

Документ [ /20/37/1397/ ]: Приказ № 0395 Об утверждении наставления по физической подготовке во внутренних войсках

1. Утвердить и ввести в действие с 1 июля 2005 года прилагаемое Наставление по физической подготовке во внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации.

2. Главнокомандующему внутренними войсками Министерства внутренних дел Российской Федерации, руководителям оперативно-территориальных объединений, начальникам военных образовательных учреждений высшего профессионального образования, командирам соединений, воинских частей, начальникам учреждений внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации обеспечить изучение и выполнение требований настоящего Приказа.

# Приложение. НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВО ВНУТРЕННИХ ВОЙСКАХ МВД РОССИИ НФП-2005

## Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Служебно-боевая деятельность личного состава подразделений внутренних войск МВД России <1> характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическими напряжениями как в мирное, так и в военное время. Она предполагает постоянную физическую готовность каждого военнослужащего к выполнению служебно-боевых задач.

-----  
<1> Далее в тексте настоящего Наставления, если не оговорено особо, - внутренние войска, войска.

2. Физическая подготовка является основным предметом боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности внутренних войск.

3. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

4. Основной целью физической подготовки во внутренних войсках является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения служебно-боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируются, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, на их основе - военно-прикладные двигательные навыки, в последующем - теоретические знания и организаторско-методические умения.

5. Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

формирование здорового образа жизни;

гармоничное физическое и духовное развитие;

развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;

формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;

воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

6. Специальные задачи физической подготовки обуславливаются спецификой военно-профессиональной деятельности, решение которых определяет специальную направленность физической подготовки частей и подразделений внутренних войск с учетом их служебно-боевого предназначения.

7. Специальными задачами физической подготовки военнослужащих внутренних войск являются:

7.1. Для курсантов военных образовательных учреждений высшего профессионального образования (далее - ВВУЗы) <1>:

-----  
<1> Далее в тексте настоящего Наставления под ВВУЗами понимаются военные образовательные учреждения высшего профессионального образования внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации.

преимущественное развитие общей, силовой и скоростной выносливости, силы, быстроты и ловкости;

овладение навыками в индивидуальных и коллективных действиях при передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах с преодолением естественных и искусственных препятствий, в метании гранат, военно-прикладном плавании, формирование готовности к ведению рукопашного боя;

формирование организационно-методических умений и навыков проведения физической подготовки.

7.2. Для личного состава воинских частей оперативного назначения:

преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности, навыков плавания в обмундировании с оружием;

совершенствование навыков в преодолении препятствий полевого и городского типа, завалов, метании гранат, воспитание сплоченности и развитие навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

7.3. Для личного состава разведывательных частей (подразделений) и воинских частей (подразделений) специального назначения:

преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, способности к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;

совершенствование навыков в преодолении завалов, искусственных препятствий полевого и городского типа, водных преград в обмундировании с оружием;

формирование готовности к ведению рукопашного боя с численно превосходящим противником как в составе подразделения, так и индивидуально;

воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

7.4. Для личного состава специальных моторизованных воинских частей:

преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты;

совершенствование навыков в преодолении препятствий, способности к совершению марш-бросков по пересеченной местности, ведению рукопашного боя с численно превосходящим противником как в составе подразделения, так и индивидуально;

воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях с использованием специальных средств защиты и активной обороны под воздействием больших физических и психических нагрузок.

7.5. Для личного состава воинских частей по охране важных государственных объектов, специальных и воинских грузов:

преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты;

совершенствование навыков в преодолении естественных и искусственных препятствий;

формирование готовности к ведению рукопашного боя в ограниченном пространстве, с численно превосходящим противником;

повышение устойчивости к укачиванию.

7.6. Для личного состава авиационных воинских частей:

для летного состава:

7.6.1. Развитие и совершенствование вестибулярной устойчивости, силовой (статической) выносливости, тонкой двигательной координации и устойчивости к вибрации, ловкости, поддержания работоспособности в длительном полете, выработка навыков выполнения комплексов физических упражнений в кабине самолета.

7.6.2. Для инженерно-технического состава, частей обеспечения и военнослужащих нелетных специальностей - преимущественное развитие ловкости, общей и силовой выносливости.

7.7. Для личного состава морских воинских частей:

преимущественное развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях, координации движений, устойчивости к укачиванию, овладение навыками в преодолении препятствий прибрежного и полевого типа, плавании в обмундировании с оружием, метании гранат, действий на воде и под водой, в выполнении приемов рукопашного боя, формирование навыков коллективного взаимодействия.

8. Содержание физической подготовки составляют: физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические умения и навыки.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением мер безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы (воздуха, солнца, воды).

Специальными знаниями по физической подготовке военнослужащие овладевают на теоретических, семинарских и показательных занятиях в соответствии с программами (учебными планами).

Организаторско-методические умения прививаются военнослужащим на инструкторско-методических и показательных занятиях, которые проводятся перед началом каждого периода обучения.

9. Физическая подготовка военнослужащих внутренних войск организуется и проводится в следующих формах:

учебные занятия;

утренняя физическая зарядка;

спортивно-массовая работа;

физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

10. Специальная направленность физической подготовки обеспечивается:

10.1. На учебных занятиях - включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием физических упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных физических и психических

качеств, прикладных навыков.

10.2. На утренней физической зарядке - преимущественным применением комплексного варианта зарядки с включением упражнений, направленных на развитие наиболее важных физических качеств и двигательных навыков.

10.3. В спортивно-массовой работе - организацией и проведением соревнований по военно-прикладным видам спорта.

10.4. В процессе служебно-боевой деятельности - использованием физических упражнений, наиболее характерных для данной воинской специальности, а также подбором специальных комплексов упражнений и соответствующих методических приемов.

11. За состояние физической подготовки подразделения несут ответственность командиры (начальники) соответствующих подразделений.

Каждый командир (начальник) обязан обеспечить:

эффективное руководство и контроль организации физической подготовки военнослужащих;

правильное планирование, систематическое проведение физической подготовки и рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;

высокую теоретическую, методическую и практическую подготовленность военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке;

готовность учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту к занятиям;

соблюдение мер безопасности и предупреждение травматизма при проведении всех форм физической подготовки;

воспитание у личного состава высокой мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом, выработку устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями.

12. Каждый военнослужащий несет личную ответственность за свою физическую подготовленность. Он обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно готовым к выполнению поставленных задач.

13. Данные об уровне физической подготовленности военнослужащих отражаются в служебных характеристиках, аттестациях и учитываются при назначении на должность.

## Глава 2. УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

14. Управление физической подготовкой включает: планирование, обеспечение, организацию, контроль и учет.

Управление физической подготовкой в воинской части и подразделениях обеспечивает:

наиболее полное использование всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих в установленные сроки;

создание условий для успешного выполнения всеми должностными лицами обязанностей по вопросам физической подготовки и спорта;

сочетание необходимой степени централизации управления с предоставлением подчиненным инициативы в определении средств, методов и форм выполнения поставленных задач;

проведение единой линии в решении вопросов физической подготовки и спорта всеми должностными лицами;

четкое распределение ответственности между различными уровнями управления;

максимальное повышение оперативности и результативности воздействия на личный состав.

## Руководство физической подготовкой

15. Общее руководство физической подготовкой и спортом во внутренних войсках возлагается на заместителя главнокомандующего внутренними войсками - начальника управления боевой подготовки ГКВВ МВД России.

Для методического руководства и управления физической подготовкой в общей системе органов управления внутренних войск предусмотрены штатные должности специалистов физической подготовки и спорта.

Подготовка специалистов в области физической подготовки и спорта осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

К профессиональной педагогической деятельности в области физической подготовки и спорта допускаются лица, имеющие документы государственного образца о профессиональном образовании по специальности "Физическая культура и спорт", выданные образовательными учреждениями, или разрешения, выданные в установленном порядке соответствующим федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

16. Руководство физической подготовкой осуществляется командирами (начальниками) всех степеней и включает:

выработку и принятие решений;

постановку задач исполнителям, координацию и всестороннее обеспечение их действий;

анализ результатов выполнения поставленных задач и подведение итогов.

