

**Інструкція з фізичної  
підготовки в системі  
Міністерства оборони України**

**КУПИТИ**

Публікація розроблена робочою групою офіцерів Управління фізичної культури і спорту Міністерства Оборони України спільно з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України та представниками видів, окремих родів військ (сил), ВВНЗ ЗС України. Ця інструкція розроблена відповідно до Статуту внутрішньої служби ЗС України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV, статей 6, 30 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (посилання а), інших доктринальних документів Генерального штабу ЗС України (посилання б — д) та з метою визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення фізичної загартованості і тренуваності військовослужбовців ЗС України та Державної спеціальної служби транспорту для забезпечення фізичної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням. Інструкція складена за результатами апробації положень “Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України”, починаючи з лютого 2014 року по грудень 2021 року (НСТ-Т 01.035.001-2014 (01), введена в дію наказом та затверджена начальником Генерального штабу — Головнокомандувачем ЗС України від 11.02.2014 № 35). В подальшому, враховуючи отриманні зауваження і пропозиції до її змісту та структури видана нова редакція даного документу. Зважаючи на зазначене, НСТ-Т 01.035.001-2014 (01), від 11.02.2014 № 35 вважати такою що втратила чинність. Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України подано цей наказ у встановленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України та зареєстровано від 01.10.21 за № 1289/36911.

# ІНСТРУКЦІЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ МІНІСТЕРСТВА ОБОРОНИ УКРАЇНИ



Видавництво  
«Центр учбової літератури»  
Київ – 2024

**Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.** — I-72 Київ: «Центр учбової літератури», 2024. — 286 с.

**ISBN 978-611-01-3089-9**

Публікація розроблена робочою групою офіцерів Управління фізичної культури і спорту Міністерства Оборони України спільно з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України та представниками видів, окремих родів військ (сил), ВВНЗ ЗС України.

Ця інструкція розроблена відповідно до Статуту внутрішньої служби ЗС України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV, статей 6, 30 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (посилання а), інших доктринальних документів Генерального штабу ЗС України (посилання б — д) та з метою визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення фізичної загартованості і тренуваності військовослужбовців ЗС України та Державної спеціальної служби транспорту для забезпечення фізичної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням.

Інструкція складена за результатами апробації положень “Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України”, починаючи з лютого 2014 року по грудень 2021 року (НСТ-Т 01.035.001-2014 (01), введена в дію наказом та затверджена начальником Генерального штабу — Головнокомандувачем ЗС України від 11.02.2014 № 35). В подальшому, враховуючи отриманні зауваження і пропозиції до її змісту та структури видана нова редакція даного документу. Зважаючи на зазначене, НСТ-Т 01.035.001-2014 (01), від 11.02.2014 № 35 вважати такою що втратила чинність.

Управлінням фізичної культури і спорту Міністерства оборони України подано цей наказ у встановленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України та зареєстровано від 01.10.21 за № 1289/36911.

## ЗМІСТ

	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	9
Глава I	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	10
Глава II	УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	12
Глава III	ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	16
Глава IV	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИДАХ, ОКРЕМИХ РОДАХ ВІЙСЬК, СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ, ДЕРЖСПЕЦТРАНССЛУЖБИ	33
Глава V	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО	36
Глава VI	ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	39
Додатки:		
1	Перелік документів з фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців військової частини	54
2	Тематика підготовки керівників фізичної підготовки у військових частинах, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ	55
3	Зміст та форми обліку фізичної підготовки у військовій частині, підрозділах	65
4	Довідка-доповідь про стан фізичної підготовки і спорту у військовій частині за навчальний рік	80
5	Забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців	81
6	Перелік та умови виконання фізичних вправ	105
7	Комплекси контрольних вправ	170
8	Форма одягу для проведення фізичної підготовки	178
9	Особливості формування організаційно-методичних навичок і вмій та їх вдосконалення у військовослужбовців	180
10	Оцінка фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, фізичної підготовленості кандидатів до служби за контрактом та кандидатів до навчання у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО	207
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	286

## **ВСТУП**

Ця Інструкція визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України.

Вимоги цієї Інструкції поширюються на кандидатів для проходження військової служби за контрактом, для вступу у вищі військові навчальні заклади (далі – ВВНЗ), військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти (далі – ВНП ЗВО), заклади фахової передвищої військової освіти (далі – ЗФПВО) під час складання ними нормативів з фізичної підготовки, студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, у тому числі і тих, що навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, а також на військовозобов'язаних та резервістів під час проходження ними зборів.

## ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
	<b>а.</b> Статут внутрішньої служби ЗС України, затверджений Законом України від 24.03.1999 № 548-XIV
ВКП 7-00(01).01	<b>б.</b> Доктрина “Підготовки сил оборони держави, затверджена наказом Генерального штабу Збройних Сил України від 21.01.2020 № 18
ВКП 7-00(01).01	<b>в.</b> Доктрина “Організація об’єднаної підготовки сил оборони держави”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.08.2020 (Вих. № 2694/НВГШ від 09.09.2020)
ВДКП 7-00(03).01	<b>г.</b> Доктрина “З організації підготовки у Збройних Силах України”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 01.07.2020 (Вих. № 1129/НВГШ від 03.07.2020)
ВКДП 7-00(03).01	<b>д.</b> Настанова “З бойової підготовки у Збройних Силах України”, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 07.10.2020 (Вих. № 24148/С від 08.09.2020)

## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

**Витривалість** – спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

**Військово-прикладні рухові вміння** – спроможність військовослужбовців застосовувати сформовані навички для раціонального вирішення поставлених рухових завдань у різних умовах, що змінюються;

**Військово-прикладні рухові навички** – доведені до автоматизму практичні дії військовослужбовців, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

**Військово-спортивний комплекс (далі – ВСК)** – сукупність контрольних фізичних вправ та вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців;

**Забезпечення фізичної підготовки** – діяльність службових осіб військової частини щодо вчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки;

**Загальна фізична підготовка** – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців;

**Керівництво фізичною підготовкою військовослужбовців** – діяльність командирів (начальників), інших службових осіб військової частини, яка спрямована на вироблення та прийняття рішень, постановку завдань виконавцям, координацію та всебічне забезпечення їхніх дій, контроль та аналіз результатів виконання поставлених завдань та підведення підсумків;

**Контроль фізичної підготовки** – діяльність службових осіб відповідного органу військового управління, військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів функціонування системи фізичної підготовки, яка проводиться відповідно до встановлених вимог і знаходить втілення у визначеній системі перевірки та оцінювання;

**Лікувальна фізична культура (далі – ЛФК)** – комплекс лікувально-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення функцій організму та працездатності військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту після перенесених захворювань, профілактики можливих ускладнень та загострень патологічних процесів, що відбуваються в їх організмі.

**Облік фізичної підготовки** – діяльність службових осіб та спортивного активу військової частини щодо збирання, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи фізичної підготовки, її результатів для вироблення і прийняття обґрунтованих рішень стосовно її удосконалення;

**Організаційно-методичні навички** – сукупність теоретичних знань, методичних прийомів і дій керівників фізичної підготовки, які дозволяють їм якісно та відповідно до встановлених вимог організувати виконання покладених на них завдань, методично правильно навчати та виховувати підлеглих;

**Організаційно-методичні уміння** – готовність військовослужбовців здійснювати самостійний вид діяльності по управлінню особистим фізичним вдосконаленням або фізичною підготовкою своїх підлеглих;

**Організація фізичної підготовки** – діяльність службових осіб військової частини, яка включає планування, підготовку керівників фізичної підготовки, контроль та облік її заходів;

**Підготовка керівників фізичної підготовки** – процес навчання командирів підрозділів, фахівців фізичної підготовки і спорту, членів спортивного активу військової частини та підрозділів для організації і проведення її форм (заходів);

**Планування фізичної підготовки** – визначення конкретних строків, шляхів та способів досягнення поставленої мети і цільових завдань, визначення виконавців та їх конкретних (цільових) дій;

**Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців** – сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, які реалізуються шляхом застосування функцій навчання, розвитку, виховання та злагодження підрозділів;

**Сила (силові здібності)** – спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

**Система фізичної підготовки** – впорядкована відповідно до вимог службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні (теоретичні) основи, процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом;

**Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка** – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців;

**Спеціальні якості** – властивості організму військовослужбовця, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів службової діяльності та дій навколишнього середовища;

**Спортивний актив військової частини (підрозділів)** – члени спортивного комітету, колегія спортивних суддів та спортивні судді, тренери спортивних команд, нештатні спортивні організатори підрозділів;

**Спритність (координаційні здібності)** – спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями;

**Стан фізичної підготовки** – характеристика, що визначається оцінкою рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, фізичної підготовки підрозділів і військової частини та якістю управління нею;

