

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «ЗАПОРІЗЬКИЙ МЕТАЛУРГІЙНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»



ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з НР

Лідія ДЕМИДОВА


2022 р.

**ПРОГРАМА
ГУРТКА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ
«Юний Захисник»**

Упорядник:

Сергій БАКАЛОВ,
викладач з дисципліни
«Захист України»
ІППОЧО

Обговорено та ухвалено
на засіданні циклової комісії
фізичного виховання
та Захисту України
Протокол № 1 від «30» 09 2022р
Голова ЦК


(підпис) Валерій ТИЩЕНКО

Запоріжжя 2022

В організації виховної роботи в Україні військово-патріотичне виховання молоді завжди мало пріоритетний напрямок і розглядалося як одне із умов зміцнення обороноздатності держави.

Події останніх років змінили відношення суспільства до військової служби, зробили її більш престижною для молоді. Але разом з тим відзначається зниження якісних характеристик випускників загальноосвітніх навчальних закладів, збільшилася кількість дітей, які мають обмеження по стану здоров'я, знижується рівень освіченості молоді.

Відповідно до Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 – 2020 роки, затвердженої Указом Президента України від 13.10.2015 №580 складовими національно-патріотичного виховання молоді повинно стати: громадянсько-патріотичне, **військово-патріотичне**, духовно-моральне виховання. Формування ціннісних орієнтирів і громадянської самосвідомості у дітей та молоді повинно здійснюватися на прикладах героїчної боротьби Українського народу за самовизначення і творення власної держави, ідеалів свободи, соборності та державності, успадкованих, зокрема, від княжої доби, українських козаків, Українських Січових Стрільців, армій Української Народної Республіки та Західноукраїнської Народної Республіки, учасників антибільшовицьких селянських повстань, загонів Карпатської Січі, Української повстанської армії, українців-повстанців у сталінських концтаборах, учасників дисидентського руху в Україні, а також на прикладах мужності та героїзму учасників революційних подій в Україні у 2004, 2013-2016 роках, учасників антитерористичної операції в Донецькій та Луганській областях.

Програма гуртка «Юний Захисник» розроблена для студентів I-II курсів та враховує суспільно-політичну обстановку в державі, надає допомогу молоді у підготовці до захисту України і включає: початкову військову підготовку молоді, ознайомлення з умовами вступу до вищих військових навчальних закладів, службу за контрактом, підвищення рівня загальноосвітньої підготовки, військово-патріотичне виховання.

Мета і завдання гуртка:

На основі врахування суті і змісту військово-патріотичного виховання, конкретних можливостей і умов діяльності можна визначити цілі і завдання програми.

Мета - розвиток у молоді військово-патріотичної свідомості, готовності самореалізації в основних сферах життя суспільства, а саме - його захист, залучення їх для участі у військово-патріотичній роботі закладу освіти.

Завдання :

1). Виховні:

- розвиток громадянської позиції і патріотизму як найважливіших духовно - моральних і соціальних цінностей;
- сприяння формуванню і розвитку внутрішньої готовності до виконання громадянського та Конституційного обов'язку – захист суверенітету та територіальної цілісності України;

- сприяння формуванню і розвитку відповідальності і дисциплінованості;
- здійснення роботи по формуванню позитивних світоглядів і позицій з основних, соціальних, історичних, моральних, політичних і військових проблем;
- сприяння формуванню і розвитку таких якостей, як повага до закону, стійкість, взаємовиручка, мужність, хоробрість, здатність до подолання труднощів.

2) Навчальні:

- формування знань та обізнаності з профорієнтації до служби у Збройних Силах України, підготовки до захисту території та цілісності України;
- розвиток культури і освіти;
- ознайомлення з правилами і обов'язками громадянина України, що є основою для формування і розвитку їх правової свідомості;
- формування вмінь, знань і навиків для «виживання» в екстремальних умовах.

