



ПРЕДЛОЖЕНИЯ

«По комплексному упражнению по физической подготовке и проверке и оценке военнослужащих войскового (тактического) звена без учета возрастных групп»



Для оценки военнослужащих войскового (тактического) звена предлагаем использовать комплексное специальное упражнение которое выполняется в военной форме одежды, без оружия. Дистанция 1100, 2100 и 3100 метров (в зависимости от ВУС). Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Порядок оценки различных категорий военнослужащих

Военнослужащие относящиеся к управленческой структуре:

- управление батальона;
- управление полка;
- управление бригады;
- управление дивизии.

Оцениваются по существующей бальной системе

Военнослужащие войскового (тактического) звена:

- отделение;
- взвод;
- рота.

Оцениваются с обязательным выполнением одного из варианта комплексного упражнения в зависимости от принадлежности к военно-учетной специальности:

- комплексное упражнение для мотострелков;
- комплексное упражнение для танкистов;
- комплексное упражнение для артиллеристов;
- комплексное упражнение для подразделений ПВО;
- комплексное упражнение для связистов;
- комплексное упражнение для разведывательных подразделений;



Комплексное специальное упражнение для военнослужащих подразделений Сухопутных войск



Комплексное специальное упражнение выполняется в военной форме одежды, без оружия. Дистанция 2100 м. Старт и финиш оборудуются в одном месте

1 часть упражнения включает: метание гранаты с преодолением общевойсковой полосы препятствий в обратном направлении

Исходное положение (**старт**) - стоя в траншее, метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 x 2,6 м перед стенкой

пройти по ходу сообщения, выскочить из колодца

прыжком преодолеть стенку

взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбегать по ступеням разрушенной лестницы

влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, сбегать по наклонной доске (спрыгнуть со стенки)

перепрыгнуть ров шириной 2 м

пробежать 20 м и добежав до стола с лежащим на нем автоматом (в 3-4 метрах от границы полосы препятствий) произвести его неполную разборку и сборку автомата

2 часть: выполнение неполной разборки и сборки автомата

3 часть: выполнение сгибания, разгибания рук в упоре лежа

выполнить 20 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (для второй категории)

4 часть: бег на 2 км

пробежать 2 км (для второй категории) по обозначенной дистанции до **финиша**



выполняемое в начале упражнения метание гранаты из траншеи на точность позволяет произвести перенос тренируемых навыков на соответствующее упражнения курса стрельб

перемещение из траншеи по ходу сообщения переносит получаемый навык на норматив тактической подготовки № 7 А «Смена огневой позиции в обороне (отход боевого охранения, огневой засады) на новую (основную или запасную) позицию, с преодолением военнослужащего по траншее или ходу сообщения расстояния 20 метров.



Выполнение комплексного специального упражнения



преодоление стенки и разрушенной лестницы имитирует перемещение военнослужащего по естественным и искусственным препятствиям рельефа местности, в том числе в городских условиях и населенных пунктах





Выполнение комплексного специального упражнения



перемещение по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, имитирует действия мотострелка при действиях в тактическом воздушном десанте, при посадке в зависший на 3-4 метра над уровнем земли вертолёт (норматив № 1 и 2 соответствующего раздела сборника нормативов боевой подготовки)

перемещение по балкам, перепрыгивая через разрывы, имитирует преодоление фортификационных сооружений и спешивания с техники





Выполнение комплексного специального упражнения



преодоление лабиринта, тренирует навыки в перемещении в ограниченном пространстве, прививает навыки передвижения «змейкой»



перепрыгивание рва шириной 2 м, тренирует навыки в преодолении траншей и окопов вероятного противника



производство неполной разборки и сборки автомата практически полностью повторяют условия выполнения нормативов № 13 и 14 раздела огневой подготовки сборника нормативов, данный элемент комплексного упражнения предназначен для развития ловкости, моторики, координации движений на фоне утомления после предыдущего упражнения.



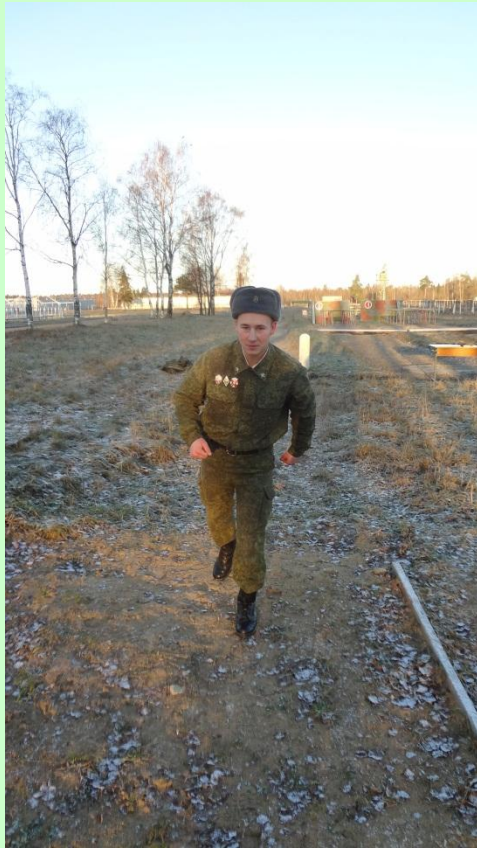


В боевой обстановке
военнослужащие-мотострелки многие
тактические действия выполняют из
положения лежа, начальной фазой при
переходе из данного положения
является разгибание рук, поэтому в
комплексное упражнение включено
упражнение
№ 16, НФП 2009 **сгибание и
разгибание рук в упоре лежа.**

