перший період навчання: ЧСС до 160 ударів за хвилину).

Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Всього	
								Біг	Ходьба
1000	200	1000	200	1000	200	1000	600	4000	1200
6-5	2	6-5	2	6-5	2	6-5	2	24-20	12

Варіант 2

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту № 2: розташування частини — тактичне поле (другий місяць періоду навчання: ЧСС до 170 ударів за хвилину).

Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Всього	
				Біг	Ходьба
2000	400	2000	800	4000	1200
10-11	4	10-11	8	22-20	12

Варіант 3

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту №2: розташування частини — тактичне поле (3, 4, 5-і місяці періоду навчання: ЧСС до 180 ударів за хвилину). Рівномірне пробігання — 4500 м за 28—26 хвилин, ходьба 700 м за 7 хвилин.

Варіант 4

Прискорене пересування з відпрацюванням нормативів — 38—36 хвилин.

Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1. Рух роти в похідній колоні	15-18	Рота — у похідній колоні по трьох, біг — 300 м
2. Розгортання з похідної колони в передбойовий порядок	2-3	По сигналу розгортається і продовжує рух 60 м
3. Розгортання з передбойового порядку в бойовий	2-3	По сигналу розгортається і продовжує рух 60 м
4. Атака переднього краю оборони супротивника	4-6	По сигналу переходить в атаку, за 25-30 м закидає супротивника гранатами і продовжує рух 500-600 м

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Командир військової частини А-1673

“ ” _____ 200__ р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності з особовим складом ІСР
(варіант)

Тема: Супутнє фізичне тренування маршруту № 2 (варіанти 1-5).

Мета: підвищити витривалість військовослужбовців, удосконалювати навички в прискореному пересуванні по дорогах і поза ними, подолання природних і штучних перешкод, виконання бойових прийомів і дій.

Час: 50 хвилин.

Місце: розташування частини — тактичне поле.

Форма одягу: польова.

Матеріальне забезпечення: штатна зброя, гранати, прапорці — 4 шт.

Методичне забезпечення: НФП-97, стройовий статут (роз. 1, 4, 5), документи планування.

Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1. Шиккування. Перевірка особового складу зброї, спорядження.	2	Проводити в складі підрозділу. Перевірити наявність зброї та спорядження.
2. Оголошення цілей і змісту заняття.	1	готовність до заняття.
3. Інструктаж з мір безпеки.	1	Проводити в складі підрозділу
4. Пересування до місця занять по варіантах супутнього фізичного тренування, зазначених у розкладі.	26-28	Проводяться в складі підрозділу

Варіант 1

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту № 2: розташування частини — тактичне поле (перший період навчання: ЧСС до 160 ударів за хвилину).

Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Всього	
								Біг	Ходьба
1000	200	1000	200	1000	200	1000	600	4000	1200
6-5	2	6-5	2	6-5	2	6-5	2	24-20	12

Варіант 2

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту № 2: розташування частини — тактичне поле (другий місяць періоду навчання: ЧСС до 170 ударів за хвилину).

Біг	Ходьба	Біг	Ходьба	Всього	
				Біг	Ходьба
2000	400	2000	800	4000	1200
10-11	4	10-11	8	22-20	12

Варіант 3

Прискорене пересування в пішому порядку по маршруту №2: розташування частини — тактичне поле (3, 4, 5-і місяці періоду навчання: ЧСС до 180 ударів за хвилину). Рівномірне пробігання — 4500 м за 28—26 хвилин, ходьба 700 м за 7 хвилин.

Варіант 4

Прискорене пересування з відпрацюванням нормативів — 38—36 хвилин.

Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
1. Рух роти в похідній колоні	15-18	Рота — у похідній колоні по трьох, біг — 300 м
2. Розгортання з похідної колони в передбойовий порядок	2-3	По сигналу розгортається і продовжує рух 60 м
3. Розгортання з передбойового порядку в бойовий	2-3	По сигналу розгортається і продовжує рух 60 м
4. Атака переднього краю оборони супротивника	4-6	По сигналу переходить в атаку, за 25-30 м закидає супротивника гранатами і продовжує рух 500-600 м

Зміст	Час, хв	Організаційно-методичні вказівки
5. Перешикання з бойового порядку в передбойовий	4-5	По сигналу згортається в передбойовий порядок і продовжує рух 200-300 м
6. Дії по команді "Гази", „Повітря”	4	Виконати 3-4 рази
7. Перешикання з передбойового порядку в похідну колону	2-3	По сигналу згортається в похідну колону і продовжує рух 100—200 м
8. Рух роти в похідній колоні	9-10	Рота – у похідній колоні по трьох. Біг – 1000 метрів, ходьба – 400 м

Командир підрозділу _____
 “ ” _____ 200__ р.

Вправи для розвитку швидкості

Метод	Зміст методу	Задачі
З прискоренням	Виконання вправи з плавню наростаючою швидкістю, яка доходить до максимально можливої. Теж з нахиленої доріжки та ін.	Підвищення частоти рухів, збільшення швидкості просування, оволодіння за розслабленням. Контроль за нарощуванням швидкості.
З ходу	З попереднього розгону подолання заданого короткого відрізка дистанції з максимальною швидкістю.	Підвищення частоти рухів, збільшення швидкості просування. Контроль за результативністю.
Перемінний	Виконання вправи, чергуючи прискорення: з максимально можливою швидкістю і уповільненням. Теж з обтяженням і зразу без нього.	Підвищення частоти рухів, збільшення швидкості просування, оволодіння розслабленням.
Зрівнювальний (гандикап)	Виконання вправи одночасно декількома спортсменами (кожному із них надається визначена перевага перед іншим).	Збільшення швидкості просування, виховання вольових якостей і намагання до максимального прояву швидкості.
Естафети	Виконання вправ "на швидкість" у вигляді різноманітних естафет. Теж з перенесенням ваги і зразу без нього.	Збільшення швидкості просування, оволодіння розслабленням.
Ігри	Виконання вправ "на швидкість" в процесі рухливих і спортивних ігор. Теж на зменшеному майданчику.	Теж
Тренувальні змагання	Виконання вправ з максимальною швидкістю, частотою рухів в умовах змагань.	Збільшення швидкості рухів, дій швидкості просування і швидкості рухової реакції. контроль за результативністю.
Офіційні змагання	Виконання вправ з максимальною швидкістю рухів і швидкістю просування.	Теж, а також оволодіння розслабленням.
Повторний	Повторне виконання вправ з близькою до максимальної швидкістю і швидкістю переважаною її. Теж в полегшених умовах і після 3-5 повторень, виконання цієї ж вправи в звичайних умовах. Теж по чергово в одному занятті виконання вправи в ускладнених, полегшених і звичайних умовах.	Збільшення швидкості рухів, дій, збільшення швидкості просування і швидкості рухової реакції, збільшення частоти рухів.

Вправи для розвитку силової витривалості

Вправи	Число повторень за один підхід	Число підходів на занятті	Число занять на день	Число занять на тиждень
Стискування кистю гумового м'яча	"До відмови" Темп 50-60 рухів за хв.	2-3	3-5	щоденний
Згинання стопи на педальному амортизаторі	"До відмови" Темп 30 рухів за хв.	2-3	2-3	5-6
Згинання-розгинання рук з гантелями 2,5-5 кг (або подібна вправа)	"До відмови" Темп 20-30 рухів в хв.	2-3	1-2	5-6
Згинання-розгинання стопи в стрибках на 2-х ногах	Безперервно Протягом 3-5 хв.	10-20	1	5-6
Підтягування на перекладині	"До відмови" Темп 8-12 за хв.	1-3	2-3	5-6
Вижимання в стійці на руках з опорою ступнями на стіну	теж саме	1-3	2-3	5-6
Піднімання прямих ніг у висі	- // -	1-3	2-3	3
Із положення лежачи з закріпленими ступнями піднімання тулуба	- // -	1-3	2-3	3
Піднімання стегном ваги 10-20 кг, стоячи на одній нозі потім на іншій	"До відмови" Темп 10-15 в хв.	2-3	1	3
Розмахування, кругові рухи, повороти і ін. Вправи з обтяженнями 20-30 кг	"До відмови"	2-3	1	2-3
Вправи зі штангою 40-60 кг	теж саме	2-3	1	2
Присідання на одній нозі з опорою на руку те ж саме на другій	- // -	2-4	1	3