3) Розвиваючі:

- сприяння збереженню і зміцненню здоров'я молоді;
- фізичний розвиток через систему і зміст роботи об'єднання;
- формування психологічної готовності до виконання Конституційного обов'язку – захист України.

За загально-професійною ознакою програму можна віднести до професійно-орієнтованої, адже робота за даною програмою передбачає досягнення підлітком високих показників в вибраному виді діяльності. За навчальною метою програму можна віднести до програм соціальної адаптації. За формою організації змісту і процесу педагогічної діяльності програма є інтегрованою.

Програма гуртка «Юний Захисник» призначена для студентів I-II курсів.

Очікувані результати:

- сформоване почуття національної гордості, патріотизму, поваги до історичного минулого народу;
- високий рівень відповідальності, організованості, самодисципліни;
- фізичне та моральне здоров'я учнів;
- інтерес до військових професій, високий рівень внутрішньої мотивації до військової служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях.

Структура програми:

1. Пояснювальна записка.
2. Мета роботи гуртка.
3. Основні завдання гуртка.
4. Структура програми гуртка.
5. Методичні рекомендації.
6. Список літератури.

Методичні рекомендації

Гурткова робота в закладах освіти є частиною освітнього процесу. Це один із найефективніших шляхів розвитку творчо спрямованої особистості. Саме тому організація роботи різноманітних гуртків, секцій у потребує особливої уваги з боку адміністрації закладів освіти.

Гурток «Юний Захисник» створюється на базі коледжу, ЦК, фізичного виховання та Захисту України. Для проведення занять слід залучати офіцерів запасу, учасників АТО та активістів ТСО України.

Заняття по ознайомленню зі статутами Збройних Сил України доцільно провести шляхом екскурсій до військових частин.

Заняття з стройової підготовки проводяться на спеціальному стройовому майданчику. Стройова підготовка є одним з важливих напрямів навчання і виховання студентської молоді. Вона вирішує такі завдання: дисциплінує студентів, загартовує їх фізично, виробляє гарну поставу, формує вміння правильно і швидко виконувати команди. Навички із виконання стройових прийомів вдосконалюються під час занять із вогневої, прикладної фізичної та ін підготовок.

Проведення занять з прикладної фізичної підготовки повинні бути спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості. На заняттях студентів оволодіють прийомами застосування зброї в бою (удари прикладом, уколи багнетом). Завданням цих занять є навчання студентів прийомам захисту зброєю та обеззброювання противника в оборонному бою. Заняття на смузі перешкод за її відсутності у закладі освіти можна провести на базі військової частини. У програму змагань із прикладних видів спорту доцільно включати підтягування, метання гранати Ф - 1 на дальність та точність, біг 100 метрів, крос 1-3 км., подолання єдиної смуги перешкод або окремих її елементів.

Заняття з вогневої підготовки спрямовані на удосконалення навичок у стрільбі з пневматичної або малокаліберної зброї.

Заняття з тактичної підготовки необхідно проводити у полі в теплу пору року, використовувати навчально-матеріальну базу військових частин, полігонів, навчальних містечок. Основним методом теоретичних занять є демонстрація бою відділення механізованого взводу сучасними графічно-інформаційними технологіями, в тому числі комп'ютерне моделювання бойових дій та імітація бою на місцевості.

У ході занять з військової топографії особлива увага звертається на вироблення у студентів практичних навичок у орієнтуванні на незнайомій місцевості та визначення захисних властивостей місцевості. Знання, вміння і навички, одержані на заняттях з військової топографії, удосконалюються на заняттях з тактичної і вогневої підготовки. Рух за азимутом проводити групами із 3-5 студентів на місцевості.

З метою удосконалення умінь і навичок студентів як на планових заняттях, так і на польових зборах з інших розділів гуртка в обов'язковому порядку відпрацьовуються відповідні нормативи з основ цивільного захисту.

Для планування роботи гуртка і звітності керівник повинен мати наступну документацію: програму гуртка, розклад занять, журнал обліку, роботи гуртка, використовувати наочність, технічні засоби навчання.

