

355.5  
MS4

ВП 7-00(72)01.01



## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



ЛИСТОПАД 2019

**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

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

355.5  
MSY

Прим. №\_\_

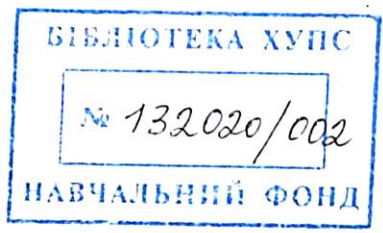
**ВП 7-00(01).01**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Почальник Головного управління підготовки –  
заступник начальника генерального штабу  
Збройних Сил України  
полковник

.. 19 .. 11

Олексій ТАРАН  
2019 року

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



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

ЛІСТОПАД 2019  
ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
обмежень для розповсюдження немає.  
ЦЕНТР ОПЕРАТИВНИХ СТАНДАРТІВ І МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З ГОЛОВНИМ УПРАВЛІННЯМ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

## ПЕРЕДМОВА

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

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

## ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	5
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	РОЛЬ І МІСЦЕ ЖІНОК У ВІЙСЬКОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1	Історія залучення жінок до військової служби	7
1.2	Жінки на військовій службі в арміях світу	8
1.3	Жінки та збройні сили: українські реалії	13
2	СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ЖІНОК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ	15
2.1	Мета, завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-жінок	15
2.2	Спеціальні, військово-прикладні фізичні вправи для військовослужбовців-жінок	18
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	32
	ДЛЯ ЗАМІТОК	33

## ВСТУП

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні комплексні фізичні програми навчання. Ефективність військовослужбовців багато в чому залежить від їх фізичного стану.

Постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, викликає необхідність забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Нинішні умови та характер сучасних військово-професійних дій, завдання, які вирішуються особовим складом під час навчально-бойової, бойової та мирної діяльності ставлять військовослужбовців-жінок в один ряд з військовослужбовцями-чоловіками і ставлять однаково підвищені вимоги до різнобічності та якості їх підготовки.

Мета цих Методичних рекомендацій полягає в допомозі командирам підрозділів (фахівцям фізичної підготовки) методично грамотно й ефективно організувати та проводити заняття з військовослужбовцями-жінками, завдяки яким підвищувати їх спеціальну фізичну готовність до бойовій діяльності.