

355,5  
Л 54



ВП 7-00(01).01

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ  
КОЛЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА  
ПІДРОЗДІЛІВ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**



**ЧЕРВЕНЬ 2019**

**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

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

ВП 7-00(01).01

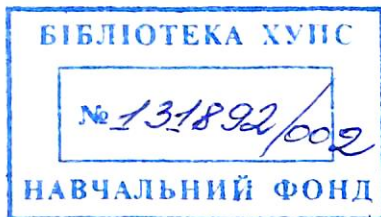
ЗАТВЕРДЖУЮ

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

“ 19 ” 06 2019 року

О. ТАРАН

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
 КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ  
 ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ  
 КОЛЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ  
 ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА  
 ПІДРОЗДІЛІВ  
 ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



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

ЧЕРВЕНЬ 2019

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
 обмежень для розповсюдження немає.

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

## ПЕРЕДМОВА

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

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

## ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	7
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	7
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	8
1	РОЛЬ ТА МІСЦЕ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬК	9
1.1	Загальні положення	9
1.2	Фізична готовність військовослужбовців до бойової діяльності	9
1.3	Вплив спеціальних вправ стандартів фізичної підготовки на боєздатність військ	12
1.4	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів вдосконалення психологічної готовності військовослужбовців	13
1.5	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення військово-спеціальної готовності військовослужбовців	16
1.6	Стандарти фізичної підготовки як один із основних засобів підвищення бойової злагодженості військових підрозділів	18
2	ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИКА ТА ПОРЯДОК ВІДПРАЦЮВАННЯ ВПРАВ СТАНДАРТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	19
2.1	Організація та підготовка до відпрацювання стандартів фізичної підготовки	19
2.2	Порядок відпрацювання стандартів фізичної підготовки	21
2.3	Підведення підсумків та оцінювання по стандартам фізичної підготовки	21
2.4	Запобігання травматизму під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки забезпечується	23
3	КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОЛЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	23

3.1	Перелік спеціальних та військово-прикладних фізичних вправ для підготовки військовослужбовців та підрозділів окремих родів військ (сил) та військових спеціальностей Збройних Сил України	23
3.2	Для військовослужбовців та підрозділів всіх видів, родів військ (сил) та військових спеціальностей	26
3.3	Для механізованих (мотопіхотних) підрозділів	79
3.4	Для танкових підрозділів	84
3.5	Для гірсько-піхотних (гірсько-штурмових) підрозділів	86
3.6	Для десантно-штурмових підрозділів, підрозділів десантного забезпечення, розвідки та спеціального призначення	98
3.7	Для ракетних, артилерійських, зенітних ракетних, підрозділів протиповітряної оборони (ППО), технічного, тилового (логістики) та інженерно-авіаційного забезпечення	110
3.8	Для інженерних підрозділів	117
3.9	Для підрозділів радіаційного, хімічного, біологічного захисту (РХБЗ)	120
3.10	Для радіотехнічних підрозділів, підрозділів зв'язку та радіоелектронної боротьби (РЕБ)	123
3.11	Для підрозділів медичного забезпечення	124
3.12	Для підрозділів морської піхоти	132
3.13	Для підрозділів корабельного складу та підрозділів пошуково-рятувального забезпечення Військово-Морських Сил	136
3.14	Для підрозділів льотного складу Повітряних Сил, армійської авіації Сухопутних військ, морської авіації Військово-Морських Сил	143
3.15	Для підрозділів Військової служби правопорядку	152
3.16	Для водолазних підрозділів спеціального призначення Сил спеціальних операцій	154
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛІ)	178
	ДЛЯ ЗАМІТОК	179

## ВСТУП

Фізична підготовка забезпечує основу бойової готовності і повинна бути невід'ємною частиною життя кожного військовослужбовця. Фізична підготовка готує військовослужбовців до виконання завдань на фоні фізичних навантажень з широким спектром загроз, в складних оперативних умовах та з новими технологіями. Фізична підготовка забезпечує фізичний компонент, який вносить свій внесок в тактичну та технічну компетентність, і формує фізичну основу для всього навчання.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану. Повний спектр операцій – це перевірка на міцність, витривалість, спритність, пружність і координація військовослужбовців. Перемога – як і життя військовослужбовців часто залежить від цих чинників. Для того, щоб йти на великі відстані з бойовим навантаженням через пересічену місцевість і ефективно боротися після прибуття в район бойових дій, їздити швидко на танках і автомашинах по пересіченій місцевості, під час наступу, бігати і повзати на великі відстані, стрибати з окопів і траншей, стрибати через перешкоди, піднімати і переносити важкі предмети, здійснювати тривалі переходи протягом багатьох годин без сну і відпочинку, всі ці дії під час ведення війни вимагають високого фізичного стану.