Вправи	Число повторень за один підхід	Число підходів на занятті	Число занять на день	Число занять на тиждень
Присідання на 2-х ногах з вагою 30-40 кг	- // -	2-4	1	3
Повільне пересування з високим підніманням колін	"До відмови"	2-3	1	3
Вправи стрибкові, в гору, по сходах	теж саме	2-5	1	2-3
Вис кутом	- // -	2-3	1-2	3
Виконання змагальної вправи з обтяженням	- // -	1-2	1	1
Виконання змагальної вправи із збільшенням обтяження	1/4-1/5 звичайної роботи без обтяження	5-10 і більше	1	1-2
Виконання змагальної вправи з підвищенням опору на тренажерах (велосргометр, тред бан, велосипедний та ін. станки)	"До відмови"	1-3	1	2-3

Вправи для розвитку силової витривалості

ВПРАВИ	Приблизна вага обтяжень або тривалість для середньої підготовленості	Число повторень в одному занятті	Кількість підходів в одному занятті	Кількість занять на тиждень
Класичні вправи в підйомі штанги (опанування техніки)	55-65% від максим.	2-3	5-6	3
Класичні вправи в підйомі штанги (розвиток сили)	80-95% від максим.	2-3	5-6	2-3
Взяття штанги на груди	100-150% від особистої ваги	1	5-6	2-3
Ривок штанги	80-100% від особистої ваги	1	5-6	3
Піднімання штанги до рівня попереку	на 10-20 кг більше максим. в ривку	2-4	6-8	2-3
Жим штанги лежачи	100-180 кг.	1-2	5-6	3
Жим штанги лежачи на похилій дошці	60-70 кг	2-3	5-6	3
Глибокі присідання зі штангою на плечах	80-120 кг	2-3	10-15	2-3
Присідання зі штангою на плечах	100-150 кг	2-3	4-8	2-3
Жим штанги ногами лежачи (або на станку)	120-170 кг	2-3	4-6	2-3
Нахили, повороти і кругові рухи тулубом зі штангою на плечах	25-30 кг	3-6	1-3	3
Колове розмахування вагою 16 кг	10 разів в кожну сторону	—	5-6 для кожної ст-ни	3
Піднімання стегном ваги, стоячи на одній нозі	15 кг	25-35	3	3
Теж саме на другій нозі	15 кг	25-35	3	3

ВПРАВИ	Приблизна вага обтяжень або тривалість для середньої підготовленості	Число повторень в одному занятті	Кількість підходів в одному занятті	Кількість занять на тиждень
Вправи з гантелями	5-32 кг	від 10-20 разів "до відмови"	1-3	3-5
Статичні вправи з мах. напругою	6-8 сек.	—	4-6	3
Ходьба з перенесенням партнера	30-40 хв.	—	1-3	1
Ходьба зі штангою на плечах	20м-120 кг.	1	1	1
Біг з перенесенням партнера	20-30 м.	—	1-2	1
Боротьба	2 хв.	—	1-2	1

Вправи Військово-спортивного комплексу (ЗСУ)