Права та обов'язки членів гуртка

1. Добровільний вступ до гуртка та активна участь у справах гуртка.
2. Староста гуртка вибирається членами гуртка протягом першого тижня

навчання.

3. Можливість проявити себе як індивідуальність.
4. Сприяти виробленню у гуртківців патріотичних почуттів, любові до Батьківщини, шани до її славного минулого та сьогодення.
5. Формування у гуртківців позитивного ставлення до військового обов'язку та розвитку бажання служити у лавах Збройних Сил України та інших військових формуваннях.
6. Для фізичного розвитку і загартування гуртківців проводяться спортивні змагання, походи місцями Бойової Слави, зустрічі з ветеранами війни та воїнами – прикордонниками, учасниками бойових дій, учасниками АТО.
7. Активно допомагати ветеранам війни, праці, учасникам бойових дій.
8. Наполегливо вивчати історію українського козацтва, української армії.
9. На кожному занятті формуємо у гуртківців дисциплінованість, підтягнутість, завзятість, почуття відповідальності та обов'язку.
10. На заняттях стосунки між студентами та викладачем підтримуються на зразок стосунків між військовослужбовцями Збройних Сил України.
11. Постійно дотримуватись правил безпеки на заняттях.

Орієнтовний навчально-тематичний план гуртка «Юний Захисник»

№ з/п	Найменування розділів	Кількість годин
	Вступне заняття	2
1.	Статути Збройних Сил України	4
2.	Стройова підготовка	4
3.	Прикладна фізична підготовка	6
4.	Вогнева підготовка	6
5.	Тактична підготовка	6
6.	Військова топографія	4
7.	Основи цивільного захисту	4
	Всього:	36

Програма гуртка «Юний Захисник»

Вступне заняття. Військово-історичні основи захисту Вітчизни.

Розділ № 1 Статути Збройних Сил України

Тема № 1. Розміщення військовослужбовців.

Порядок розміщення військовослужбовців. Класи та кімнати. Спальні приміщення. Навчальні містечка та спортивна база військової частини.

Тема № 2. Розподіл часу та повсякденний порядок часу у підрозділі. Підйом, ранковий огляд та вечірня перевірка. Навчальне заняття. Сніданок, обід, вечеря. Звільнення з території частини.

Тема № 3. Добовий наряд роти. Обов'язки днювального.

Добовий наряд роти та порядок призначення добового наряду. Обов'язки днювального.

Тема № 4. Обов'язки військовослужбовців з дотримання військової дисципліни. Заохочення та стягнення, які накладаються на військовослужбовців.

Заохочення та стягнення, які накладаються на солдат і матросів. Скарги та заяви.

Розділ № 2 Стройова підготовка

Тема № 1. Стройові прийоми і рухи без зброї.

Стройові прийоми і рухи без зброї. Обов'язки солдата перед шиккуванням та в строю.

Тема № 2. Рух стройовим кроком.

Рух стройовим кроком. Поворот на місці та під час руху.

Виконання військового привітання. Вихід зі строю. Підхід до начальника.

Повернення в стрій.

Тема № 3. Стройові прийоми зі зброєю.

Стройове положення з автоматом. Виконання прийомів «На-ремінь», «На-груди», «Зброю-за спину». Рух зі зброєю.

Розділ № 3 Прикладна фізична підготовка

Тема № 1. Легка атлетика.

Удосконалення техніки бігу на короткій та довгій дистанції. Метання гранати. Естафета.

Тема № 2. Гімнастика.

Розучування і тренування комплексу вільних вправ, комплексної силової вправи і вправи на спритність. Перший комплекс вільних вправ на 16 рахунків. Вправи на перекладині, на брусах. Вправи для розвитку сили: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах. Опорні стрибки. Лазіння по канату та жердині. Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 16 кг.

Тема № 3. Смуга перешкод.

