

Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини

Досвід ведення бойових дій Збройними Силами України під час відбиття збройної агресії російської федерації переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання значних фізичних і психологічних навантажень суттєво впливає на боєздатність підрозділів (військових частин), виконання поставлених перед ними бойових завдань. Тому виникла необхідність внесення коректив у фізичну підготовку особового складу, з точки зору зміщення акцентів на пошук найбільш ефективних способів і методів, переважно військово-прикладної (спеціальної) спрямованості, що підпорядковані єдиній меті – забезпеченню фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Актуальність видання Методичних рекомендацій обумовлена необхідністю ефективно та в стислі строки здійснювати підготовку військовослужбовців із застосуванням спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної підготовки.

Ці Методичні рекомендації стануть в нагоді командирам військових частин (підрозділів), фахівцям фізичної підготовки і спорту для проведення заходів фізичної підготовки на етапах бойового злагодження.

Викладені у цих Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати творчо, з урахуванням рівня навченості особового складу та наявної навчальної матеріально-технічної бази. Постійно вести роботу щодо подальшого удосконалення змісту та тематики підготовки і впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів навчання.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ БОЄДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОЇ ЧАСТИНИ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2023

Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової О-64 частини: методичні рекомендації. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 88 с.

ISBN 978-611-01-2947-3

Досвід ведення бойових дій Збройними Силами України під час відбиття збройної агресії російської федерації переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання значних фізичних і психологічних навантажень суттєво впливає на боєздатність підрозділів (військових частин), виконання поставлених перед ними бойових завдань. Тому виникла необхідність внесення коректив у фізичну підготовку особового складу, з точки зору зміщення акцентів на пошук найбільш ефективних способів і методів, переважно військово-прикладної (спеціальної) спрямованості, що підпорядковані єдиній меті – забезпеченню фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Актуальність видання Методичних рекомендацій обумовлена необхідністю ефективно та в стислі строки здійснювати підготовку військовослужбовців із застосуванням спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної підготовки.

Ці Методичні рекомендації стануть в нагоді командирам військових частин (підрозділів), фахівцям фізичної підготовки і спорту для проведення заходів фізичної підготовки на етапах бойового злагодження.

Викладені у цих Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати творчо, з урахуванням рівня навченості особового складу та наявної навчальної матеріально-технічної бази. Постійно вести роботу щодо подальшого удосконалення змісту та тематики підготовки і впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів навчання.

ISBN 978-611-01-2947-3

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	5
2	Типовий алгоритм проведення заходів фізичної підготовки у ході відновлення боєздатності військових частин ЗС України	6
2.1	I етап – вивід (заміна) військової частини із району виконання бойових завдань	7
2.2	II етап – організаційні заходи, індивідуальна (загальновійськова, фахова, курсова) підготовка	8
2.3	III етап – колективна підготовки підрозділів (поетапне злягодження підрозділів відділення-взвод-рота (батарея)-батальйон)	9-10
2.4	Порядок проведення вхідного та вихідного контролю	10-11
Додатки:		
1	Типовий план організації та проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військових частин ЗС України	12
2	Варіанти проведення індивідуальних фізичних тренувань	13-19
3	Програма з фізичної підготовки для військовослужбовців військових частин під час проведення індивідуальної підготовки (<i>варіант</i>)	20-24
4	Варіанти методичних матеріалів для проведення РФЗ	25-29
5	Довідковий матеріал для проведення вхідного (вихідного) контролів під час заняття з фізичної підготовки	30-32
6	Перелік колективних завдань з фізичної підготовки під час проведення супутнього фізичного тренування	33-35
7	Довідковий матеріал для відпрацювання колективних завдань (стандартів) відповідно до специфіки застосування підрозділів	36-50
8	Довідковий матеріал для виконання колективного стандарту ФП 00(72)15.5(6)01.01	51-81
	ПОСИЛАННЯ НА НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ АКТИ ТА НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	82
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	83
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	84-86
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	87