Вправи	Військовослужбовці – чоловіки. Вікові групи			Військово-службовці – жінки
	1-2	3-4	5-6	
1. Підтягування на перекладині чи комплексна силова вправа	+	+	+	+
2. Біг на 100 м або човниковий біг 10x10 м	+	+	+	+
3. Біг на 3 км. чи біг на 1 км.	+	+	+	+
4. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод, спеціальна контрольна вправа для ВМС, оберти на лопінгу для льотного складу.	+			

**Контрольні нормативи загальної та спеціальної
фізичної підготовки особового складу МНС України**

№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я					
			1	2	3	4	5	6
Чоловіки								
1.	Подоляння 100 м смуги перешкод (сек.)	3	33,0	36,0	40,0	46,0		
		4	30,0	34,0	37,0	44,0		
		5	27,0	32,0	35,0	42,0		
2.	Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	12,0	13,0	14,0	15,0		
		4	10,0	11,0	12,0	13,0		
		5	8,0	9,0	10,0	11,0		
3.	Знімання, перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	28,0	30,0	33,0	38,0		
		4	26,0	28,0	31,0	35,0		
		5	25,0	26,0	28,0	32,0		
4.	Підйом по драбині – штурмівки у вікно 4 поверху навчальної башти (сек.)	3	36,0	37,0	38,0	39,0		
		4	32,0	33,0	34,0	35,0		
		5	29,0	30,0	31,0	32,0		
5.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8	6	5	4	3	2
		4	10	8	6	5	4	3
		5	12	10	8	6	5	4
6.	Згинання та розгинання рук, з упору лежачи (кількість разів)	3	30	25	20	15	10	5
		4	35	30	25	20	15	10
		5	40	35	30	25	20	15
7.	Жим гири вагою 24 кг однією рукою	3	10	8	6	5	4	3
		4	13	11	10	8	7	5
		5	15	14	13	10	8	6
8.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	3	45	40	35	30		
		4	50	45	40	35		
		5	55	50	45	40		
9.	Біг 1000 м(хв.)	3	4,05	4,15	4,25	4,50		
		4	3,55	4,05	4,15	4,35		
		5	3,40	3,50	4,00	4,10		
10.	Біг 3000 м (хв.)	3	13,00	13,30	14,00	14,30		
		4	12,30	13,00	13,30	14,00		
		5	12,00	12,30	13,00	13,30		

№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я					
			1	2	3	4	5	6
11.	Подолання смуги перешкод для кінологів (хв.)	3	1,55	2,05	2,20	2,35	2,45	
		4	1,45	1,55	2,05	2,05	2,15	
		5	1,35	1,45	1,40	1,55	2,05	
12.	Ходіння по горизонтально закріпленій трубі (висота труби 0,5-0,6 м) довжиною 6 м з діаметром 76 мм з опущеними руками з обертом на 360 посередині труби		Без урахування часу					
13.	Подолання схилу крутизною 25-30 град., стежка – 100 м (час у хв.)	залік	6,30	6,30	7	7	7,30	
14.	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	5	5	4	4		
		4	7	6	6	5		
		5	9	8	7	6		
15.	Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	14,0	14,0	15,0	16,0		
		4	12,0	12,0	13,0	14,0		
		5	10,0	10,0	11,0	12,0		

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

“ ” 200__ р.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

контрольного заняття з фізичної підготовки

Тема № 8. Комплексне заняття.

Удосконалення техніки раніше вивчених вправ.

- Мета:** - перевірка рівня фізичної підготовленості особового складу (вправи № 2,9,27,22,23);
- розвиток фізичних якостей: швидкості, сили, загальної витривалості;
 - формування морально-вольових якостей: наполегливості, впевненості в своїх силах.

Час: 90 хвилин.**Місце проведення:** навчальний центр (стадіон).**Форма одягу:** польова (спортивна).

Матеріальне забезпечення: гімнастичні мати, спортивні снаряди, магnezія, секундомір, нагрудні номери, стійки «старт», «фініш», «поворот», стійки, стартовий прапорець.

Методичне забезпечення: НФП-97, методична розробка по темі, відомості перевірки з фізичної підготовки.