Ознайомлення з єдиною смугою перешкод. Тренування у подоланні окремих елементів на єдиній смугі перешкод. Вправа 9. Загальна контрольна вправа на смугі перешкод.

Тема № 4. Рукопашний бій.

Елементи страхівки. Підготовка до бою. Удари ножем та рукою. Захист від ударів. Обеззброювання ворога. Розучування і тренування вправ без зброї: стійки, рухи вперед та назад, удари рукою на місці та русі. Захист від ударів рукою та ногою. Розучування і тренування прийомів без зброї: прийоми самострашування, захвати та звільнення від них, больові прийоми. Виникнення

національних бойових мистецтв. Особливості бойової техніки «Хортинг» та «Рукопаш – Гопак».

Тема № 5. Змагання з військово-прикладних видів спорту.

Особисто-командні змагання з військово-прикладних видів спорту: підтягування, біг 100 метрів, біг по пересіченій місцевості до 1000 м, піднімання гирі 16 кг.

Вправа 2. Підтягування на перекладині. Вправа 4. Комплексна силова вправа. Вправа 5. Комплексна вправа на спритність. Вправа 7. Метання гранати Ф-1 на дальність.

Розділ № 4 Вогнева підготовка

Тема № 1 Ручні осколкові гранати.

Призначення, бойові властивості та будова ручних осколкових гранат.

Підготовка гранат до бою. Техніка і тренування у виконанні прийомів метання гранат. Метання гранат на дальність і в ціль. Виконання 2-ї навчальної вправи метання ручної наступальної гранати на ходу в пішому порядку.

Тема № 2. Способи визначення відстані до цілі.

Способи визначення відстані до цілі. Визначення відстані до цілі за допомогою куткових величин. Рішення вогневих завдань.

Тема № 3. Стрільба із пневматичної гвинтівки. Тренування у одноманітності прицілювання, вирішення завдань на визначення прицілу і точки прицілювання.

Міри безпеки під час стрільби із пневматичної гвинтівки. Тренування у стрільбі на кучність та результат. Визначення середньої точки влучення. Корегування стрільби.

Тема № 4. Змагання зі стрільби.

Змагання з кульової стрільби із пневматичної або малокаліберної гвинтівок на першість закладу освіти серед студентів I-II курсів.

Проведення стрільб із пневматичної або малокаліберної гвинтівок на першість серед членів

гуртка на почесне звання «Кращий стрілець».

Розділ № 5 Тактична підготовка

Тема № 1. Протипіхотні МОН 50, «Пелюстка», протитанкові міни ТМ 57, МВЗ 57, призначення, порядок їх застосування. Способи застосування (встановлення) мінно-вибухових загороджень та її демаскуючих ознак, порядок їх подолання.

Тема № 2. Боротьба з танками та броньованими машинами противника. Бойові характеристики танків та броньованих машин, їх уразливі місця. Призначення, бойові властивості, підготовка та способи метання протитанкової гранати РКГ-ЗЕ. Виконання 1-ї вправи у метанні ручних гранат.

Тема № 3. Дії солдата – спостерігача.

Поняття про орієнтири та порядок їх призначення. Вибір місця для спостереження та його маскування. Визначення розташування цілей та їх розподіл відносно орієнтирів та місцевих предметів.

Тема № 4. Пересування на полі бою.

Бойовий порядок відділення. Пересування на полі бою. Подолання зони зараження. Дії за командами «Вибух праворуч» (ліворуч, позаду, попереду), «Танки праворуч» (ліворуч, попереду, позаду). Атака передньої краю оборони противника.

Тема № 5. Відділення в обороні.

Організаційна структура механізованого відділення, його озброєння та бойові можливості. Бойовий порядок відділення в обороні. Засоби маскування позицій. Спостереження за противником.

Тема № 6 . Дії командира відділення за різних обставин.

Дії командира відділення під час нанесення ядерного удару, нальоту авіації та

гелікоптерів. Знищення танків, броньованих машин. Порядок дій відділення у складі бойових груп. Склад бойової групи (двійки, трійки). Розподіл обов'язків між військовослужбовцями та їх взаємодія у бойовій групі. Поняття про дії розвідувального дозору.