**Стійкість до гравітаційного перевантаження** – властивість організму військовослужбовця протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього;

**Стійкість до заколихування** – здатність організму військовослужбовця стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: у польоті на повітряних суднах, у поході на надводних та/або підводних кораблях, у бойових машинах;

**Стійкість до кисневого голодування** – здатність військовослужбовця діяти в умовах нестачі кисню;

**Управління процесом фізичного вдосконалення** – сукупність специфічних дій на процес фізичного вдосконалення військовослужбовців з метою забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначення шляхом застосування засобів, методів, форм і функцій управління: керівництва, організації, забезпечення та проведення;

**Фахівець фізичної підготовки і спорту** – особа, яка організовує та/або проводить навчальні заняття з фізичної підготовки, фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи з військовослужбовцями і має спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень; до цих осіб належать: начальники, інструктори фізичної підготовки і спорту військових частин; науково-педагогічні (педагогічні) працівники, викладачі, інструктори, тренери кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, військових (військово-морських) ліцеїв (далі – ВЛ); адміністративний та тренерський склад закладів фізичної культури і спорту Міноборони; наукові працівники наукових підрозділів з питань фізичної підготовки і спорту;

**Фізична готовність** – фізичний стан військовослужбовця, який дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою;

**Фізична підготовка** – складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності;

**Фізична підготовленість** – фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

**Фізичне вдосконалення** – процес покращення фізичного стану військовослужбовців, формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов;

**Фізичний розвиток** – сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями організму військовослужбовця;

**Фізичний стан** – сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовця;

**Фізичні вправи** – рухові дії, прийоми чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, вирішення їх службових та інших завдань;

**Фізичні якості** – властивості (особливості) організму військовослужбовця, що забезпечують його рухову діяльність;

**Форми фізичного вдосконалення** – специфічні часові та організаційні рамки використання засобів і методів фізичної підготовки військовослужбовців, визначені способи існування та фіксування її змісту;

**Функціональний стан організму** – стан, який характеризується ступенем функціональної повноцінності усіх внутрішніх органів і систем, їхньою стійкістю до впливу несприятливих факторів службової діяльності, наявністю чи відсутністю яких-небудь захворювань військовослужбовця;

**Швидкість (швидкісні здібності)** – спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час.

## ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
ВВНЗ	Вищі військові навчальні заклади
ВЛ	Військовий ліцей
ВМС	Військово-Морські Сили
ВНП ВНЗ	Військовий навчальний підрозділ вищих навчальних закладів
ВНП ЗВО	Військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти
ВОС	Військово-облікова спеціальність
ВСК	Військово-спортивний комплекс
ВСП	Військова служба правопорядку
ДШВ	Десантно-штурмові війська
ЗС України	Збройні Сили України
ЗФПВО	Зклади фахової передвищої військової освіти
ЛФК	Лікувальна фізична культура
МП ВМС	Морська піхота Військово-Морських Сил
НЦ	Навчальних центрах
НЦПП	Навчальний центр підготовки підрозділів
ПС	Повітряні Сили
СВ	Сухопутні війська
ССО	Сили спеціальних операцій

## Глава I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід'ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка в системі Міноборони організовується та проводиться з урахуванням особливостей службової діяльності військовослужбовців органів військового управління, з'єднань, військових частин, кораблів, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій (далі – військова частина).

2. Мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

3. Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є: формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців.

4. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил України (далі – Збройні Сили), підрозділах Державної спеціальної служби транспорту організовується та проводиться відповідно до вимог цієї Інструкції з урахуванням особливостей їх бойового застосування.

5. У процесі фізичної підготовки військовослужбовців реалізуються принципи прикладності, комплексності, систематичності, послідовності, оптимальності та конкретності.

6. Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з фізичної підготовки усі військовослужбовці залежно від вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовки та віку поділяються на категорії та вікові групи.

7. До першої категорії належать військовослужбовці:

розвідувальних частин і підрозділів, частин і підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України (далі – Десантно-штурмові війська), Сил спеціальних операцій Збройних Сил України (далі – Сили спеціальних операцій), Морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України (далі – Морська піхота), частин і підрозділів спеціального призначення Військової служби правопорядку у Збройних Силах України (далі – Служба правопорядку) (крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту);

курсанти ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО які готують фахівців для вказаних вище військових частин і підрозділів, курсанти спеціалізованого ВВНЗ, який готує фахівців фізичної підготовки і спорту.