17. Физическая подготовка организуется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, нормативными правовыми актами МВД России, главнокомандующего внутренними войсками МВД России, настоящим Наставлением, организационно-методическими указаниями, издаваемыми в ГКВВ МВД России, приказами (планами), издаваемыми в округах, соединениях и воинских частях на учебный год (период обучения).

18. Наиболее важные вопросы организации и проведения физической подготовки регламентируются письменными приказами командира воинской части. В обязательном порядке издаются приказы:

об организации физической подготовки военнослужащих в воинской части;

об организации спортивно-массовой работы в воинской части;

об организации и итогах соревнований на первенство воинской части;

об обучении личного состава плаванию и соблюдении мер безопасности на воде;

об итогах физической подготовки и спортивно-массовой работы в воинской части за учебный год (период обучения).

19. Для постановки задач исполнителям и качественного подведения итогов по физической подготовке и спорту в воинской части и подразделениях периодически проводятся служебные совещания с соответствующими должностными лицами, собрания общественного спортивного актива и всего личного состава.

## Организация физической подготовки

20. Организация физической подготовки создает условия для непосредственного функционирования процесса физической подготовки военнослужащих и включает в себя: планирование, подготовку руководителей, контроль и учет.

21. Планирование физической подготовки осуществляется: в воинской части - начальником штаба, начальником физической подготовки и спорта; в батальоне - начальником штаба батальона; в роте - командиром роты.

22. Планирование должно обеспечивать выполнение программ физической подготовки с учетом решения учебных и боевых задач и предусматривать выделение установленного

количества часов на занятия по физической подготовке из расчета:

для солдат (матросов), сержантов (старшин), курсантов учебных воинских частей, проходящих военную службу по призыву, - 3 аудиторных часа в неделю в учебное время;

для курсантов и слушателей ВВУЗов - 4 аудиторных часа в неделю, два двухчасовых занятия (одно - в сетке расписания занятий, другое - в часы самостоятельной работы);

для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, - 3 - 4 аудиторных часа, 2 - 3 занятия в неделю в служебное время в учебных группах, согласно занимаемых должностей.

Для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, проводить:

ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, утреннюю физическую зарядку продолжительностью 30 минут;

спортивно-массовую работу - 3 раза в неделю: 2 раза по 1 аудиторному часу в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 аудиторных часа в выходные и праздничные дни.

23. В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в плане боевой подготовки на учебный год (период обучения). В нем указываются:

дни и время проведения учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту;

тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке с руководителями;

сроки проведения контрольно-проверочных занятий по физической подготовке с личным составом подразделений части;

перечень спортивных мероприятий.

Вопросы физической подготовки могут конкретизироваться и уточняться в других документах боевой подготовки.

24. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет на утверждение командиру воинской части:

план проведения утренней физической зарядки на квартал;

перечень спортивных мероприятий на учебный год (период обучения);

положения о соревнованиях, смотре физической подготовки и спортивно-массовой работы на учебный год (период обучения);

расписание учебных занятий по физической подготовке с офицерами управления воинской части на месяц;

график распределения учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту на год.

Если дни и время использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту или проведения учебных занятий с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, определяются в общих документах планирования боевой подготовки, то указанный выше график отдельно не разрабатывается.

25. В батальоне в документах планирования боевой подготовки на период обучения (месяц) указываются:

количество часов, отводимое на физическую подготовку для подразделений, по темам;

тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями;

сроки выполнения физических упражнений и требований ВСК;

сроки проведения тренировок в марш-броске на 5 или 10 км.

26. В роте в расписании занятий на неделю указываются:

вариант и содержание утренней физической зарядки;

темы и содержание занятий по физической подготовке;

содержание попутной физической тренировки;

время и содержание спортивно-массовой работы;

время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами, проходящими военную службу по призыву и контракту;

время проведения тренировок в беге на 1 или 3 км.

27. Подготовка руководителей занятий должна обеспечивать повышение организаторско-методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки. Она осуществляется на теоретических, методических (учебно-методических, инструкторско-методических, показательных) занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной подготовки по предлагаемой тематике теоретических занятий (таблицы 1, 2).

Номер и наименование темы	Для курсантов <sup>1</sup> - 2 курсов ВВУЗов	Для слушателей-офицеров, курсантов старших курсов ВВУЗов
1	2	3
Тема N 1. Роль и место физической культуры в обществе. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих. Физическая подготовка военнослужащих. Задачи физической подготовки	+	+
Тема N 2. Содержание физической подготовки. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков	+	-
Тема N 3. Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика травматизма	+	-
Тема N 4. Военно-спортивный комплекс - основа спортивной работы. Подготовка военнослужащих по видам спорта Военно- спортивной классификации	+	+
Тема N 5. Требования руководящих документов по организации физической подготовки. Планирование физической подготовки в воинской части, подразделении	-	+
Тема N 6. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке в воинской части, подразделении	-	+
Тема N 7. Контроль, учет и отчетность по физической подготовке в воинской части, подразделении	-	+
Тема N 8. Обеспечение физической подготовки в воинской части	-	+
Тема N 9. Основы руководства физической подготовкой в воинской части, подразделении	-	+

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений, курсантов первого курса ВВУЗа	Для командиров рот и им равных подразделений	Для курсантов второго курса ВВУЗа, слушателей 1-го курса вуза, командиров взводов, руководителей занятий	Для курсантов третьего и старших курсов, слушателей командных вузов, второго и старших курсов других ВУЗов
Тема N 1. Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям	+	+	+	-
Тема N 2. Составление плана-конспекта занятия. Проведение учебного занятия по физической подготовке	+	+	+	+
Тема N 3. Проведение утренней физической зарядки	+	+	+	-
Тема N 4. Проведение попутной физической тренировки	-	+	+	+
Тема N 5. Проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации	-	+	-	+
Тема N 6. Проведение соревнований по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации	-	+	-	+
Тема N 7. Планирование физической подготовки в подразделении, воинской части	-	+	-	+
Тема N 8. Проведение инструкторско-методических, показательных занятий и инструктажей по физической подготовке офицерами и сержантами подразделений. Подготовка руководителей занятий по физической подготовке и его помощников	-	+	-	+
Тема N 9. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделений	+	+	+	+
Тема N 10. Обеспечение физической подготовки в подразделении, воинской части	-	+	-	+

Примечание: Для слушателей военно-учебных заведений, обучающихся по военно-учетным специальностям командного профиля, организаторско-методические умения по темам 7 - 10 даются в объеме обязанностей командира воинской части; для остальных



слушателей военно-учебных заведений и курсантов третьего и старших курсов военно-учебных заведений - в объеме обязанностей командира роты.

Продолжительность теоретического и показного занятий, как правило, 1 аудиторный час, инструкторско-методических занятий - 2 аудиторных часа.

28. Контроль физической подготовки осуществляется командирами (начальниками), начальником физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. Он должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки, а также способствовать ее улучшению.

В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

качество управления физической подготовкой;

выполнение перечня спортивных мероприятий;

полнота и качество усвоения военнослужащими программ по физической подготовке;

уровень физической подготовленности военнослужащих.

Контрольные занятия по физической подготовке проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками) ежемесячно.

29. Условия и порядок проверки физической подготовки военнослужащих изложен в главе 6.

30. Учет физической подготовки должен отражать ее реальное состояние и осуществляться: в воинской части - начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта; в батальоне - начальником штаба батальона; в роте - командиром роты; во взводе - командиром взвода.

Порядок и формы учета физической подготовки приведены в Приложении N 1 к настоящему Наставлению.

В воинской части подлежат учету:

учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими по подразделениям;

результаты проверок физической подготовки и смотров физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях и воинской части;

инструкторско-методические и показательные занятия, учебно-методические сборы (семинары) со спортивными организаторами подразделений, судьями по видам спорта;

результаты соревнований на первенство воинской части, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне воинской части;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком "Воин-спортсмен", и спортсменов-разрядников;

спортивные рекорды и достижения воинской части;

наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту, спортивный инвентарь и имущество.

В батальоне, роте, взводе и приравненных к ним подразделениях подлежат учету:

все мероприятия по физической подготовке и спорту, предусмотренные документами планирования боевой подготовки;

результаты выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком "Воин-спортсмен", и спортсменов-разрядников.

Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовленности военнослужащих фиксируются в ведомостях результатов проверки, которые хранятся в штабе воинской части. Порядок оформления ведомостей результатов

проверки определен в Приложении N 2 к настоящему Наставлению.

31. Результаты выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса и другая информация по физической подготовке отражаются на стенде спортивного уголка подразделения. Порядок оформления стенда приведен в Приложении N 3 к настоящему Наставлению.

32. Начальник физической подготовки и спорта (начальник кафедры физической подготовки и спорта ВВУЗа) готовит и отправляет по команде справку-доклад о состоянии физической подготовки и спортивно-массовой работы в воинской части (ВВУЗе). Периодичность и содержание справки-доклада определяет начальник физической подготовки и спорта внутренних войск.

## Обеспечение физической подготовки

33. В соответствии с потребностями процесса физической подготовки осуществляется его обеспечение. Оно направлено на удовлетворение нужд воинской части и подразделений в материальных и финансовых средствах, а также на решение необходимых медицинских, научно-методических, информационных вопросов и подготовку руководителей занятий по физической подготовке и спорту.

Обеспечение физической подготовки - это деятельность органов военного управления и должностных лиц по созданию, поддержанию условий эффективного функционирования и развития системы физической подготовки. Оно заключается в организации и осуществлении мероприятий, направленных на создание, совершенствование и эксплуатацию учебно-материальной базы, своевременное и качественное материально-техническое, финансовое, медицинское, методическое и информационное обеспечение.

34. Материально-техническое обеспечение физической подготовки включает:

обеспечение воинских частей табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;

строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в соответствии с примерным перечнем (Приложение N 4);

оборудование в казармах комнат (мест) для спортивных занятий, оснащенных гимнастическими снарядами, тренажерами, гириями, гантелями и другим инвентарем согласно статьям 160 и 173 Устава внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации <1>;

-----  
<1> Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 14 декабря 1993 г. N 2140.

содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров;

изготовление комплекта переносной учебно-материальной базы по физической подготовке для подразделений, находящихся вне пунктов постоянной дислокации (приложение N 5 - не приводится).

35. Материально-техническое обеспечение осуществляется централизованно через МВД России и ГКВВ МВД России в установленном порядке.

36. Капитальное строительство и капитальный ремонт объектов и сооружений спортивного назначения осуществляется в порядке, установленном во внутренних войсках МВД России.

Объекты учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту в воинской части в целях их правильной эксплуатации, содержания и своевременного ремонта закрепляются за подразделениями приказом командира воинской части.

37. Финансовое обеспечение физической подготовки производится за счет средств, предусмотренных в сводной смете расходов ГКВВ МВД России на физическую подготовку и спорт, и включает:

истребование и получение денежных средств с учетом потребностей физической

подготовки в воинской части;

выделение финансовых средств на проведение соревнований, приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебной литературы, призов (кубков), медалей, грамот и бланков документов;

выделение финансовых средств на закупку материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебной материально-технической базы по физической подготовке.

38. Дополнительным источником финансирования могут являться средства, получаемые в соответствии с законодательством Российской Федерации, от оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению, сдачи в аренду спортивных сооружений, проведения физкультурно-спортивных и зрелищных мероприятий, средства от уплаты членских взносов Всероссийского Физкультурно-Спортивного Общества "Динамо" <2>, которые планируются и расходуются в установленном порядке.

-----  
<2> Далее - ВФСО "Динамо".

39. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляет медицинская служба воинской части при участии специалистов физической подготовки и спорта.

Оно включает:

измерение и оценку физического развития и функционального состояния в целях установления физической пригодности нового пополнения воинской части (кандидатов в военно-учебные заведения) и граждан, поступающих на военную службу по контракту, определение степени физической готовности военнослужащих к служебно-боевой деятельности, а также анализ эффективности процесса физического совершенствования личного состава;

проведение медицинских обследований (осмотров) военнослужащих для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития и функционального состояния организма;

распределение военнослужащих по группам физической подготовки с учетом возраста и состояния здоровья;

участие в планировании и проведении мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья личного состава;

привитие военнослужащим навыков личной (общественной) гигиены и самоконтроля;

проверку санитарно-эпидемиологического состояния спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой и спортом, а также состояния спортивной одежды и инвентаря;

контроль за соблюдением оптимальной дозировки физической нагрузки и санитарно-эпидемиологических требований при проведении занятий по физической подготовке;

персональный учет военнослужащих, временно освобожденных от занятий и проверок по физической подготовке или переведенных в группу лечебной физической культуры, а также военнослужащих, имеющих избыточную или недостаточную массу тела;

организацию и проведение занятий с военнослужащими, включенными в группу лечебной физической культуры, и перевод их после выздоровления в основные группы.

40. Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется офицерами - специалистами физической подготовки и спорта при активном участии специалистов других служб. Оно включает:

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;

разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки военнослужащих, обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;

оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;

методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;

организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке и спорту.

41. Информационное обеспечение физической подготовки включает:

формирование банка данных по вопросам физической подготовки и спорта в федеральных органах исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная служба, и армиях зарубежных стран;

сбор и обобщение информации о передовых методиках, используемых в физической подготовке, и доведение их до сведения командиров подразделений и руководителей;

информирование военнослужащих, членов их семей, гражданского персонала о содержании издаваемых в стране нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта, требований приказов и директив Министра внутренних дел Российской Федерации, главнокомандующего внутренними войсками по данному вопросу;

разъяснение личному составу важной роли физической подготовленности военнослужащих и ее влиянии на боевую готовность войск;

популяризацию, в том числе через средства массовой информации, достижений военнослужащих-спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях;

оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической подготовки и спорта в главном командовании, округах, соединениях, воинских частях и подразделениях, в виде стендов "Спорт в округе" (соединении, части, роте);

пропаганду роли физической культуры и спорта, здорового образа жизни и их значение в профилактике и искоренении вредных привычек.

42. Проведение мероприятий по физической подготовке военнослужащих включает три этапа: подготовку к проведению, непосредственное проведение и подведение итогов.

Подготовка к проведению включает: определение сроков проведения; разработку плана, программы мероприятия и его обеспечение. Непосредственно проведение обеспечивает конкретное выполнение плана и программы мероприятия. Подведение итогов имеет целью обобщить положительные и отрицательные стороны проведенного мероприятия по физической подготовке.

## Глава 3. МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Методика физической подготовки

43. Методику физической подготовки военнослужащих составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

44. Методы физической подготовки - это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих. В процессе физической подготовки применяются различные методы обучения, развития и воспитания. Методы обучения направлены на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторско-методических умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает:

ознакомление;

разучивание;

тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо:

назвать упражнение;

образцово его показать в целом;

объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение;

показать, если необходимо, упражнение еще раз по частям или по разделением с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка заключается в систематическом многократном повторении разученного упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировка обеспечивается совершенствованием двигательных навыков, физических и специальных качеств.

Тренировка проводится в такой последовательности:

выполнение упражнения в простой обстановке: вначале без оружия и без снаряжения, а затем с оружием и снаряжением;

выполнение упражнения после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

выполнение упражнения в комплексе с другими действиями как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;

выполнение некоторых упражнений в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости и ночью.

Основными методами тренировки являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Основными способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений являются: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, круговой и соревновательно-групповой.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

при групповом обучении: вначале - общие; затем - частные;

при индивидуальном обучении: вначале - значительные; затем - второстепенные.

Предупреждение ошибок обеспечивается:

четким показом и объяснением техники выполнения физических упражнений;

правильным первоначальным разучиванием физических упражнений;

использованием подготовительных физических упражнений;

своевременной и качественной помощью и страховкой.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

систематическим контролем за соблюдением установленных норм и правил безопасности со стороны руководителей занятий.

45. Методы развития направлены на совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

46. Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке. Она должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

47. Под нагрузкой понимается дополнительная степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью.

Понятие "объем нагрузки" означает суммарное количество работы, проделываемой при выполнении физических упражнений, или сумму всех упражнений (действий), которые выполняет военнослужащий за определенный отрезок времени, а "интенсивность нагрузки" - сила воздействия выполняемых упражнений на организм занимающихся.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоленной дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений (ЧСС) относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя - 130 - 150 уд./мин.;

высокая - 150 - 170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и так далее).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся, основываясь на Примерной схеме оценки внешних признаков утомления (таблица 3).