Розділ № 6 Військова топографія

Тема № 1. Рух за азимутом.

Порядок руху за азимутом. Обхід перешкод. Визначення азимута на місцевий предмет і напрямку руху за азимутом. Практичне виконання завдань руху за азимутом. Визначення сторін горизонту за компасом, годинником та сонцем, зірками, місцевими предметами. Визначення відстаней за топографічною картою.

Тема № 2. Визначення за топографічною картою географічних і прямокутних координат. Висота перерізу рельєфу. Визначення зон видимості.

Розділ № 7 Основи цивільного захисту

Тема № 1. Засоби індивідуального захисту шкіри.

Способи та засоби захисту шкіри . Виконання нормативів цивільної оборони щодо надягання засобів індивідуального захисту органів дихання та шкіри.

Тема № 2. Стихійні лиха.

Стихійні лиха можливі на території нашого району. Правила поведінки під час різних ситуацій.

Тема № 3. Надзвичайні ситуації.

Надзвичайні ситуації воєнного та екологічного характеру та порядок дій за різних обставин. Сучасний тероризм, як загроза людству ХХІ століття. Заходи, щодо попередження надзвичайних ситуацій терористичного походження.

Тема № 4. Дії у зонах зараження.

Правила поведінки у зоні радіоактивного, хімічного та біологічного ураження. Поняття про дегазацію, дезактивацію та дезінфекцію. Порядок та способи їх проведення.

Тема № 5. Змагання з виконання нормативів з цивільного захисту.

Особисто-командні змагання з виконання нормативу з одягання протигазу, діям з пошкодженим протигазом, одягання протигазу на ураженого, одягання ЗЗК у вигляді плащ-накидки та комбінезону. День цивільного захисту в навчальному закладі.

Безпека студентів під час занять з гурткової роботи забезпечується постійними неухильним дотриманням вимог статутів, настанов, курсу стрільб, а також визначених заходів безпеки.

В кабінеті дисципліни «Захист України»:

1. До роботи з проекційною та відеоапаратурою допускаються лише викладачі, які мають відповідні документи.
2. На заняттях зі зброєю – викладачу перевіряти її справність, переконатися у відсутності гострих задирок, заклинь та інших причин травматизму студентів. Обов'язково перевіряти зброю на зарядженість.
3. Забороняється проводити заняття з електрообладнанням без вентиляції, встановлення захисних загороджень і протипожежного обладнання та якщо студенти не склали залік з правил електробезпеки.

У тирі:

1. Стрільба допускається лише зі справної, приведеної до нормального бою, зброї.
2. Стріляти можна тільки за командою викладача.
3. Обов'язково збирати гільзи і невикористані патрони та здавати їх викладачеві.
4. Оглядати зброю до і після стрільби, до і після занять.
5. Суворо дотримуватися курсу стрільб та інструкції по організації і проведенню стрільб при виконанні навчальних вправ.
6. Забороняється:
 - спрямовувати зброю в сторону від мішеней, наводити її на людей чи тварин;
 - брати зброю чи підходити до неї без команди;
 - заряджати зброю без команди викладача.

Список літератури

1. Підручник «Захист України»: Основи медичних знань для 10 класу. Рівень стандарту. / Фука М., Гудима А., Пашко К., Гарасимів І., Чуткий С. Тернопіль : Астон, 2023.
2. Підручник «Сержанта механізованих військ» О.Сирський, О.Тимощук, О.Гулима Львів. «Национальная академия сухопутных войск имени гетмана Петра Сагайдачного» 2021.
3. Кодекс цивільного захисту України, «ЦУЛ», 2019, 120 стор.
4. Бакка Т. В.; Марголіна Л. В.; Мелещенко Т. В. (2018) «Громадянська освіта (інтегрований курс, рівень стандарту)» підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти.
5. Васильків І. Д.; Кравчук В. М.; Сливка О. А.; Танчин І. З.; Тимошенко Ю. В.; Хлипавка Л. М. (2018) - «Громадянська освіта (інтегрований курс, рівень стандарту)» підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти.
6. Цивільна оборона та цивільний захист - Стеблюк М.І., Вид.: «ЗНАННЯ», 2013 р., 487 стор.