ВСТУП

Досвід ведення бойових дій Збройними Силами України під час відбиття збройної агресії російської федерації переконливо свідчить, що фізична готовність військовослужбовців до подолання значних фізичних і психологічних навантажень суттєво впливає на боєздатність підрозділів (військових частин), виконання поставлених перед ними бойових завдань. Тому виникла необхідність внесення коректив у фізичну підготовку особового складу, з точки зору зміщення акцентів на пошук найбільш ефективних способів і методів, переважно військово-прикладної (спеціальної) спрямованості, що підпорядковані єдиній меті – забезпеченню фізичної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій.

Актуальність видання Методичних рекомендацій обумовлена необхідністю ефективно та в стислі строки здійснювати підготовку військовослужбовців із застосуванням спеціальних та військово-прикладних вправ стандартів фізичної підготовки.

Ці Методичні рекомендації стануть в нагоді командирам військових частин (підрозділів), фахівцям фізичної підготовки і спорту для проведення заходів фізичної підготовки на етапах бойового злагодження.

Викладені у цих Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати творчо, з урахуванням рівня навченості особового складу та наявної навчальної матеріально-технічної бази. Постійно вести роботу щодо подальшого удосконалення змісту та тематики підготовки і впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів навчання.

“Солдату нашому потрібна не муштра і палиця, а школа”.

(Наполеон I Бонапарт)

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Методичні рекомендації розроблені з метою надання допомоги командирам підрозділів, начальникам фізичної підготовки і спорту, інструкторам фізичної підготовки, а також усім посадовим особам, які беруть участь в організації та проведенні занять з фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини. Методичні рекомендації роз’яснюють та деталізують форми фізичної підготовки, фізичні вправи (стандарти), щодо проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями під час індивідуальної та колективної підготовки підрозділів.

В методичних рекомендаціях розкривається зміст, організація та методика проведення форм фізичної підготовки:

I етап – вивід (заміна) ОВУ, військової частини (підрозділу) із району виконання бойових завдань;

II етап – організаційні заходи, індивідуальна (загальновійськова, фахова, курсова) підготовка;

III етап – колективна підготовка підрозділів.

Інформація, викладена в методичних рекомендаціях носить рекомендаційний характер та повинна бути врахована під час планування, забезпечення і проведення військового навчання та виховання військовослужбовців з урахуванням особливостей розташування військових частин та виконання завдань за призначенням.

Враховуючи особливості участі підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Кожен військовослужбовець несе особисту відповідальність за свій рівень підготовленості і повинен вживати заходів, щодо раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

Під час проведення заходів по відновленню боєздатності військових частин фізичну підготовку проводити згідно додатку 1 до цих Методичних рекомендацій та спрямовувати на набуття та закріплення у військовослужбовців професійно-прикладних навичок за військовою спеціальністю шляхом застосування у навчальному процесі військово-прикладних вправ та дій у подоланні загальних, спеціальних, тактичних та психологічних смуг перешкод, прискороного пересування по пересічній місцевості у повному спорядженні зі стрільбою, рукопашної підготовки, метанні гранат, силових вправ.

ТИПОВИЙ АЛГОРИТМ

проведення заходів фізичної підготовки у ході відновлення боєздатності військових частин ЗС України

