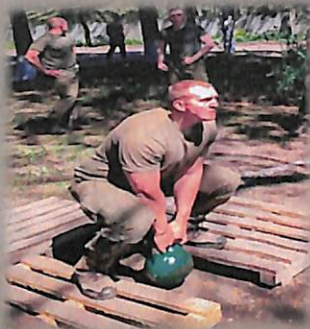


355.5
М54

ВП 7-00(01).01



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ



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**

355.5
M54

Прим. №__

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

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ В
ПОЛЬОВИХ УМОВАХ**

БІБЛІОТЕКА ХУПС
№ 132019/002
НАВЧАЛЬНИЙ ФОНД

A 1 2 3 9 2 7


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 – 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, АСУ “Седо-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, АСУ “Седо-М” – індекс 360 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 68-32-193).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	4
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
1	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ	5
1.1	Загальні положення	5
1.2	Порядок проведення тренувань з фізичної підготовки	5
2	ОСНОВНІ ЗАГАЛЬНІ, СПЕЦІАЛЬНІ ТА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ ЇХ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ	6
2.1	Спеціальні та військово-прикладні фізичні вправи для відпрацювання їх під час фізичних тренувань	6
2.2	Запобігання травматизму під час проведення фізичних тренувань	29
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	30
	ДЛЯ ЗАМІТОК	31

ВСТУП

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.

В Методичних рекомендаціях основну увагу приділено комплексним силовим вправам, які можна виконувати в польових умовах. Комплекси дозволяють частково вирішити завдання загальної фізичної підготовки, так як в процесі тренування удосконалюються основні фізичні якості: сила, силова і загальна витривалість, спритність та координація, підвищується рівень фізичної підготовленості та професійної працездатності.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Ці Методичні рекомендації не містять посилань на інші військові публікації.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях основні терміни та визначення не застосовано.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У цих Методичних рекомендаціях скорочення та умовні позначення не застосовуються.