

1577466

# ІНДИВІДУАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО



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.

Фізична готовність військовослужбовців набувається через прогресивні і комплексні фізичні програми навчання. 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.

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 підвищення рівня індивідуальної фізичної підготовленості та раціонального використання часу під час занять фізичною підготовкою.

## ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	5
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	6
1	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПДГОТОВКА	7
1.1	Підготовчі вправи для розвитку швидкості	7
1.2	Підготовчі вправи для розвитку сили	16
1.3	Підготовчі вправи для розвитку витривалості	32
2	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ПДТРИМАННЯ	36
2.1	Фізичні вправи для підтримання та розвитку швидкості	36
2.2	Програма тренування для розвитку швидкості	43
2.3	Фізичні вправи для підтримання та розвитку сили	45
2.4	Програма тренування для розвитку сили	58
2.5	Фізичні вправи для підтримання та розвитку витривалості	64
2.6	Програма тренування та розвитку витривалості	67
3	ТРЕНУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. ВІДНОВЛЕННЯ	71
3.1	Фізичні вправи для відновлення рівня індивідуальної фізичної підготовленості	71
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	93