ТЕРМІНИ ПІДГОТОВКИ							
1 МІСЯЦЬ		2 МІСЯЦЬ		3 МІСЯЦЬ		4 МІСЯЦЬ	
1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	5 тиждень	6 тиждень	7 тиждень	8 тиждень
Індивідуальна підготовка							
Вхідний контроль							
Вихідний контроль							
ФП у в/ч: (навчальні заняття-4/5 год/тижд*, СМР-2 рази/тижд, ІФТ)							
ФП у НЦ: проводяться всі форми ФП; навчальні заняття згідно з програмами підготовки НЦ							
ФП у ВВНЗ: відповідно до програм курсів підвищення кваліфікації							
Вхідний та вихідний контроль: Перевірка та оцінка військовослужбовців з фізичної підготовки проводиться з урахуванням категорії, вихідної групи, відповідно до Стандарту 001 (002.004.006-014, 02-8-060, 064-098)Б, 19Ж-Н,19, – <i>Комплекс спеціальних вправ та дій для визначення рівня спеціальної фізичної готовності.</i>							
Під час проведення організаційних заходів: ІФТ спрямовувати на відновлення та планувати: розвиток загальних фізичних якостей (за рекомендаціями фахівців ФП, під контролем інструкторів ФП(С))							
РФЗ (додаток 4) проводити до 20 хв з метою систематичного фізичного тренування в/сл та швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня та проводиться через 10 хв після підйому з виконанням вправ загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг.							
СМР спрямовувати на: відновлення фізичної готовності в/сл та їх психологічного стану (шляхом проведення змагань з ігрових видів спорту – 2 рази на тиждень у вільний від занять час).							
Особливості:							
Використання протоколу Табата – кардіонавантаження, у вигляді інтервального тренувань за схемою: 8 повт. за 4 хв (20 с інтенсивне навантаження, 10 с перерва) 1-3 сети в залежності від рівня підготовленості в/сл.				СМР проводити протягом 2 год у вихідні та святкові дні (у вигляді змагань за спрощеними правилами з ігрових видів спорту).			
Відпрацювання стандартів ФП планувати відповідно до методичного посібника <i>"Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів ЗС України"</i> .				ФП планувати в комплексі з предметами бойової підготовки: виконання колективного стандарту ФП 00(72)15.5(6)01.01 – <i>Подолати тактичну (спеціальну) смугу перешкод у складі підрозділу;</i> наступні фізичні тренування під час висування підрозділів до місць проведення занять.			
Колективна підготовка							
Огляд готовності							

2.1. I етап – вивід (заміна) військової частини із району виконання бойових завдань.

Фізичну підготовку проводити лише у формі індивідуального фізичного тренування, за відповідними програмами, що розробляються особисто кожним військовослужбовцем за рекомендаціями спеціаліста з фізичної підготовки і спорту (для військовослужбовців, які мають поранення – за консультації медичного працівника).

При організації індивідуального фізичного тренування (далі – ІФТ) слід враховувати, що до самостійних занять фізичними вправами можуть бути допущені лише військовослужбовці, які ознайомлені з принципами та методикою фізичного тренування, методами контролю за функціональним станом організму, а також мірами попередження травматизму. Вони повинні володіти навиками виконання фізичних вправ, які використовуватимуть.

Організація ІФТ повинна передбачати методичний контроль за проведенням занять з боку спеціалістів з фізичної підготовки і спорту (1 раз на місяць), які б надавали військовослужбовцям методичні рекомендації.

Необхідною умовою надання спеціалістом з фізичної підготовки і спорту правильних рекомендацій щодо регулювання фізичного навантаження є ведення військовослужбовцями щоденнику самоконтролю за функціональним станом свого організму і самопочуттям.

ІФТ може проводитися під час самостійної роботи та позаслужбовий час.

Краще за все ІФТ планувати через день (наприклад: понеділок, середа, п'ятниця чи вівторок, четвер, субота).

З позиції фізіології кращий час для занять з 11.00 до 13.00 та з 17.00 до 19.00.

У сучасних інформаційних джерелах розкривається зміст різних систем підвищення фізичної тренованості шляхом самостійних занять бігом, плаванням, гімнастичними та іншими фізичними вправами. Застосування обмеженого кола засобів самостійного фізичного тренування не буде сприяти підвищенню функціональних можливостей всіх систем організму. Доцільність застосування будь-якої системи тренування визначається тренувальним ефектом, який сприяє фізичному розвитку військовослужбовців та його підтриманню.