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое утомление (большое)
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса)	Особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточность в выполнении указаний, ошибки при перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

48. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается:

сокращением времени на перестроения;

краткостью и ясностью объяснений;

увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений;

регулированием продолжительности отдыха;

выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применением круговой тренировки и соревновательного метода;

целесообразным использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

49. На занятиях используется индивидуальный подход, определяемый различиями в уровне физической подготовленности занимающихся. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

50. Для офицеров штабов и организаций внутренних войск в распорядке дня предусматриваются физкультурные паузы длительностью 5 - 10 мин., проводимые через каждые 2 - 3 ч работы в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами, либо выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте.

51. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у военнослужащих и повышение сплоченности воинских коллективов. Это обеспечивается:

применением методов убеждения, примера соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

объективной оценкой позитивных тенденций в воспитываемых качествах.

Воспитание психических качеств достигается:

подбором физических упражнений, в которых психические качества проявляются в наибольшей мере;

применением рациональных методических приемов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

## Формы физической подготовки

52. Физическая подготовка военнослужащих организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивная работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

## Учебные занятия

53. Учебные занятия - основная форма физической подготовки. Они являются обязательными для всех категорий военнослужащих. Дни и время проведения учебных занятий, состав групп, руководители и порядок организации определяются приказом командира воинской части.

54. Продолжительность учебных занятий составляет в воинских частях 1 - 2 аудиторных часа (50 - 100 мин.), в ВВУЗах - 2 аудиторных часа (90 мин.).

55. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических занятий.

56. Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

57. Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на: учебно-тренировочные и методические.

60. На подготовительную часть занятия отводится 7 - 10 мин. (10 - 15 мин. - при 2-часовом занятии), при этом решаются задачи организации занимающихся и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам.

61. Для военнослужащих пятой и шестой возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 мин., заключительной - 10 мин. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, с резкими наклонами, а также вызывающих длительную задержку дыхания и натуживание. Подбор физических упражнений осуществляется с учетом направленности их на увеличение подвижности в суставах, гибкости и улучшения осанки.

Содержание подготовительной части составляют строевые приемы, общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах и комплексы вольных упражнений, а также ранее изученные приемы и действия.

Передвижение и перестроение подразделения для выполнения общеразвивающих упражнений производится в соответствии с положениями Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации.

62. Выполнение физических упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде "Исходное положение - ПРИНЯТЬ". Упражнение выполняется по команде "Упражнение начи-НАЙ". Для окончания выполнения физического упражнения на месте на предпоследнем счете голос повышается, вместо последнего счета подается команда "СТОЙ". По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, на последние два счета подается команда "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ", по которой продолжается движение шагом или бегом. Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю. При объяснении и показе упражнений обучаемые находятся в положении "вольно".

Сложные упражнения выполняются по разделением. Например: "Наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ". При повторном выполнении упражнений можно ограничиться командой "Упражнения по разделением, делай - РАЗ, делай - ДВА" и т.д. После освоения физического упражнения по разделением подается команда на его выполнение в целом "Упражнение - начи-НАЙ".

63. Для повышения интенсивности нагрузки в подготовительной части занятия ранее изученные физические упражнения выполняются одно за другим без пауз для отдыха по команде "Потоком, упражнение - начи-НАЙ".

64. Основная часть занятия проводится в течение 35 - 40 мин. (65 - 85 мин. - при 2-часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и специальные качества, воспитывают моральные и психические качества, добиваются боевой слаженности воинских подразделений, формируют умения действовать в сложных условиях.



Содержание основной части занятия составляют физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные программой по физической подготовке.

65. Основная часть занятия проводится, как правило, на трех учебных местах с последующей их сменой. На занятиях по гимнастике основная часть заканчивается комплексной тренировкой в течение 6 - 10 мин. (10 - 20 мин. - при 2-часовом занятии).

Выполнение физических упражнений на учебных местах организуется групповым или фронтальным способом.

66. При групповом способе подразделение по окончании подготовительной части выстраивается в колонну по три (четыре и т.п.). Командир взвода, указав учебные места, подает команду: "К местам занятий шагом (бегом) - МАРШ". По этой команде отделения выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий, располагаются так, чтобы указанные места находились слева от строя, и обозначают шаг на месте. Затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. Командир взвода подает команду: "К выполнению упражнений - ПРИСТУПИТЬ". Командиры отделений делают 2 шага вперед, поворачиваются налево, называют выполняемое упражнение и подают команду "ВОЛЬНО" (на занятиях по гимнастике: "Гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ").

67. Для смены мест занятий руководитель подает команду: "Взвод, упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". По этой команде занимающиеся прекращают выполнение упражнений и строятся в одну шеренгу. Смена мест занятий производится по командам: "Напра-ВО", "Для смены мест занятий шагом (бегом) - МАРШ". При первой смене указывается порядок перехода.

68. При фронтальном способе командир взвода по окончании подготовительной части определяет первое учебное место и подает команду: "К месту занятия шагом (бегом) - МАРШ". Взвод выдвигается кратчайшим путем к указанному месту, по командам руководителя останавливается и поворачивается налево. После выполнения упражнений подразделение переходит ко второму месту занятия, затем - к третьему и так далее.

69. Комплексная тренировка проводится с целью повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах, комплексные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

70. На заключительную часть занятия отводится 3 - 5 мин. (5 - 10 мин. - при 2-часовом занятии). В этой части занятия организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние, наводится порядок на учебных местах и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

71. Учебно-тренировочные занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану (таблица N 4):

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 7 мин.		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод - в двухшереножном строю
Строевые приемы. Упражнения на месте. Упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнение повторить 4 - 6 раз
Основная часть - 40 мин.		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на трех учебных местах
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) - ознакомление и разучивание	11	Разучивание проводить в целом. Упражнение выполнять в парах с помощью
Упражнение в прыжках: прыжок ноги врозь через козла в длину - совершенствование	11	Выполнять потоком с постепенным продвижением мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре - совершенствование	11	Выполнять на концах жердей на максимальное количество движений
Комплексная тренировка - Эстафета "переноска тяжестей"	7	Проводить среди отделений. Повторить 3 раза
Заключительная часть - 3 мин.		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

72. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в конце периодов обучения.

73. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого - на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Комплексное занятие может проводиться по следующему плану (таблица N 5):

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 10 мин.		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод в двухшереножном строю
Строевые приемы. Упражнения на месте. Упражнения в движении	9	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнение повторить 4 - 6 раз
Основная часть - 37 мин.		
		Организовать фронтальным способом на пяти учебных местах
Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорения, встречная эстафета	7	Дистанция 30 - 40 м. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5 - 6 шагов. Эстафету проводить среди отделений
Упражнение на перекладине: подъем переворотом, подтягивание	7	Выполнять на многопролетных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника, вооруженного ножом	10	Выполнять в парах в разомкнутом двухшереножном строю сначала в медленном, затем - в быстром темпе
Упражнение с тяжестями: поднимание гири 24 кг	7	Выполнять одновременно всеми военнослужащими одной, затем другой рукой на лучший результат
Бег на 1 км	6	Проводить в составе взвода в среднем темпе
Заключительная часть - 3 мин.		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод в двухшереножном строю

74. Методические занятия подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные.

75. Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.

На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 5 - 10 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию, к проведению методической практики, назначаются подготовленные военнослужащие, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий.

Основная часть проводится в течение 35 - 40 мин. (70 - 80 мин. - в 2-часовом занятии). В ее содержание включаются методические задания, которые разрабатываются в соответствии с функциональными обязанностями командиров и начальников по организации и проведению физической подготовки. Методическая практика осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются парный, групповой и другие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся.

На заключительную часть отводится 5 - 10 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

76. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по различным разделам физической подготовки и утренней

физической зарядки. Продолжительность инструкторско-методических занятий - 2 учебных часа.

На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5 - 10 мин. В ней ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность командиров подразделений к проведению инструкторско-методического занятия.

Основная часть проводится в течение 80 - 90 мин. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей занятия или зарядки, методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний командиров подразделений, демонстрация методики его проведения с последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов.