8. До другої категорії належать військовослужбовці:

військових частин і підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України (далі – Сухопутні війська), Повітряних Сил Збройних Сил України (далі – Повітряні Сили), Військово-Морських Сил Збройних Сил України (далі – Військово-Морські Сили), Військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України (далі – Війська зв'язку та кібербезпеки), Сил підтримки Збройних Сил України (далі – Сили підтримки), Служби правопорядку, крім тих, які відносяться до першої та третьої категорій;

військових частин і підрозділів, які безпосередньо підпорядковані органам військового управління (структурним підрозділам Міноборони, Генерального штабу Збройних Сил України (далі – Генеральний штаб)), крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту;

підрозділів охорони об'єктів Держспецтрансслужби;

командири (начальники) навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО та ліцеїстів ВЛ;

курсанти, студенти ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО крім тих, які відносяться до першої категорії;

1–3 вікових груп військових частин і підрозділів, які відносяться до третьої категорії;

9. До третьої категорії належать військовослужбовці (крім 1–3 вікових груп):

структурних підрозділів Міноборони, Апарату Головнокомандувача Збройних Сил, Генерального штабу, Адміністрації Держспецтрансслужби, інших органів військового управління та військових частин Міноборони та Збройних Сил (крім тих, які відносяться до другої категорії);

військових частин і підрозділів Сил логістики Збройних Сил України (далі – Сили логістики), Медичних сил Збройних Сил України (далі – Медичні сили);

військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужби;

постійного складу (крім командирів (начальників) навчальних підрозділів), докторантів, ад'юнктів, слухачів, підрозділів забезпечення освітнього процесу

ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;  
наукового складу науково-дослідних установ.

10. Для військовослужбовців чоловіків та жінок визначені вікові групи:  
перша – до 25 років;  
друга – 25–29 років;  
третья – 30–34 роки;  
четверта – 35–39 років;  
п'ята – 40–44 роки;  
шоста – 45–49 років;  
сьома – 50–54 роки;  
восьма – 55–59 років;  
дев'ята – 60 років і старші.

## **Глава П. УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

1. Міноборони забезпечує належну фізичну підготовку військовослужбовців та працівників Збройних Сил до професійної діяльності, створює умови для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців, у межах повноважень, передбачених законодавством, сприяє розвитку спорту, взаємодіє з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості через відповідний структурний підрозділ фізичної культури і спорту Міноборони.

2. Керівництво фізичною підготовкою покладається на командирів (начальників) відповідних рівнів та здійснюється:

у Збройних Силах – заступником Головнокомандувача Збройних Сил України згідно з розподілом обов'язків та відповідним структурним підрозділом фізичної підготовки і спортивної діяльності;

у Держспецтрансслужбі – заступником Голови Адміністрації Держспецтрансслужби згідно з розподілом обов'язків та відповідним структурним підрозділом (фахівцем) фізичної підготовки і спорту;

у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командуваннях – заступниками командувачів видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командувань згідно з розподілом обов'язків та відповідними структурними підрозділами фізичної підготовки і спорту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командувань;

у військових частинах – заступниками командирів військових частин згідно з розподілом обов'язків та начальників (фахівців) фізичної підготовки і спорту військових частин;

у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – заступниками начальників ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ згідно з розподілом обов'язків та начальниками кафедр (фахівцями) фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

3. Належну фізичну готовність підлеглих військовослужбовців, стан фізичної підготовки у підпорядкованих підрозділах та військових частинах забезпечують їх командири (начальники). Керівниками фізичної підготовки у підрозділах є їхні командири (начальники), інструктори з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою), військовослужбовці, які мають відповідну фахову підготовку або освіту.

4. Керівництво спортивно-масовою роботою у військовій частині (підрозділах) здійснюється заступником командира військової частини (командирами підрозділів) через спортивний актив військової частини (підрозділів).

5. Планування фізичної підготовки у військовій частині здійснюється начальником штабу та начальником фізичної підготовки і спорту, у батальйоні – начальником штабу та фахівцем фізичної підготовки і спорту, у роті – командиром роти.

Під час планування враховуються особливості навчальних і бойових завдань у мирний час та особливий період для забезпечення виконання програм фізичної підготовки.

Навчальна (академічна) година (далі – год.) для проведення форм фізичної підготовки з військовослужбовцями становить 45 хв. Тривалість навчальних занять з фізичної підготовки у військовій частині складає 1 або 2 год. (45 або 90 хв.), з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки з курсантами, студентами, слухачами у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО – 2 год. (90 хв.).