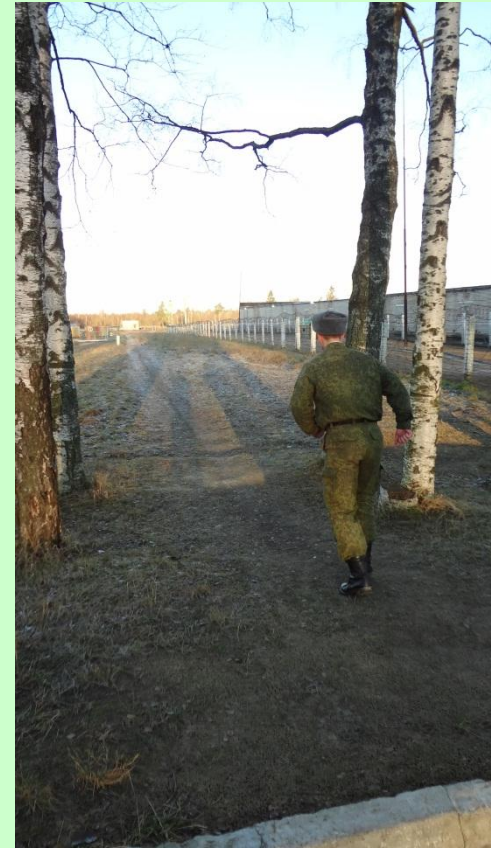




Выполнение комплексного специального упражнения



бег на 2 км. развивает выносливость
и является тренировочным
упражнением для выполнения
нормативов тактической подготовки
№ 1 А,Б,В,Г и др.





Нормативы комплексного специального упражнения

Вариант



1 категория

категория военнослуж ащих	оценка	
	«зачет»	«незачет»
Военнослуж ащие, проходящее службу по контракту всех возрастных групп и военнослуж ащие срочной службы до и после 6 мес.	менее 16,10	более 16,10

Дистанция 3100 м

2 категория

категория военнослужащих	оценка	
	«зачет»	«незачет»
Военнослужащ ие, проходящее службу по контракту всех возрастных групп и военнослужащ ие срочной службы до и после 6 мес.	менее 9,40	более 9,40

Дистанция 2100 м

3 категория

категория военнослужащих	оценка	
	«зачет»	«незачет»
Военнослужа щие, проходящее службу по контракту всех возрастных групп и военнослужащ ие срочной службы до и после 6 мес.	менее 6,00	более 6,00

Дистанция 1100 м



Вариант содержания контрольного занятия с подразделением

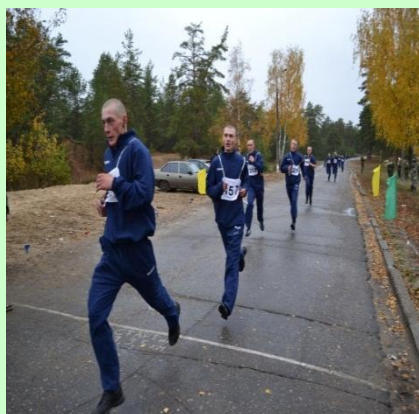
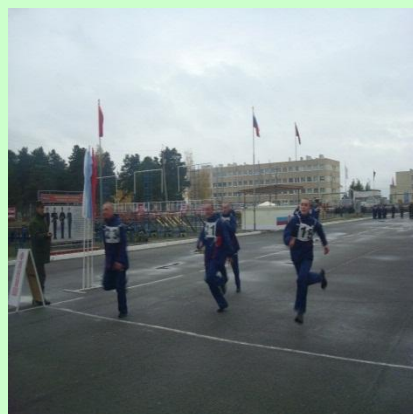


Упражнение № 4
Подтягивание на перекладине

Упражнение № 41
Бег на 100 м

Упражнение № 46
Бег на 3 км

Упражнение № ???
Комплексное специальное упражнение

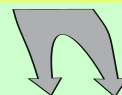
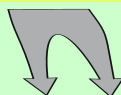


Начисление баллов по НФП 2009

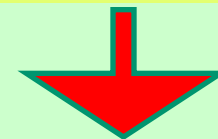
Начисление баллов по НФП 2009

Начисление баллов по НФП 2009

Начисление баллов по новым нормативам



общая сумма баллов



ОЦЕНКА уровня физической подготовленности военнослужащего с учетом возраста

Оценивается по системе: «ЗАЧЕТ» - «НЕ ЗАЧЕТ»



Общая оценка уровня физической подготовленности военнослужащего может быть выставлена в случае если за выполнение комплексного специального упражнения – выставлено – «ЗАЧЕТ»