На заключительную часть отводится 5 - 10 мин. Дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий или утренней физической зарядки.

С курсантами ВВУЗов инструкторско-методические занятия проводятся по наиболее сложным темам физической подготовки, как правило, они предшествуют учебно-методическим занятиям.

Инструкторско-методические занятия проводятся по следующему плану (таблица N 6):

Содержание	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 5 мин.		
Построение, объяснение задач занятия и учебных вопросов	2	Военнослужащие - в двухшереножном строю
Содержание занятий по теме "Гимнастика и атлетическая подготовка" в летнем периоде обучения	3	Особое внимание обратить на упражнения, выносимые на итоговую проверку
Основная часть - 90 мин.		
Задачи, содержание и методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике	20	Уточнить задачи подготовительной части, ее продолжительность, последовательность выполнения упражнений, назначить командиров для управления подразделением. После показа прокомментировать свои действия, обратив внимание на проведение упражнений потоком. Методическую практику организовать в парах. Оценить командиров по умению образцово выполнять упражнения и исправлять ошибки в процессе подсчета
Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину	25	Проверить знания по теме, этапы процесса обучения и их содержание, техника выполнения прыжка, подготовительные упражнения для разучивания. После демонстрации обучения напомнить руководителям о порядке оказания помощи и страховки. Методическую практику организовать на двух снарядах. Каждому офицеру указать на уровень его практической подготовленности
Методика тренировки в выполнении силовых упражнений с использованием многопролетных снарядов	20	Уточнить задачи этапа совершенствования, методы развития силы и способы организации обучаемых на многопролетных снарядах. Показать командирам методику проведения упражнений в парах, одновременно и по разделением. Методическую практику организовать в трех отделениях. На проведение каждого способа вызвать по одному офицеру. Отметить силовую подготовленность командиров и умение управлять подразделением в процессе тренировки
Методика проведения игр и эстафет	25	Уточнить задачи и содержание игр и эстафет, рассмотреть методику их проведения на местности. Показать существовать на примере любой эстафеты. Вызвать двух офицеров для методической практики и оценить их действия
Заключительная часть - 5 мин.		
Подведение итогов занятия		Дать оценку теоретической, методической и практической подготовленности командиров и рекомендации по устранению недостатков. Указать литературу для подготовки к занятиям

77. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов совершенствования физической подготовки военнослужащих.

К проведению показных занятий привлекаются лучшие методисты. Руководителем показательного занятия является: в воинской части начальник физической подготовки и спорта; в военно-учебном заведении начальник (заместитель) кафедры физической подготовки. Показные занятия организуются в соответствии с расписаниями учебных занятий и учебно-методических сборов.

В подготовительной части (5 - 10 мин.) объявляется тема, задача занятия, раскрывается его содержание.

В основной части демонстрируется та или иная форма (раздел) физической подготовки с попутными комментариями руководителя показательного занятия по эффективности применяемых средств и методов.

В заключительной части (5 - 10 мин.) руководитель занятия отвечает на вопросы командиров подразделений и подводит итоги.

## Проведение учебных занятий по физической подготовке в особых условиях

78. В целях повышения профессиональной работоспособности военнослужащих к действиям ночью тренировки в выполнении физических упражнений необходимо проводить с постепенным усложнением условий: вначале - при слабой видимости (в сумерках), затем в темное время на открытой слабопересеченной местности, после этого - на местности с более сложным рельефом.

79. В содержание учебных занятий, проводимых в темное время суток, включаются физические упражнения, приемы и действия, изученные ранее на занятиях в обычных условиях и необходимые для выполнения задач ночью: передвижение на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, переноска тяжестей, рукопашный бой, переправы вплавь с использованием подручных средств и др.

80. В условиях жаркого климата в первые 1 - 1,5 месяца военной службы учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся (первые две недели) с интенсивностью по пульсу 140 - 160 уд./мин. В последующие две недели учебные занятия проводятся при температуре воздуха до +30 °С. Через каждые 5 - 7 мин. непрерывной физической тренировки с интенсивностью 150 - 160 уд./мин. предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2 - 3 мин.

В последующем учебные занятия проводятся при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю повышается ступенчатым методом и доводится до 15 - 20 мин.

Проведение учебных занятий в условиях воздействия высоких температур с личным составом, впервые попавшим в условия жаркого климата, должно сопровождаться медицинским контролем.

81. За 1 - 1,5 месяца до передислокации личного состава в горную местность учебные занятия должны быть направлены на выработку устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование навыков в преодолении горных препятствий, горных рек, воспитание психологической устойчивости при действиях в опасных условиях. В содержание занятий преимущественно включаются:

бег на короткие дистанции с задержкой дыхания;

бег на средние и длинные дистанции с применением противоголода;

марш-броски;

выполнение физических упражнений на единой, специальной и горной полосах препятствий;

спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

В первую неделю пребывания личного состава в условиях горной местности физические упражнения на выносливость и быстроту применяются ограниченно. В последующем в содержание учебно-тренировочных занятий включаются: упражнения по ускоренному передвижению, марш-броски, преодоление горных препятствий, приемы рукопашного боя, спортивные и подвижные игры.

На учебных занятиях вначале пребывания в горах продолжительность подготовительной части увеличивается до 15 - 20 мин., в основной части делаются 2 - 3 перерыва по 2 - 3 мин. для восстановления дыхания и контроля пульса.

При наличии горной полосы и других специальных сооружений преодоление их сочетается с обучением навыкам преодоления естественных горных препятствий, горных рек, метания гранат сверху вниз и снизу вверх на точность. На каждом учебном занятии планируется обучение страховке и само страховке.

82. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25 °С, а в районах Крайнего Севера и Заполярья - не ниже

минус 20 °С. При более низкой температуре воздуха учебные занятия проводятся в помещении.

Время, отводимое на подготовительную часть занятия, в первый месяц зимнего периода увеличивается до 15 мин. На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов. Лыжная подготовка проводится только при благоприятных погодных условиях. Интенсивность физической нагрузки - средняя. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки - развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

В дальнейшем (через 1 месяц) учебные занятия в основном проводятся комплексным методом, чаще они организуются вне помещений. Планируется концентрированное прохождение программы по лыжной подготовке. Упражнения на гимнастических снарядах и полосе препятствий выполняются групповым и поточным способами. В перерывах между подходами к снарядам (преодолением препятствий) выполняются общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания, повороты, бег на месте и так далее). Подходы к снарядам делаются ускоренным шагом.

При проведении учебных занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды, устанавливается наблюдение военнослужащих друг за другом.

83. Физическая подготовка с личным составом, прибывшим для кратковременного выполнения служебно-боевых задач в районах Крайнего Севера, планируется только в тех случаях, когда имеются длительные перерывы в выполнении этих задач. В период полярной ночи тренировки носят профилактический характер и проводятся, как правило, в помещениях. При достаточной освещенности и благоприятных погодных условиях организуются и проводятся спортивные игры вне помещения.

84. Физическая подготовка военнослужащих в краткие сроки (25 дней) к выполнению служебно-боевых задач в отрыве от пунктов постоянной дислокации проводится с учетом характера и особенностей боевой деятельности подразделений.

В содержание учебных занятий по физической подготовке включаются физические упражнения и действия, способствующие развитию специальной выносливости и формирующие навыки, необходимые для выполнения боевых приемов и действий.

Тренировки, как правило, организуются в составе подразделения и проводятся в условиях, приближенных к боевой обстановке.

Физические упражнения выполняются с постепенным усложнением обстановки (в различное время дня, в условиях ограниченной видимости, ночью, в условиях замкнутого пространства).

Критерием определения физической готовности является выполнение комплексов специальных упражнений, включающих элементы, имитирующие боевую деятельность, сопряженную с выполнением нормативов, дающих основание для определения степени подготовленности военнослужащих к боевой деятельности.

## Утренняя физическая зарядка

85. Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин. после подъема ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в течение 30 мин.

86. Утренняя физическая зарядка проводится в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода. Форма одежды объявляется дежурным по воинской части в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (Приложение N 6).

87. Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам. План проведения утренней физической зарядки разрабатывает начальник физической подготовки и спорта воинской части (Приложение N 7), который планирует варианты зарядки с учетом решения общих и специальных задач физической подготовки, возможностей материальной базы и особенностей боевой подготовки личного состава.

88. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, состоящего из подготовительной, основной и заключительной части. Варианты проведения утренней физической зарядки приведены в таблице N 7.

Название варианта	Подготовительная часть 2 - 4 мин.	Основная часть 24 - 26 мин.	Заключительная часть 2 мин.
Первый - общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, бег до 2 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй - упражнения на снарядах	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных и многопролетных снарядах. Бег на 1 - 1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий - ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Ускоренное передвижение или бег до 4 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Четвертый - комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 50 м. Упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах. Преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приемов рукопашного боя. Бег до 2 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

89. В зимних условиях утренняя физическая зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При низкой температуре воздуха и сильном ветре она может проводиться в шинелях (куртках).

90. При проведении утренней физической зарядки в помещении выполняются общеразвивающие упражнения (на тренажерах, с гантелями, эспандерами, гирями) и комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой на месте.

91. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

92. Спортсмены, имеющие I спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части могут проводить утреннюю физическую зарядку по индивидуальному плану.

93. В период учебных и лагерных сборов зарядка с офицерами организуется и проводится в составе группы под руководством специалиста физической подготовки.

94. В теплое время года (при наличии условий) на утренней физической зарядке могут проводиться плавание или купание.

95. Контроль за проведением утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически (не менее 1 раза в месяц) - командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Спортивно-массовая работа



96. Спортивно-массовая работа является одним из важных средств воинского обучения и воспитания. Систематические спортивные занятия повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и военно-прикладные навыки, укрепляют здоровье и закаляют организм военнослужащих.

97. Спортивно-массовая работа организуется с целью привлечения военнослужащих к регулярным занятиям физическими упражнениями и направлена на повышение их физической подготовленности, спортивного мастерства и на организацию досуга.

Спортивно-массовая работа осуществляется в виде учебно-тренировочных занятий по военно-прикладным видам спорта, спортивных и военно-спортивных соревнований, смотров спортивной работы, спортивных праздников и других мероприятий.

98. Спорт высших достижений - это деятельность военно-спортивных организаций, направленная на подготовку спортсменов высокого класса и достижение ими высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Основные функции спорта высших достижений: соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная.

99. Профессиональный спорт - это деятельность, целью которой является удовлетворение интересов специализированных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией. Основные функции профессионального спорта: соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная.

100. Профессиональным спортом имеют право заниматься спортсмены и тренеры, стоящие на штатных должностях в специализированных спортивных организациях войск - спортивных командах (клубах) округов (соединений, воинских частей).

Порядок создания и условия функционирования спортивных команд (клубов) регламентируются приказами и директивами Министра внутренних дел и главнокомандующего внутренними войсками.

101. Основу спортивно-массовой работы составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по военно-прикладным видам спорта, упражнениям Военно-спортивного комплекса <1> и Военно-спортивной классификации <2> на первенство воинских частей, соединений и округов.

-----  
<1> Далее - ВСК.

<2> Далее - ВСКл.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в сборных командах воинских частей, военно-учебных заведений, подразделений - 3 - 4 раза в неделю по 2 часа;

в составе подразделений по упражнениям ВСК, ВСКл и программы физической подготовки - в часы спортивно-массовой работы.

Военнослужащие, имеющие высокие спортивные результаты, входящие в сборные команды воинских частей, соединений и выше, тренируются с разрешения соответствующих командиров и начальников по утвержденным планам по 2 - 3 часа, не более 6 раз в неделю.

102. Для организации и проведения спортивно-массовой работы с личным составом в ГКВВ МВД России, округах, соединениях, воинских частях, военно-учебных заведениях создаются спортивные комитеты под председательством заместителя командира воинской части, соединения и т.д. (заместителя начальника ВВУЗа).

103. Спортивный комитет назначается приказом командира воинской части, соединения, командующего войсками округа (начальника ВВУЗа) и состоит из 7 - 11 человек (председатель, его заместители, секретарь, председатель коллегии судей и члены).

104. На спортивный комитет возлагаются:

организация работы по ВСК;

подбор и инструктаж судейских бригад для проведения спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части;

контроль спортивно-массовой работы в подразделениях, учебно-спортивные занятия в спортивных командах воинской части и оказание помощи командирам подразделений, спортивным организаторам и тренерам по видам спорта;

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения спортивно-массовой работы;

организация и проведение спортивных мероприятий с членами семей военнослужащих и гражданским персоналом;

рассмотрение материалов для присвоения личному составу спортивных званий, разрядов, судейских категорий и награждение военнослужащих спортивными нагрудными знаками;

анализ состояния спортивно-массовой работы и разработка предложений по ее совершенствованию.

Спортивный комитет в своей работе поддерживает связь с местными физкультурными и спортивными организациями. Он работает по плану, утвержденному председателем спортивного комитета. Наиболее важные вопросы обсуждаются на заседаниях, которые проводятся не реже одного раза:

в квартал - для воинской части, соединения;

в полугодие - для округа, ВВУЗа;

в год - для ГКВВ.

105. Основными направлениями работы членов спортивного комитета являются оказание помощи подразделениям в организации спортивно-массовой работы, а также выполнение постоянных и временных поручений.

106. В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивно-массовой работы назначается спортивный организатор.

Он обязан:

участвовать в организации и проведении спортивно-массовой работы в подразделении;

вести учет спортивно-массовой работы в подразделении;

оформлять и представлять командиру подразделения материалы на военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования Военно-спортивного комплекса.

107. Для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивных командах воинской части, соединения и выше из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначается тренер спортивной команды по видам спорта.

Он обязан:

организовать учебно-тренировочную и воспитательную работу в спортивной команде;

участвовать в оформлении материалов на присвоение военнослужащим спортивных разрядов и званий;

организовывать и проводить соревнования по видам спорта.

108. Подготовка спортивных организаторов подразделений и судей по спорту осуществляется на учебно-методических сборах и семинарах. Сборы проводятся перед началом или в начале периода обучения (учебного года) продолжительностью 16 - 24 часа (2 - 3 дня), а с судьями по спорту - 8 - 16 часов (1 - 2 дня); семинары проводятся в течение учебного года по мере необходимости продолжительностью 2 - 4 часа (1 день).

109. Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований фиксируются в протоколах, которые хранятся в течение одного года.

110. Участие военнослужащих в спортивных мероприятиях обязательно и не зависит от их возраста и служебного положения.

111. В целях организации и качественного проведения различных спортивных соревнований приказом командира воинской части назначается судейская коллегия.

112. Порядок проведения соревнований определяется Положением о соревнованиях. В нем указываются задачи, программа и условия соревнований по каждому виду спорта, порядок определения личного и командного первенства, награждения победителей и представление заявок.

113. Военнослужащие могут принимать участие в соревнованиях, проводимых городскими, областными, общественными и другими спортивными организациями. Командирование военнослужащих на соревнования и учебно-тренировочные сборы производится в порядке, установленном во внутренних войсках МВД России.

Решение о командировании военнослужащих для участия в перечисленных соревнованиях принимает командир воинской части, соединения, начальник ВВУЗа, командующий войсками округа по ходатайству:

начальника физической подготовки и спорта воинской части, соединения для участия в соревнованиях на первенство города, области;

начальника физической подготовки и спорта округа (начальника кафедры физической подготовки и спорта ВВУЗа) для участия в соревнованиях на первенство края, республики, внутренних войск МВД России и Российской Федерации;

начальника физической подготовки и спорта войск для участия в международных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации;

председателя (заместителя председателя) Центрального совета ВФСО "Динамо" для участия в международных спортивных соревнованиях, проводимых за пределами Российской Федерации.

Продолжительность подготовки к участию в соревнованиях составляет:

Категория соревнований	Продолжительность
Первенство города	5 дней
Первенство области	10 дней
Первенство края, республики	20 дней
Первенство Российской Федерации	30 дней
Международные соревнования	до 40 дней

114. Смотры физической подготовки и спортивно-массовой работы проводятся ежегодно по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению, воинской части.

## Положение о Военно-спортивном комплексе

115. Задачи Военно-спортивного комплекса (ВСК):

вовлечение всех военнослужащих в регулярные занятия спортом;

достижение военнослужащими разносторонней физической подготовленности в сочетании с высокими морально-волевыми и психологическими качествами, повышение их боевого мастерства;

повышение спортивного мастерства и организация активного досуга.