№ з/п	Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв.			
1.	Шиккування. Доведення теми, мети та задач заняття.	3	Особовий склад у 2-х шеренговому строю. Перевірити наявність, форму одягу, відповідність номерів та готовність до заняття.
2.	Доведення порядку виконання нормативів та основних вимог керівних документів.	2	Довести порядок організації перевірки особового складу та нагадати вимоги керівних документів, які стосуються перевірки з фізичної підготовки.
3.	Інструктаж по заходам безпеки.	1	

№ з/п	Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
4.	<p>Виконання загально розвиваючих вправ - ходьба та її різновиди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів рук та верхнього плечового поясу: ходьба з випадами, на носках, п'ятах; - в повному присяду та стрибках; - біг та його різновиди: - з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки; - спиною вперед; - стрибки та прискорення. 	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>9</p>	<p>Довести стосовно теми.</p> <p>Особовий склад виконує вправи в колону по – два. Вправи виконувати з середньою та високою інтенсивністю. Для кожної групи м'язів виконати до 10-и вправ.</p> <p>Слідкувати за поступовим збільшенням навантаження та дотриманням заходів безпеки під час виконання вправ, а також за дотриманням інтервалів та дистанції.</p> <p>Надати методичну практику проведення підготовчих вправ 3-м військовослужбовцям.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - спеціальні вправи на місці: - для всіх груп м'язів; - розтягування. 		<p>Вправи на розтягування м'язів виконати в статичному та динамічному режимах.</p>
Основна частина – 65 хв.			
1.	<p><u>Навчальне місце №1 -</u> Виконання вправ № 2 – підтягування на перекладині, №9 – комплексно-силова (для військово-службовців-жінок)</p>	20	<p>Особовий склад в 2-х шеренговому строю. Виконують вправи на 2-5 снарядах. Слідкувати за виконанням стройових прийомів та дотриманням заходів безпеки під час виконання вправ.</p>
2.	<p><u>Навчальне місце №2 -</u> Виконання вправи № 27 – біг на 100 м</p>	20	<p>Виконувати вправу на двох бігових доріжках поточним способом. Слідкувати за тим, щоб не було перебігу доріжок військово-службовцями та різкої зупинки після фінішування.</p>
3.	<p><u>Навчальне місце №3 -</u> Виконання вправ № 22 – біг на 1 км (для офіцерів</p>	25	<p>Для виконання вправи формувати забіги від 10 до 25 чоловік. Перевірити відповідність</p>

№ з/п	Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
	4 і старших вікових груп та в/сл.-жінок) та вправи №23 – біг на 3 км (для військовослужбовців 1-3 вікових груп та курсантів)		нагрудних номерів та посвідчень (при необхідності). Нагадати порядок виконання вправи та заходів безпеки. (При необхідності – довести нормативи).
Заключна частина - 10 хв.			
1.	Виконання вправ на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	2	Вправи виконувати в колону по одному (по два) з інтервалом та дистанцією 3 кроки. Виконали три – чотири вправи.
2.	Шукування, підведення підсумків проведеного заняття.	8	Особовий склад в 2-х шеренговому строю. Підводячи підсумки заняття, відмітити кращих військовослужбовців по виконанню вправ, довести оцінки, а також, акцентувати увагу на виконанні методичних завдань. Відмітити кращі моменти. Дати завдання на самостійну підготовку.

Керівник заняття: _____

Навчальне видання

ОВЧАРУК Ігор Степанович

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З
ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

Навчальний посібник

Редактор

Буйницький О.А.

Верстка

Зарицький А.М.

Обкладинка

Зарицький А.М.

Підписано до друку 19.06.06. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 6,51. Обл. вид. арк. 4,75. Тираж 500.

Підготовлено до друку та віддруковано в друкарні ПП Буйницький О.А.
(свідоцтво ДК №2477 від 28.04.2006 р.)
32300, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,
вул. маршала Харченка, 24,
тел. (03849) 3-62-30