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

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

Відповідно Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року до організації фізичної підготовки застосовано диференційований підхід з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військ у видах і родах військ Збройних Сил України.

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

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

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

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

створенням режиму фізичних і психологічних навантажень, які відповідають рівню напруження військовослужбовців у ході бойової діяльності; проведенням комплексних занять з фізичної підготовки у поєднанні з

елементами тактико-спеціальної підготовки та іншими предметами бойової підготовки.

***Спеціальна фізична підготовка спрямована на:***

розвиток у військовослужбовців спеціальних фізичних якостей;  
 оволодіння військово-прикладними навичками;  
 виховання морально-вольових якостей;  
 досягнення бойової згуртованості підрозділів відповідно до особливостей службово-бойової діяльності, шляхом систематичного комплексного виконання фізичних, спеціальних та прикладних вправ.

***Спеціальні завдання фізичної підготовки:***

розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: стійкості до заколихування, перевантажень, кисневого голодування;  
 забезпечення стійкості організму до впливу несприятливих чинників військово-професійної діяльності: вібрації, гіпервентиляції, дихання під надмірним тиском, впливу різних температурних режимів і фізичної реабілітація.

***Військово-прикладні завдання фізичної підготовки:***

набуття та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і умінь з рукопашної підготовки, подолання перешкод, метання гранат, пересування пересіченою місцевістю в пішому порядку та на лижах, марш-кидків військово-прикладного плавання тощо;

виховання морально-вольових і психічних якостей;

набуття та вдосконалення злагодженості дій військових підрозділів;

максимальне наближення умов навчання до обстановки реальних бойових дій.

Спеціалізованими засобами військово-прикладної та спеціальної фізичної підготовки є стандарти фізичної підготовки.

***Головною метою під час відпрацювання стандартів фізичної підготовки є:***

розвиток та удосконалення у військовослужбовців спеціальних та військово-прикладних фізичних навичок, необхідних для успішних дій під час виконання завдань за призначенням;

формування у військовослужбовців, вміння тривалий час діяти в стані фізичної втоми в обстановці надзвичайно високої психологічної напруженості;

відпрацювання згуртованих та злагоджених дій в складі своїх підрозділів;

попередня адаптація до кліматичних та географічних умов місцевості ймовірних бойових дій незалежно від пори року, метеорологічних умов та часу доби.

Стандарти мають чітко виражену військово-прикладну спрямованість. Їх потрібно відпрацьовувати з дотриманням принципів максимальної натуралізації та психологізації. Для цього на заняттях моделювати умови, які за фізичними та психічними навантаженнями максимально наближаються до реально бойових. Широко застосовувати імітаційні засоби: вогонь, дими, вибухи, стрільбу, муляжі трупів.

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

Відпрацювання спеціальних вправ зі стандартів фізичної підготовки дозволить набути військовослужбовцям та підрозділам найвищого рівня спеціальної фізичної готовності якою повинен володіти кожен військовослужбовець сучасної армії.

Відпрацьовуючи стандарти фізичної підготовки військовослужбовці удосконалюють уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень, що являється надто важливим для підготовки особового складу до успішних дій в складних умовах сучасного бою. Все це свідчить про те, що впровадження та застосування стандартів фізичної підготовки служить одним із важливих засобів підвищення бойової майстерності особового складу Збройних Сил України.

Мета цього Методичного посібника полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організовувати та проводити заняття з відпрацюванням вправ стандартів фізичної підготовки з особовим складом підрозділів, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.

## **ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ**

Цей Методичний посібник не містить посилань на інші військові публікації.

## **ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ**

У цьому Методичному посібнику основні терміни та визначення наведено в тексті.