У зміст ІФТ рекомендується включати ходьбу, біг, атлетичну гімнастику, плавання, спортивні ігри (додаток 2).

Вибір загально-розвиваючих вправ для ІФТ повинен відповідати рівню фізичної підготовленості. Поперед усього необхідно зосереджувати увагу на вправах для груп тих м'язів, які в результаті малого навантаження недостатньо розвинені. Для окремих військовослужбовців наприклад, це будуть м'язи рук, а для інших – м'язи живота.

2.2. II етап – організаційні заходи, індивідуальна (загальновійськова, фахова, курсова) підготовка.

Основними завданнями в процесі проведення занять індивідуальної підготовки вважати:

- набуття та поглиблення базових знань особового складу за предметом навчання фізична підготовка;
- покращення загальних і спеціальних фізичних якостей;
- удосконалення методичної підготовки офіцерів та сержантів;
- підвищення стійкості військовослужбовців до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності;
- прищеплення військовослужбовцям військово-прикладних навичок зі спеціальної фізичної підготовки;
- впровадження спеціальної складової фізичної підготовки бойової армійської системи у систему підготовки військових частин.

Під час проведення індивідуальної підготовки використовувати основну форму фізичної підготовки – **навчальні заняття**. Навчальні заняття планувати за темою: “Комплексні заняття”, з метою набуття та вдосконалення спеціальних фізичних якостей відповідно до напрямків підготовки і військово-прикладних рухових умінь військовослужбовців шляхом комплексного застосування всіх передбачених Курсом прикладної підготовки фізичних вправ та дій. Навчальні заняття проводити у формі навчально-тренувальних у складі роти (батареї, взводу) під керівництвом фахівців фізичної підготовки, інструкторів та командирів підрозділів.

Врахувати наступні особливості:

В загальний розрахунок годин предметів навчання фізичну підготовку не враховувати.

Навчальні заняття планувати (додаток 3):

4 год/тиждень – для військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України та Сил Територіальної оборони Збройних Сил України;

5 год/тиждень – для військових частин Десантно-штурмових військ Збройних Сил України та морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України.

Ранкову фізичну зарядку визначити обов'язковим елементом розпорядку дня, тривалістю до 20 хв (проводиться через 10 хв після підйому) з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. (додаток 4)

Спортивно-масову роботу спрямувати на відновлення функціонального стану військовослужбовців, їх психологічного розвантаження (шляхом проведення змагань з ігрових видів спорту за спрощеними правилами – 2 рази на тиждень у вільний від занять час).

2.3. III етап – колективна підготовки підрозділів (поетапне злагодження підрозділів відділення-взвод-рота (батарея)-батальйон).

Досягнути високого рівня військово-професійної (бойової) майстерності без міцного фундаменту фізичної підготовленості неможливо!

Навчальні заняття з фізичної підготовки під час заходів бойового злагодження – **не планувати**. Фізичну підготовку проводити у формі **супутнього фізичного тренування** під час занять з тактичної, вогневої підготовки тощо, з метою набуття та закріплення (удосконалення) рівня спеціальних та військово-прикладних вмій та навичок, враховуючи отриманий бойовий досвід, нові форми і способи проведення тренувань підрозділів Збройних Сил України фахівцями збройних сил держав-членів НАТО.

Виконання фізичних вправ під час проведення супутнього фізичного тренування забезпечує формування та розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення згуртованості особового складу підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, а також формування найвищого рівня спеціальної фізичної готовності та професійному умінні використовувати бойову техніку, зброю, спорядження в умовах постійних фізичних та психологічних навантажень.

Практика переконливо доводить, що військовослужбовці, які краще підготовлені у фізичному відношенні швидше оволодівають знаннями, навичками та вміннями з тактичної, вогневої, спеціальної, технічної, медичної та інших предметів бойової підготовки.