7. Допризовна підготовка. Підручник 10-11 кл. за ред.. М.І. Томчука, Київ, «Вежа», 1998 р., 443 стор.
8. Цивільний захист України: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів - Бедрій Я.І., 2017 р., 392 стор.

Умови виконання

Вправа 1. Стрільба з малокаліберної (пневматичної) гвинтівки

Умови виконання:

- ціль - (мішень № 4) грудна фігура з колами, зменшена в 4 рази, нерухома;

- відстань до цілі - 25 м;
- кількість патронів - 3 шт.;
- час на стрільбу - не обмежений;
- положення для стрільби - лежачи з упору.

Оцінка: 12 балів – вибити 25 очок; 11 балів – вибити 24 очки; 10 балів вибити 23 очки; 9 балів – вибити 22 очкі; 8 балів – вибити 21 очко; 7 балів – вибити 20 очок; 6 балів – вибити 19 очок; 5 балів – вибити 17 очок; 4 бали – вибити 15 очок; 3 бали – вибити 12 очок; 2 бали – вибити 10 очок; 1 бал – менше 10 очок.

Примітка: при стрільбі з пневматичної гвинтівки, стрільба ведеться з положення «сидячи за столом з опорою на лікті» з відстані 5 м. по мішені зменшеної в 20 разів.

Додаток №2

Команда керівника і доповіді студентів під час виконання вправи:

Товаришу старший лейтенант, перша зміна виконуючих вогневу вправу в складі двох учнів – вишикувана. Старший зміни - учень Ткачук.

- Викладач: Зміні отримати набої (3 шт.).
- Студент Курченко – вісім набоїв отримав.
- Зміна, на вогневий рубіж кроком-РУШ!
- До бою!
- Студент Курченко до стрільби готовий.
- По мішеням – вогонь!
- Студент Курченко стрільбу закінчив.
- Викладач: Зміна, встати. До огляду мішеней кроком-РУШ.
- Викладач разом з учнями перевіряє пробні мішені та проводить корегування стрільби.
- Викладач: Зміна, на вогневий рубіж кроком-РУШ!
- Викладач: До бою!
- Студент Курченко до стрільби готовий.
- Викладач: По мішеням – вогонь.
- Студент Курченко стрільбу закінчив.
- Викладач: Зміна, встати. До огляду мішеней кроком-РУШ.

Товаришу старший лейтенант, студент Курченко влучив у мішень 3 кулями, вибив 20 очок, оцінка –10 балів.

Викладач оцінює виконання вправи студентами..

Навчальне місце:

виконання 2-ї навчальної вправи метання ручної наступальної гранати на ходу в пішому порядку.

ЦІЛЬ: три стрільці – грудні фігури (мішень № 6), встановлені у траншеї (окопі) на фронті 10 м. у габариту.

Позначені габарити на відкритій місцевості по фронті 10 м та в глибину 5 м. Габарит розбивається у глибину на три частини:

центральну - глибиною 1 м, ближню і дальню - глибиною по 2 м.

Мішені встановлюються: дві – по бокових краях центральної частини та одна в середині дальньої частини.

Дальність до цілі: 20-25 м.