116. Военно-спортивный комплекс предусматривает выполнение следующих упражнений и требований.

Упражнения	Военнослужащие мужчины (возрастные группы)			Военнослужащие женского пола
	1 - 2	3 - 4	5 - 6	
1	2	3	4	5
Бег на 3 км или Бег на 1 км	+	+	+	+
Подъем переворотом на перекладине	+			
Подтягивание на перекладине		+	+	
Комплексное силовое упражнение				+
Бег на 100 м (челночный бег 10 x 10 м - при отсутствии условий для бега на 100 м)	+	+		+ только 1 и 2 возр. группы
Лыжная гонка на 5 км (бег на 5 км - для бесснежных районов)	+	+	+	+ только лыжная гонка на 5 км
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	+			

Содержание	Возрастная группа		Степень знака "Воин-спортсмен"	
	1 - 2	3 - 6	1	2
Проплыть на оценку: - в спортивной форме	+	+	отлично	хорошо
Иметь спортивный разряд	+		II по любому виду спорта	III по любому виду спорта

## Работа по Военно-спортивному комплексу

117. К выполнению норм и требований ВСК привлекаются все военнослужащие, кроме тех, кто занимается в группе лечебной физической культуры.

Все военнослужащие выполняют (подтверждают) упражнения и требования ВСК в течение одного года, а не выполнившие в указанный срок - сдают их заново.

118. Выполнение упражнений и требований ВСК оценивается по нормативам физической подготовки и засчитывается в процессе контрольных занятий, проверок и в ходе соревнований на первенство роты (отдельного взвода) и выше.

119. Право оценивать выполнение упражнений и требований ВСК предоставляется проверяющим из числа командиров рот, их заместителей и выше, а также судейским бригадам. Результаты выполнения упражнений и требований ВСК отражаются в соответствующих документах и в специальной ведомости учета.

120. Военнослужащие, выполнившие все упражнения и требования ВСК по установленным для соответствующей возрастной группы или категории нормативам, представляются к награждению нагрудными знаками "Воин-спортсмен":

1 степени - если все упражнения выполнены на оценку "отлично", а также выполнены все требования;

2 степени - если половина и более упражнений выполнены военнослужащим на оценку "отлично", остальные - "хорошо", а также выполнены все требования;

"Золотистого цвета" - если упражнения и требования, установленные для знака "Воин-спортсмен" 1 степени, выполнены военнослужащим по призыву в течение 2-х лет подряд, а военнослужащим, проходящим военную службу по контракту и курсантам ВВУЗов, - в течение трех лет подряд.

121. Для награждения личного состава нагрудным знаком "Воин-спортсмен" командиры рот представляют начальнику физической подготовки и спорта воинской части список военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования ВСК.

122. Награждение военнослужащих нагрудным знаком "Воин-спортсмен" осуществляется в соответствии с приказом командира воинской части. Нагрудный знак и удостоверение к нему выдаются военнослужащим бесплатно и вручаются им в торжественной обстановке.

123. Установленные в Российской Федерации спортивные звания и разряды, судейские звания и категории, спортивные звания и разряды по военно-прикладным видам спорта

присваиваются военнослужащим, членам их семей, лицам гражданского персонала в соответствии с требованиями и условиями Единой всероссийской спортивной классификации и Инструкцией о порядке присвоения спортивных разрядов и судейских категорий, утвержденной ОГО ВФСО "Динамо".

124. Ответственность за работу по ВСК несет командир воинской части (начальник ВВУЗа). Непосредственное организационно-методическое руководство этой работой в воинской части (ВВУЗе) осуществляют спортивные комитеты и начальник физической подготовки и спорта.

125. Гражданский персонал и члены семей военнослужащих могут заниматься на объектах учебно-материальной базы физической подготовки и спорта по решению командира воинской части (начальника ВВУЗа) и во время, свободное от плановых занятий и тренировок.

## Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

126. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится с целью повышения уровня физической тренированности и поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурства, попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

127. Физические упражнения в условиях боевых дежурств организуются и проводятся исходя из особенности воинской специальности. Инструкция по выполнению физических упражнений в условиях боевого дежурства разрабатывается начальником физической подготовки и спорта и утверждается командиром воинской части.

128. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

Она организуется и проводится при передвижении подразделений к местам занятий и при возвращении с них, а также в ходе практических занятий по боевой подготовке.

В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и величины нагрузки; отражение в расписании занятий краткого содержания тренировки, разработка план-конспекта и инструктаж помощников руководителя занятий.

Порядок ее проведения, содержание и контрольные нормативы для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части и начальником физической подготовки и спорта.

В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски и передвижение на лыжах с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий; тренировка в посадке и высадке из военно-транспортной техники; буксирование на лыжах за боевой техникой и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки.

Средствами физической тренировки в ходе практических занятий по боевой подготовке могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия.

Повышение физической нагрузки в ходе проведения попутной физической тренировки на занятиях по боевой подготовке достигается:

увеличением количества повторений специальных приемов и действий;

увеличением дистанции ускоренного передвижения;

повышением скорости передвижения и выполнения специальных приемов и действий;

увеличением массы переносимого груза;

использованием средств индивидуальной защиты;

уменьшением времени отдыха между упражнениями и действиями.

129. Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением.

В период длительного передвижения войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются во время продолжительных остановок в форме зарядки в порядке, установленном начальником воинского эшелона. Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3 - 4 аудиторных часа с соблюдением норм и правил безопасности.

При передвижении войск на боевых и транспортных машинах физические упражнения выполняются во время остановок, не выходя из машин или после высадки из них.

После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место занятий. Применяются пробежки по местности с преодолением препятствий, общеразвивающие упражнения или подвижные игры.

При нахождении на боевом дежурстве военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, поднятие рук, ног и другие физические упражнения.

## Глава 4. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Общие положения

130. Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне физических, специальных качеств и военно-прикладных двигательных навыков.

131. Физические качества - это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность. К основным физическим качествам военнослужащих относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

132. Под выносливостью понимается способность организма противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Она подразделяется на общую, скоростную и силовую.

Основными средствами развития общей выносливости являются упражнения, выполняемые преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: ускоренное передвижение, передвижения на лыжах, плавание, преодоление препятствий, спортивные игры.

Скоростная выносливость вырабатывается путем многократного выполнения скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление групп препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими интервалами отдыха.

133. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Развитие силы и силовой выносливости предполагает использование физических упражнений, способствующих увеличению степени напряжения мышц с помощью различных отягощений. С этой целью применяются физические упражнения в поднимании и переноске тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, упражнения с собственным весом.

134. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Развитие быстроты осуществляется с помощью физических упражнений, требующих высокой скорости движения и быстрых двигательных реакций. С этой целью применяются различные скоростные и скоростно-силовые упражнения (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и так далее), а также упражнения, характеризующиеся динамичной и внезапной сменой ситуаций (спортивные и подвижные игры, упражнения на

полосе препятствий, рукопашный бой и так далее).

135. Под ловкостью понимается способность военнослужащего выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

Развитие ловкости осуществляется двумя путями. Первый связан с систематическим пополнением двигательного опыта военнослужащих новыми формами движений, второй - с преодолением координационных трудностей, возникающих в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Первый путь реализуется в процессе разучивания новых физических упражнений. Второй путь реализуется введением в привычные физические упражнения фактора необычности, предъявляющего дополнительные требования к координации движений. С этой целью используются физические упражнения из разделов гимнастики, преодоления препятствий, рукопашного боя, спортивных и подвижных игр.

136. Специальные качества - это свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности. К основным из них относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

137. Под устойчивостью к укачиванию понимается способность переносить воздействие механических и статокINETических раздражителей, возникающих в результате разнонаправленного перемещения в пространстве самолета (вертолета), корабля, боевых и транспортных машин. Она развивается физическими упражнениями, вызывающими угловые и прямолинейные ускорения, воздействующие на вестибулярный анализатор, а именно: упражнения на специальных снарядах, акробатические и гимнастические упражнения.

138. Под устойчивостью к гравитационным перегрузкам понимается способность организма противостоять инерционным силам ускорения, возникающим при резком изменении скорости и направления движения самолета (вертолета).