Варіанти (колективних завдань) з супутнього фізичного тренування розробляються фахівцями фізичної підготовки з врахуванням специфіки родів військ підрозділів військової частини, бойових (спеціальних) спроможностей, визначених для набуття, умов місцевості та під конкретні заняття з бойової підготовки (додаток 6):

- штаб бригади (підрозділу) – спрямувати на підтримання професійної працездатності військовослужбовців, удосконалення здатності швидкого відновлення в умовах порушеного природного добового режиму;
- механізовані підрозділи – спрямувати на розвиток силової та загальної витривалості, подоланні перешкод та пересуванні по пересіченій місцевості, метанні гранат, колективних діяч;
- десантно-штурмові підрозділи – спрямувати на розвиток загальної витривалості (здійснення тривалих марш-кидків по пересіченій місцевості), стійкості до заколювання, спритності (координаційні здібності), навичок з рукопашної підготовки;
- підрозділи морської піхоти – спрямувати на розвиток військово-прикладного плавання, стійкості до кисневого голодування, вдосконалення навичок у рукопашному бою;

- танкові підрозділи – спрямувати на розвиток сили, навичок в подоланні перешкод у поєднанні з підніманням та перенесенням вантажу (розтягування тросів);
- артилерійські та зенітні підрозділи – спрямувати на розвиток сили, навичок в подоланні перешкод у поєднанні з підніманням та перенесенням вантажів (завантаження боєприпасів);
- розвідувальні підрозділи – спрямувати на розвиток спритності, навичок з рукопашної підготовки, вдосконалення навичок у рукопашному бою;
- підрозділи забезпечення – спрямувати на розвиток сили, силової витривалості.

Відпрацювання комплексів спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки (додаток 7, 8) служать ефективним засобом згуртування особового складу, формування у військовослужбовців звички допомагати один одному заради вирішення завдань, що покладені на підрозділ. Вони передбачають подолання військовослужбовцями різних труднощів в процесі марш-кидків, подолання перешкод у складі груп військовослужбовців тощо, дозволяють ефективно формувати у військовослужбовців звичку колективно діяти, покращують взаємовідношення між військовослужбовцями, зменшують терміни формування і становлення військових колективів. Цей процес ґрунтується на багаторазовому практичному прояві спільних зусиль у складних умовах. Чим регулярніше будуть відпрацьовуватися вправи стандартів фізичної підготовки під час організації та проведення супутніх фізичних тренувань, тим буде більший їх ефект у згуртуванні особового складу військових підрозділів.

2.4. Порядок проведення вхідного та вихідного контролю з визначення рівня фізичної підготовленості.

Особливості проведення оцінювання рівня фізичної підготовленості особового складу військових частин (підрозділів):

вхідний та вихідний контроль рівня фізичної підготовленості здійснювати фахівцями фізичної підготовки і спорту зі складу робочих груп ОБУ (додаток 5);

вхідний контроль проводити з прибуттям особового складу військової частини до пункту постійної дислокації (місця проведення організаційних заходів та індивідуальної підготовки) з усіма військовослужбовцями шляхом проведення контрольного заняття з фізичної підготовки. Мета проведення контрольного заняття – визначення рівня індивідуальної фізичної підготовленості військовослужбовців. За результатами оцінювання начальником фізичної підготовки і спорту (інструкторами ФПіС) військової частини розробляються рекомендації з відновлення та підтримання фізичних якостей військовослужбовців;

вихідний контроль проводити на завершальному етапі індивідуальної підготовки шляхом проведення контрольного заняття з фізичної підготовки. За результатами контрольного заняття проводити аналіз досягнутих результатів та динамічних змін, що відбулися.

Визначення рівня фізичної придатності:

Перевірка та оцінка військовослужбовців проводиться з урахуванням категорії, вікової групи, відповідно до **Стандарту 001 (002,004,006-014, 028-060, 064-098)Б. 19Ж-Н19**. – *Комплексу спеціальних вправ та дій для визначення рівня спеціальної фізичної готовності*.

“виконав” – виконані порогові рівні за виконанням;

“не виконав” – не виконано пороговий рівень за вище згаданим Стандартом.