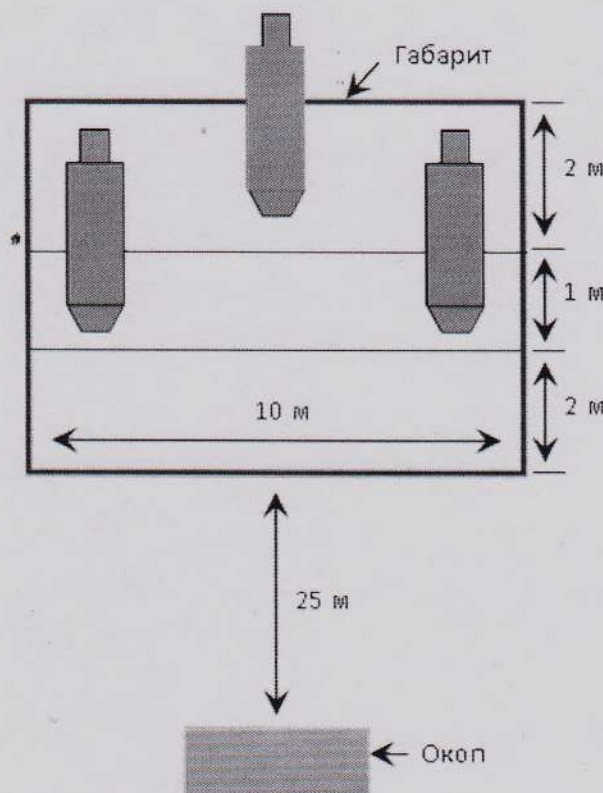
Кількість гранат: 1 (навчальна, вага 310 гр.).

Час: не більше 30 сек. від команди «В атаку – вперед, гранатою – вогонь» до моменту подолання траншеї та зайняття положення для стрільби лежачи.

Положення для метання: на ходу.

Рівень компетентності:

- «ВИСОКИЙ» – влучити у центральну частину габариту;
- «ДОСТАТНІЙ» – влучити у дальню частину габариту;
- «СЕРЕДНІЙ» – влучити у ближню частину габариту.

СХЕМА ОБЛАДНАННЯ МІШЕННОГО ПОЛЯ

У вихідному положенні викладач повідомляє студентам тему, мету і порядок проведення заняття на навчальному місці, нагадує студентам вимо-

ги безпеки та умов вправи; повідомляє черговість виконання вправи, розподіляє студентів по змінах.

Переконавшись, що на ділянці для метання гранат і поблизу неї відсутні люди, тварини або машини, керівник подає команду: студент Пилипенко, на вихідне положення (не менше 5 м. від рубежу метання гранати) кроком РУШ! У цей час чергова зміна займає місце у вихідному положенні, а решта студентів відділення вивчає умови виконання 2-ї навчальної вправи в тилловому районі за допомогою «Операційної картки».

Студент отримує від керівника гранату і навчальний запал до неї, оглядає їх, укладає в сумку для гранат.

Керівник подає команду: «До бою! Підготувати гранату». Студент вигвинчує пробку з корпусу гранати, угвинчує запал і доповідає: «Студент Бондаренко, до метання гранати готовий».

Керівник, переконавшись у готовності студента та в безпеці метання гранати, подає команду: «В атаку — вперед, гранатою — вогонь».

За командою студент самостійно на ходу бере гранату в праву (ліву) руку і пальцями щільно притискає спусковий важіль до корпусу гранати, продовжуючи щільно притискати спусковий важіль, іншою рукою стискає (випрямляє) кінці запобіжної чеки і за кільце пальцем висмикує її з запалу; з виходом на рубіж метання замахується і кидає гранату в ціль; після кидка гранати зупиняється, відставивши праву ногу назад, опускається на праве коліно і присідає на підбор; гомілка лівої ноги при цьому повинна залишитися у вертикальному положенні, а праве коліно бути притиснутим до підбора лівої ноги; укриває незахищені частини тіла (зброєю), а після вибуху гранати завершує атаку цілі.

За командою керівника: «Стій!»! Приймає положення для стрільби лежачи (стройове).

Після закінчення виконання вправи керівник разом зі студентом оглядає ціль, проводить розбір його дій. Виставляє оцінку. Студент знаходить гранату та віддає її студенту, який знаходиться на вихідному положенні.