6. Плануванням визначається час для навчальних занять упродовж тижня: з військовослужбовцями військових частин і підрозділів, які відносяться до першої категорії – не менше 5 год. у службовий (навчальний) час, які відносяться до другої категорії – не менше 4 год. у службовий (навчальний) час, які відносяться до третьої категорії – не менше 3 год.;

з курсантами, студентами, слухачами денної та заочної (на період сесій, зборів) форм навчання тактичного, оперативного, стратегічного рівнів підготовки ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО у тому числі з військовослужбовцями, які підвищують кваліфікацію, навчаються на курсах лідерства у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО – не менше 4 год. у розкладі занять.

7. Плануванням визначається час на спортивно-масову роботу упродовж тижня:

для військовослужбовців строкової служби військової частини, курсантів, студентів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО – не менше 5 год. у вільний від занять час у робочі (навчальні) та вихідні (святкові) дні;

для військовослужбовців за контрактом – не менше 3 год. у вільний від занять час.

8. Плануванням передбачається час для ранкової фізичної зарядки упродовж 30–50 хв. щодня, крім вихідних, неробочих та святкових днів для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО; для військовослужбовців за контрактом – під час проходження ними зборів.

9. Плануванням передбачається час для самостійної роботи з фізичної підготовки упродовж тижня:

з курсантами, студентами, слухачами ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО – не менше 2 раз по 1 год., у навчальні дні, у години самостійної роботи (підготовки);

з військовослужбовцями військових частин (підрозділів) – не менше 1 год., у навчальні (робочі) дні, у години самостійної роботи (підготовки).

10. Періодичність заходів фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності планується і визначається наказом командира (начальника):

супутнє фізичне тренування – під час пересування підрозділу до місць і під час проведення занять з бойової підготовки та повернення з них;

фізичні вправи в умовах чергування: перед заступанням на чергування та після його закінчення – у вигляді комплексу фізичних вправ тривалістю 10–15 хв.; у процесі чергування – через кожні 2 год. тривалістю 5–10 хв.;

фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами – кожні 2–3 год. на місцях; у випадках тривалого руху – щоразу під час зупинок у вигляді комплексу фізичних вправ тривалістю 15–20 хв.

11. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців планується в години, що передбачені для навчальних занять, інших форм фізичної підготовки та в час, відведений для цього розпорядком дня.

12. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування військовослужбовців планується у вільний від занять службовий час; у години самостійної роботи (підготовки) чи спортивних заходів. Його тривалість і періодичність визначаються з урахуванням пропозицій фахівців фізичної підготовки і спорту.

13. Начальником (фахівцями) фізичної підготовки і спорту військової частини розробляються документи з фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців військової частини, перелік яких наведено у додатку 1.

14. У плані підготовки батальйону на навчальний рік вказуються: кількість годин на фізичну підготовку для підрозділів за темами; строки та тематика проведення інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками фізичної підготовки; строки проведення заходів спортивно-масової роботи; строки та тематика проведення навчальних занять з офіцерами і сержантами батальйону.

15. У розкладі занять роти на тиждень вказуються: варіанти та зміст ранкової фізичної зарядки; теми та зміст навчальних занять з фізичної підготовки; зміст супутнього фізичного тренування; зміст фізичного тренування у процесі чергування; години та зміст заходів спортивно-масової роботи; години проведення, теми та зміст інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками фізичної підготовки.

16. Підготовка керівників фізичної підготовки спрямована на підвищення рівня їх теоретичної та методичної підготовленості (тематику підготовки керівників фізичної підготовки у військових частинах, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ наведено у додатку 2). Вона проводиться на теоретичних і методичних (навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових) заняттях; зборах і семінарах; інструктажах та в процесі самостійної роботи з фізичної підготовки:

з командирами військових частин та їхніми заступниками – фахівцями фізичної підготовки і спорту органів військового управління на зборах відповідного рівня;

з фахівцями фізичної підготовки і спорту військових частин – фахівцями фізичної підготовки і спорту вищого за підпорядкуванням органу військового управління на зборах відповідного рівня та на курсах підвищення кваліфікації;

з командирами підрозділів та інструкторами з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою) – начальником фізичної підготовки і спорту військової частини на навчально-методичних зборах, інструкторсько-методичних і показових заняттях;

з помічниками керівників фізичної підготовки (військовослужбовцями строкової служби, військової служби за контрактом, курсантами ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та навчальних частин, де готують командирів відділень) – командирами підрозділів (взвод-рота) на визначених для цього заняттях (інструктажах);

зі спортивним активом підрозділів – начальником фізичної підготовки і спорту військової частини на навчально-методичних зборах (перед початком або на початку періоду навчання (навчального року), тривалістю 8–24 год. упродовж 1–3 днів (із спортивними судьями – 8–16 год. упродовж 1–2 днів), семінарах (2–4 год. (1 день) упродовж року за необхідністю) та під час інструктажів для підготовки до проведення змагань.