Начальник відділу фізичної підготовки управління доктрин та індивідуальної підготовки Головного управління доктрин та підготовки Генерального штабу Збройних Сил України
полковник

Сергій БОЙКО

ТИПОВИЙ ПЛАН
організації та проведення фізичної підготовки під час відновлення боєздатності
військових частин ЗС України

№ з/п	Етапи	Форми фізичної підготовки (ФП)				
		Навчальні заняття	Ранкова фізична зарядка	Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності	Спортивно-масова робота	Самостійна фізична підготовка
Фізична підготовка окремої механізованої бригади						
<i>Фізична підготовка під час відновлення боєздатності</i>						
1	Переміщення в/ч (підрозділу) у район відновлення боєздатності	не проводиться	не проводиться	Виконання фізичних вправ (тривалістю до 10 хв) через кожні 3-4 год руху транспорту	не проводиться	не проводиться
2	Доукомплектування, відновлення ОВТ, поповнення МТЗ, відпочинок (відпустки) о/с	не проводиться	не проводиться	не проводиться	2 рази на тиждень по 1 год та 3 год у святкові та вихідні дні тренувальні заняття і змагання	Інд. фізичні тренування: відновлення та підтримання фізичних якостей
3	Індивідуальна підготовка	4 год на тиждень	до 20 хв за розробленими варіантами, відповідно розпорядку дня	Виконання стандартів ФП у ході занять з основних предметів БП	2 рази на тиждень по 1 год та 3 год у святкові та вихідні дні тренувальні заняття і змагання	Інд. фізичні тренування: відновлення та розвиток фізичних якостей
4	Колективна підготовка (бойове злагодження)	не проводиться	не проводиться	Виконання стандартів ФП у ході занять з основних предметів БП	не проводиться	Інд. фізичні тренування: відновлення та розвиток фізичних якостей
5	Переміщення в/ч у район виконання бойових завдань	не проводиться	не проводиться	Виконання фізичних вправ (тривалістю до 10 хв) через кожні 3-4 год руху транспорту	не проводиться	не проводиться

Додаток 2
до Методичних рекомендацій
ВП 7-72(178).55
(пункт 2.2. розділу 2)

Варіанти проведення індивідуальних фізичних тренувань Тренування за системою “CrossFit”

Варіант № 1

№ п/п	Назва вправи	К-сть повт.	Умови виконання	Темп виконання
1	Підтягування на перекладині хватом зверху.	5-10	Вихідне положення вис хватом зверху, підтягнутись підборіддя вище перекладини, опуститись в низ фіксація 1-2 с.	середній
2	Присідання	10-20	Вихідне положення ноги на ширині плечей руки на поясі, глибокий присід руки в перед, встати вихідне положення.	повільний
3	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.	7-15	Вихідне положення упор на брусах, зігнути руки в ліктях, розігнути руки вернуться в вихідне положення.	середній
4	Піднімання тулуба лежачи на спині.	15-30	Вихідне положення лежачи на спині руки в замок за головою ноги злегка зігнути, підняти дістати ліктями колін, вернуться у вихідне положення.	швидкий

Варіант № 2

№ п/п	Назва вправи	К-сть повт.	Умови виконання	Темп виконання
1	Підтягування на перекладині хватом з низу.	5-10	Вихідне положення вис хватом з низу, підтягнутись підборіддя вище перекладини, опуститись в низ фіксація 1-2 с.	середній
2	Присідання (в розніжку)	15-25	Вихідне положення права нога в переді, ліва з заду, стопи прямо, руки в замок за головою, виконати глибокий присід, встати стрибком зі зміною ніг прийняти вихідне положення.	швидкий
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	10-20	Вихідне положення упор лежачи, зігнути руки в ліктях торкнутись грудьми землі, розігнути руки вернуться в вихідне положення.	середній
4	Піднімання тулуба та прямих ніг лежачи на спині.	10-20	Вихідне положення лежачи на спині руки за головою ноги прямі, підняти тулуб та прямі ноги дістати руками носків ніг, вернуться у вихідне положення.	повільний