Вправи прикладної фізичної підготовки

Вправа 1. Перший комплекс вільних вправ



Вихідне положення — стройова стійка.

1—2 — піднімаючись на носках, повільно підняти руки вперед, потім — вгору, пальці затиснуті в кулаки долонями до середини, дивитись вгору, потягнутися;

3 — опускаючись на всю ступню, з силою зігнути руки, притиснути їх до тулуба, кулаки до плечей, дивитись прямо;

4 — підняти руки догори, прогнутися, дивитися вгору;

5. — з'єднати носки ніг, присісти до упору на всій ступні, долоні на стегнах, лікті — в боки;

6 — випрямитись, піднімаючи руки вперед і розводячи їх в сторони і назад до упору, пальці затиснуті в кулак;

7 — присісти до упору на всій ступні, долоні на стегнах, лікті в боки;

8 — стрибком встати, ноги нарізно на ширину плечей, руки на пояс;

9 — розігнути ліву руку і, відводячи її ліворуч і до упору назад (пальці затиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб вліво, ноги з місця не зрушувати, дивитися на кисть лівої руки;

10 — повернути тулуб прямо, ліву руку на пояс;

11 — розігнути праву руку і, відводячи її праворуч і до упору назад (пальці затиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб вправо, ноги з місця не зрушувати, дивитись на кисть правої руки;

12 — повернути тулуб прямо, праву руку на пояс;

13 — різко нахилитись вперед, торкнутися руками землі, ноги прямі;

14 — випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх в боки і назад, прогнутися;

15 — різко нахилитися вперед, торкнутися землі руками, ноги прямі;

16 — випрямляючись, стрибком з'єднати ноги і прийняти стройову стійку.

Вправа 2. Підтягування на перекладині. Виконується з вису на прямих руках хватом зверху (положення вису фіксується 1-2 секунди). При підтягуванні підборіддя повинно бути вище перекладини.

Вправа 3. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Виконувати в положенні упору, руки випрямлені, опускання проводиться до повного згинання рук, а розгинання - до повного їх випрямлення (положення упору фіксується 1-2с).

Вправа 4. Комплексна силова вправа. Виконується протягом 1 хвилини: перші 30 секунд - максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками); повернутись в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 секунд максимальну кількість згинання - розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги).

Вправа 5. Комплексна вправа на спритність. Проводиться у будь-якому приміщенні чи на рівному майданчику з трав'яним покриттям. За командою «Руш!» пробігти з високого старту 10м, виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед, пробігти 10м, у зворотному напрямку. При виконанні перекидів у залі дозволяється використання матів.

Вправа 6. Біг на 1км. Проводиться на будь-якій місцевості з загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа 7. Метання гранати Ф-1 на дальність. Виконується з макетом автомату в руці будь-яким способом з розбігу без поворотів або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії кидання довжиною 4м і шириною 7см. Коридор шириною 10м розмічується паралельними білими лініями. Виконувати 3 (три) спроби підряд, залік за кращою.

Вправа 8. Марш-кидок на 5 у складі підрозділу. Проводиться в складі взводу, роти і рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат (карабін), сумку для магазинів, два магазини і протигаз. Старт і фініш обладнуються в одному місці. Під час контрольного заняття оцінка виставляється при умові прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтяжкою не більше 50 м, час визначається за останнім учасником. При проведенні перевірок дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигазу та інших предметів спорядження.

Вправа 9. Загальна контрольна вправа на смугі перешкод.

Виконується без зброї. Дистанція - 400м. Вихідне положення - стоячи в траншеї: метнути гранату масою 600г із траншеї на 20м, по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6м x 1м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 сек. Вискочити із траншеї і пробігти 100м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м; пробігти проходами лабіринта; подолати паркан; залізти по ве-

ртикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибнути через розрив і зіскочити на землю із положення «стоячи» з кінця останнього відрізка балки; подолати три щаблі зруйнованої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; стрибком подолати цегляну стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів шириною 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.