17. Контроль за фізичною підготовкою здійснюється командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту. Під час проведення контролю перевіряються, аналізуються і оцінюються: рівень фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, повнота та якість засвоєння програм (ефективність процесу фізичної підготовки); якість управління фізичною підготовкою.

18. Облік заходів фізичної підготовки у військовій частині ведеться начальником штабу та начальником (фахівцем) фізичної підготовки і спорту, у батальйоні – начальником штабу, фахівцем фізичної підготовки і спорту та заступником командира батальйону, у роті – командиром роти та головним

сержантом роти, у взводі – командиром взводу. Зміст та форми обліку фізичної підготовки у військовій частині, підрозділах наведено у додатку 3.

За результатами навчального року фахівці фізичної підготовки і спорту військових частин надають до органу військового управління відповідного рівня довідку-довідь про стан фізичної підготовки і спорту у військовій частині за навчальний рік, форму якої наведено у додатку 4.

19. Зміст та вимоги до забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців наведено у додатку 5. Забезпечення передбачає створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту за призначенням. Матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, організаційно-методичне, кадрове та інформаційне забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців здійснюються відповідно до законодавства.

20. Для проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особовим складом, навчально-тренувальних занять та спортивних змагань зі спортивними командами військових частин використовується навчально-матеріальна база з фізичної підготовки і спорту закладів фізичної культури і спорту Міноборони.

## **ГЛАВА III. ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

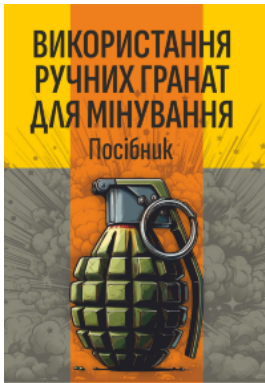
1. Зміст фізичної підготовки складають: фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні навички та вміння управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців, фізичною підготовкою у військових частинах (підрозділах).

2. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Перелік та умови виконання фізичних вправ наведено у додатку 6. Фізичні вправи, професійні військово-прикладні прийоми і дії виконуються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, дотриманні умов безпеки, гігієнічних норм і використанні водних, сонячних та повітряних процедур. Для перевірки військовослужбовців за нормативами фізичних вправ складено комплекси контрольних вправ, які наведено у додатку 7. Форму одягу для проведення фізичної підготовки наведено у додатку 8.

3. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки військовослужбовців фізичні вправи, професійні військово-прикладні прийоми і дії застосовуються відповідно до їхньої спрямованості на розвиток та вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

4. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать: витривалість (розвивається переважно засобами прискореного пересування

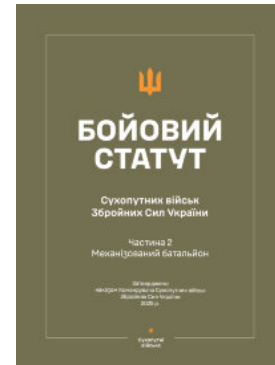
## Рекомендована література



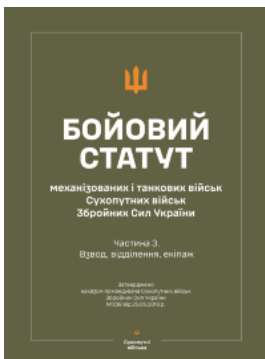
Використання ручних гранат для мінування



Організація фізичної підготовки під час відновлення боєздатності військової частини



Бойовий статут Сухопутних військ ЗСУ (Частина II, Механізований батальйон)



Бойовий статут "Механізованих і танкових військ сухопутних військ ЗСУ" (Частина III, взвод, відділення, екіпаж)



РПГ 7, 18, 22. Нестандартні способи експлуатації



Керівництво з подолання водних перешкод

**WAR BOOKS**  
військова література

**КУПИТИ**