Варіант № 3

№ п/п	Назва вправи	К-сть повт.	Умови виконання	Темп виконання
1	Вихід силою на перекладині.	2-4	Вихідне положення вис хватом зверху, підтягнутись виконати вихід силою, вийти в упор зверху на перекладину, опуститись у вихідне положення.	середній
2	Стрибки у випадках	10-20	Вихідне положення випад на праву ногу руки на поясі, стрибком зі зміною ніг виконати випад на ліву ногу.	швидкий
3	Згинання та розгинання рук в упорі з заду.	10-15	Вихідне положення упор з заду на гімнастичні лави, зігнути руки в ліктях,	середній


			розігнути руки вернутись в вихідне положення.	
4	Піднімання прямих ніг до перекладини.	10	Вихідне положення вис на перекладині хватом зверху, підняти прямі ноги в гору, торкнутись носками перекладини, вернутись у вихідне положення.	повільний

Варіант № 4

№ п/п	Назва вправи	К-сть повт.	Умови виконання	Темп виконання
1	Підтягування на перекладині широким хватом зверху.	5-10	Вихідне положення вис широким хватом зверху, підтягнутись підборіддя вище перекладини, опуститись в низ фіксація 1-2 с.	середній
2	Вправа для всіх м'язів тулуба	10-20	Вихідне положення, положення струнко. Підняти прямі руки в гору, прийняти упор присівши, стрибком виконати положення упор лежачи, стрибком вернутись в упор присівши, прийняти вихідне положення.	швидкий
3	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах в розмахуванні.	10-15	Вихідне положення упор на брусах, вивівши ноги назад зігнути руки в ліктях, махом в перед розігнути руки вернутись в вихідне положення.	середній
4	Піднімання тулуба лежачи на спині з поворотами.	15-30	Вихідне положення лежачи на спині руки в замок за головою ноги злегка зігнути, підняти дідати правим ліктем лівого коліна, вернутись у вихідне положення, підняти дідати лівим ліктем правого коліна.	швидкий

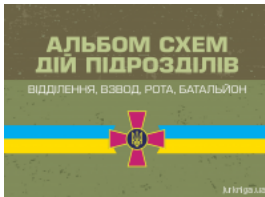
Варіант тренування за протоколом “Табата”

Послідовність дій керівника.	Пояснення, дії та команди.	Організаційно-методичні вказівки.
1	2	3
1. Назвати вправу.	<p>Ознайомлення:</p> <p>Табата (або протокол Табата) - це вид нетривалої, але дуже інтенсивного спортивного тренування. Вона була розроблена в Японії доктором Ідзумі Табата. Тренування побудовані за принципом інтервального тренінгу, в основі якого лежить періодичне повторення проміжків з дуже високою і низьким ступенем навантаження. Таке чергування підвищує витривалість, прекрасно тренує і м'язи, і серцево-судинну систему. На повноцінне тренування потрібно всього 15-20 хв, тому ідеально підходить тим, хто в силу зайнятості не може приділяти тренуванням велику кількість часу. Займатися нею можна в будь-якому зручному місці - вдома, в парку, на стадіоні, в спортивному залі. У порівнянні з існуючими видами тренінгу, протокол Табата має низку незаперечних переваг: займає мало часу; дає швидкий ефект в схудненні; не вимагає особливої спортивної екіпіровки або споряджень; тренує і м'язи, і серцево-судинну систему; дозволяє займатися в будь-якому зручному місці; підходить і</p>	Навчасмі знаходяться в одношережному строю і уважно слухають.

