

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені
ІВАНА КОЖЕДУБА



СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БАРС)

Тактико-спеціальна підготовка



Розум
Сила
Швидкість
Влучність
Рішучість
Витривалість

Харків
2021

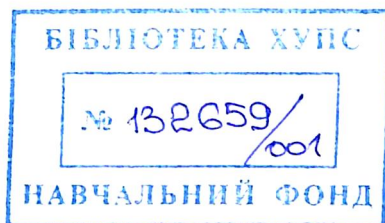
МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

СПЕЦІАЛІЗОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БАрС)

Тактико-спеціальна підготовка

Навчально-методичний посібник

За загальною редакцією В. М. Кирпенка



Харків
2021

УДК 355.233.1:623.5:796 (075.8)
С71

*Затверджено до видання вченою
радою Харківського національного
університету Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
(протокол № 9 від 19.05.2020)*

Авторський колектив: В. М. Кирпенко, О. С. Шевченко, О. А. Ткачук,
І. М. Данилішин, Н. А. Коломієць, С. О. Юр'єв

Рецензенти: В. В. Золочевський, кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту ХНУПС;
Ж. О. Цимбалюк кандидат фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання ХНПУ
імені Г. С. Сковороди

Спеціалізована фізична підготовка (БАрС). Тактико-спеціальна
С71 **підготовка :** навч.-метод. посібник / В. М. Кирпенко, О. С. Шевченко,
О. А. Ткачук та ін.; за заг. ред. В. М. Кирпенка. — Х. : ХНУПС,
2021. — 120 с.

У навчально-методичному посібнику розкриваються основні методики навчання техніки пересування, зайняття положень для стрільби, техніки перекату вперед зі стабілізацією зброї, виконання техніки стрибком вперед, перекату зі зміною положень для стрільби.

Основна увага зосереджена авторами на основних технічних елементах пересувань та дій зі зброєю, підходах проведення занять з тактико-спеціальної підготовки, яка з практичної стрільбою становить основу БАрС, крім того, надається опис спеціальних підвідних вправ, що входять до способів пересування військовослужбовців (елементів нижньої акробатики).

Посібник має прикладну направленість, що дозволяє використовувати його при підготовці до занять фізичною підготовкою, модульного контролю та заліків зі спеціалізованої фізичної підготовки.

Призначений для фахівців фізичної підготовки, інструкторів з фізичної підготовки, інструкторів БАрС, курсантів усіх спеціальностей, а також для командирів підрозділів ЗС України.

УДК 355.233.1:623.5:796 (075.8)

© Харківський національний університет
Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА.....	5
1.1. Загальні положення.....	5
1.2. Завдання тактико-спеціальної підготовки за Бойовою армійською системою.....	8
1.3. Основні технічні елементи пересувань та дій без зброї.....	9
1.4. Тактико-спеціальна підготовка за БарС у інших видах бойової підготовки.....	22
1.5. Гірськоштурмова та висотна підготовка.....	35
1.5.1. Спеціальне спорядження та обладнання для спусків з висотних споруд.....	37
1.5.2. Основні вузли для спусків з висотних споруд.....	40
1.5.3. Етапи підготовки перед спусками з висотних споруд.....	54
1.5.4. Організація страхування та техніка спуску з першого і другого поверху будівлі різними способами.....	57
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ.....	65
2.1. Практична стрільба як вид підготовки за БарС.....	65
2.2. Особливості досягнення базового рівня в стрільбі.....	65
2.2.1. Навчання приготуванню до стрільби лежачи.....	65
2.2.2. Навчання прийомам стрільби з коліна (у присяді та з колін).....	67
2.2.3. Навчання прийомам стрільби стоячи.....	68
2.2.4. Навчання прийомам стрільби в русі.....	70
2.2.5. Навчання прийомам стрільби із-за укриття.....	72
2.2.6. Підготовчі вправи (ПВ) без стрільби.....	74
3. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ.....	78
3.1. Тренування з орієнтування та читання карти.....	78
4. ПОДОЛАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕРЕШКОД.....	90
4.1. Опис та умови виконання вправ з подолання перешкод.....	90
5. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	98
5.1. Види та форми контролю успішності навчання.....	107
5.2. Критерії оцінювання базового рівня за БарС.....	108
5.3. Критерії визначення оцінки знань та навичок військовослужбовців.....	108
6. ОБ'ЄКТИ НАВЧАЛЬНОЇ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЇ БАЗИ БарС ДЛЯ НАВЧАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗА БАЗОВИМ РІВНЕМ.....	110
ВИСНОВКИ.....	114
ЛІТЕРАТУРА.....	116

ВСТУП

Враховуючи особливості участі підрозділів у миротворчих операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психологічна стійкість військовослужбовців та професійна компетентність офіцерського складу, у формуванні яких не останню роль відіграє спеціальна фізична підготовка.

Протягом останнього часу фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил здійснюється навчання майбутніх військових фахівців за Бойовою армійською системою (БАрС), і сьогодні, аналізуючи формат такої підготовки, можна сформулювати ряд принципових позицій щодо її організації та проведення.

Предметом Бойової армійської системи виступають такі види спеціальної фізичної й інших видів підготовки: тактико-спеціальна (штурмова), військово-спортивне орієнтування, рукопашна, практична стрільба та тактична медицина. Заняття базуються на цілісній концепції, побудованій на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу. Крім того, зазначеною системою враховано: нові напрямки бойової підготовки підрозділів Повітряних Сил Збройних Сил України; сучасні вимоги до змісту, обсягу і завдань навчання фахівців фізичного виховання; досвід бойових дій та підготовки підрозділів у районах збройних конфліктів і локальних війн; завдання бойового призначення підрозділів.

Враховуючи постійне підвищення вимог до рівня професійної підготовленості особового складу Збройних Сил України, необхідність забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності і фізичну підготовку підрозділів, фахівці фізичного виховання повинні вживати заходи щодо раціонального використання часу під час проведення навчально-тренувальних занять з особовим складом.