<i>Послідовність дій керівника.</i>	<i>Пояснення, дії та команди.</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки.</i>
1	2	3
<p>2. Показати вправи вцілому.</p> <p>3. Пояснити техніку виконання даних вправ.</p>	<p>новачкам, і досвідченим спортсменам; не дозволяє організму адаптуватися до навантаження, що забезпечує постійний прогрес.</p> <p>Вправи Табата зазвичай виконуються по схемі: вісім повторень за чотири хвилини, двадцять секунд інтенсивного навантаження, десяти секундна перерва.</p> <p>Щоб стежити за кругообігом вправ за методикою японського лікаря, існує протокол Табата таймер. Це секундомір, який ділить урок на такі частини: вступ; голосова команда до старту; 20 с прокачування під музику; 10 с – пауза.</p> <p>"Вправи – ПОКАЗУЮ":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Вправа бурпи; 2) Вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3) Вправа біг з високим підніманням бедра; 4) Вправа присідання; 5) Вправа випади на місці; 6) Вправа скелелаз; 7) Вправа біг із захлестом голені назад; 8) Вправа стрибки із хлопком руками над головою. <p>1) Бурпи (рис.1)</p> <p>Техніка виконання вправи «Бурпи» (Burpee) – з положення стоячи присісти, руки торкаються долонями землі; різким рухом викинути ноги назад і прийняти позицію для віджимання від підлоги; опуститись в нижню позицію до підлоги; вижати тіло від землі на прями руки; різким рухом підтягнути коліна до грудей прийнявши положення присід, руки торкаються долонями землі; вистрибнути вгору, зробивши легкий хлопок руками над головою.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Рис.1</i></p> <p>2). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рис.2)</p>	<p>Стати у В.П. стройову стійку, подати собі команду "ВПЕРЕД" і виконати вправи Іраз вцілому по протоколу Табата (зразково).</p> <p>При необхідності ще раз зразково показати найбільш складні вправи з попутним поясненням техніки виконання.</p> <p>Всі вправи виконуються в максимальній інтенсивності.</p> <p>Виконати вправи потоком кожному навчаемому 1-2 рази. Керівник стежить за правильністю виконання, і подає команду на виконання вправи та відпочинок між ними.</p>

Послідовність дій керівника.	Пояснення, дії та команди.	Організаційно-методичні вказівки.
1	2	3
	<p>ВП: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед або на кулаках, тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми, розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у ВП.</p> <p>Забороняється: згинати тіло та прогинатись, торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла, розводити та підтягувати ноги.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Рис.2</i></p> <p>3). Біг з високим підніманням стегна (рис.3)</p> <p>ВП: стройова стійка, руки перед груддю зігнуті в ліктях, долонями донизу, тіло пряме, ноги нарізно. Здійснюючи біг на місці з підніманням стегна, торкатися колінами почергово лівої та правої долонь рук.</p> <p>Забороняється: згинати тіло та прогинатись.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Рис.3</i></p> <p>4). Присідання (рис.4)</p> <p>ВП: ноги поставити ширше плечей (так, щоб при присіданні гомілку виявлялася перпендикулярно підлозі); носки розгорнути на 120°; присідати вниз так, щоб стегна виявилися паралельні підлозі; спину утримувати на одній прямій, не круглі плечі; напружити прес для підтримки спини; при підйомі вгору напружувати сідничні м'язи.</p> <p>Забороняється: згинати спину.</p> 	

Книги, які можуть вас зацікавити



Альбом схем дій підрозділів (відділення, взвод, рота, батальйон)



Підготовка тактичних груп (відділення, взвод). Альбом схем та методичних матеріалів



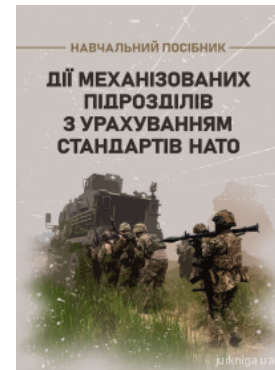
Організація та методика роботи з особовим складом



Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО



Про тактику. Теорія перемоги в бою



Дії механізованих підрозділів з урахуванням стандартів НАТО

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)