Повышение устойчивости к гравитационным перегрузкам осуществляется с помощью упражнений, связанных с изменением положения тела в пространстве (вис вниз головой на перекладине, кольцах, брусках; стойка на плечах, голове, кистях; прыжки в воду, упражнения с тяжестями, угол в упоре, прыжки на батуте, вращения на лопинге, бег на короткие и средние дистанции).

139. Под устойчивостью к кислородному голоданию понимается способность эффективно действовать в условиях недостатка кислорода.

Устойчивость к вибрации развивается физическими упражнениями, способствующими формированию навыков преодоления скованности, произвольного расслабления мышц и регулярного дыхания.

141. Под устойчивостью к гиподинамии понимается способность поддерживать работоспособность в условиях пониженной двигательной активности, когда нагрузка на мышцы резко уменьшается.

Устойчивость к гиподинамии достигается физическими упражнениями, развивающими выносливость, и специальными упражнениями, выполняемыми в различных условиях учебно-боевой деятельности.

142. Военно-прикладные двигательные навыки - это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей.

К основным прикладным двигательным навыкам относятся: навыки в передвижении на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

## Указания по проведению занятий

Гимнастика и атлетическая подготовка

143. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие силы,

ловкости и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. На занятиях по гимнастике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических умений и навыков.

144. Занятия проводятся на гимнастических площадках и городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, а также на местности.

145. В подготовительную часть включаются строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения "наскок на снаряд" и "соскок со снаряда", комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части могут выполняться под музыку или без нее на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

146. В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. Для военнослужащих летного состава включаются физические упражнения на специальных снарядах: лопинге, стационарном и подвижном гимнастических колесах, батуте. Военнослужащие-женщины в основной части занятия выполняют комплексы ритмической гимнастики в сочетании с физическими упражнениями на тренажерах.

147. Физические упражнения на гимнастических и специальных снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, комплексы вольных упражнений - по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем в целом.

148. Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми военнослужащими, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

149. Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде: "Рядовой Петров, на исходное положение шагом (бегом) - МАРШ". Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: "Я", по исполнительной команде отвечает "ЕСТЬ", строевым шагом или бегом занимает исходное положение и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяются на обе ноги), при этом его место в строю не занимает.

150. По команде "К СНАРЯДУ" (при выполнении прыжков и акробатических упражнений - "ВПЕРЕД") обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физические упражнения, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений "Наскок на снаряд" и "Соскок со снаряда". По команде "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнение - становится в строй.

На проверках после команды "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

151. Для одновременного выполнения физических упражнений военнослужащие выходят из строя по команде "Отделение (взвод), на исходные положения шагом (бегом) - МАРШ". По команде "К СНАРЯДУ" или "ВПЕРЕД" обучаемые выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

152. Для выполнения физического упражнения в парах военнослужащие



перестраиваются в две шеренги и размыкаются по команде: "Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ". Затем указывается исходное положение и подается команда: "Первые номера, на исходные положения, вторые номера - для оказания помощи и страховки, шагом - МАРШ", по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде "К СНАРЯДУ" первые номера выполняют физическое упражнение, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, а вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

153. Для поточного выполнения физических упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подаются команды: "Потоком - К СНАРЯДУ" или "Потоком - ВПЕРЕД". При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: "Отделение (взвод), дистанция пять (шесть и т.п.) шагов, потоком - ВПЕРЕД".

154. Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются 8 - 12 мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После дозировки физической нагрузки по весу отягощений, количеству повторений, времени работы и отдыха военнослужащие по команде руководителя подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются налево. Начинается выполнение упражнений по команде "К СНАРЯДУ", а заканчивается - "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Затем обучаемые поворачиваются направо, и происходит смена мест занятий по кругу.

155. Предупреждение травматизма обеспечивается:

проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.д.);

надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах;

проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении физических упражнений на специальных снарядах.

156. В содержание занятий включаются:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений N 1 (рис. 1 - здесь и далее рисунки не приводятся).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

"Четыре" - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

"Пять" - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Шесть" - выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак, носки ног развести.

"Семь" - соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Восемь" - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

"Девять" - разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

"Десять" - повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.

"Одиннадцать" - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы

сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

"Двенадцать" - повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.

"Тринадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

"Пятнадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Шестнадцать" - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений N 2 (рис. 2).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на всю ступню, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

"Шестнадцать" - вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться в вис на согнутых руках; разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках. Положение вися на прямых руках фиксируется не

менее 1 - 2 с; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Допускается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение рывковых и маховых движений.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху; поднять ноги и коснуться подъемами стоп перекладины, опустить их вниз. Положение вися фиксируется не менее 1 - 2 с; при поднимании ноги касаются грифа перекладины. Допускается сгибание и разведение ног, отклонение тела от вертикального положения. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Запрещается выполнение рывковых и маховых движений.

Упражнение 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются не менее 1 - 2 с на прямых руках; опускание в вис выполняется произвольным способом. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение рывковых и маховых движений.

Упражнение 6. Подъем силой на перекладине.

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися и упора фиксируются не менее 1 - 2 сек.; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину.

Упражнение 7. Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

Вис хватом сверху; выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой; во второй и последующих сериях сохранить начатую очередность выполняемых упражнений. Положение вися и упора фиксируются не менее 1 - 2 сек.; при подтягивании подбородок выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от вертикального положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству циклов.

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине.

Для курсантов 1 курса военно-учебных заведений, военнослужащих 2-й возрастной группы: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад (рис. 3).

Для курсантов 2 курса военно-учебных заведений и военнослужащих 1-й возрастной группы: вис, размахивание, подъем разгибом, мах дугой, соскок махом назад.

Для курсантов 3 и старших курсов военно-учебных заведений: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад, мах дугой, соскок махом назад.

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.

Упор, согнуть руки до предела (плечи ниже локтей), ноги прямые и вместе, носки оттянуты; разогнуть руки до полного выпрямления, тело выпрямить. Положение упора на прямых и согнутых руках фиксируется не менее 1 - 2 сек.

Упражнение 10. Угол в упоре на брусках.

Упор, поднять прямые ноги параллельно жердям, не изменяя положения туловища, оставляя грудь развернутой и не провисая в плечевых суставах, удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже уровня жердей.

Упражнение 11. Соскок махом вперед на брусках.

Для курсантов 1 курса военно-учебных заведений и военнослужащих 2-й возрастной группы: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног

внутри и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Для курсантов 2 курса военно-учебных заведений и военнослужащих 1-й возрастной группы: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Для курсантов 3 и старших курсов военно-учебных заведений: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват руки вперед, силой стойка на плечах (держат 3 с), кувырок вперед и сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Разрешается выполнять соскок махом вперед в другую сторону.

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 4).

Высота снаряда 125 см, мостик высотой 10 - 15 см устанавливается в 1 м от снаряда, прыжок выполняется с разбега.

Упражнение 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 5).

Высота снаряда 115 см (для курсантов ВВУЗов - 120 см), мостик высотой 10 - 15 см устанавливается произвольно; прыжок выполняется с разбега, толчок руками выполняется о дальнюю половину коня.

Упражнение 14. Кувырок вперед прыжком (рис. 6).

Исходное положение - строевая стойка; 2 - 3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, строевая стойка.

Упражнение 15. Комплексное акробатическое упражнение.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке с травяным покрытием. По команде "МАРШ" пробежать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использование матов.

Упражнение 16. Комплексное силовое упражнение.

Выполняется в течение 1 мин. Исходное положение - лежа на спине, руки на поясе, ноги закреплены; первые 30 с максимальное количество наклонов вперед до касания кистями рук носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Для выполнения упражнения подаются команды: "К выполнению упражнения - ПРИСТУПИТЬ", "30 секунд ИСТЕКЛО", "СТОЙ".

Упражнение 17. Поднимание гири 24 кг (рывок).

Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч; взявшись хватом сверху одной рукой за дужку гири, стоящей на полу, поднять гирю вверх и опустить вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверх фиксируется на прямой руке 1 с, смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается находиться в положении, когда гиря опущена вниз более 2 с.

Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг - 8 раз; 70 кг и выше - 10 раз.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Упражнение 19. Лазание по канату на быстроту.

Взяться за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли). По команде "МАРШ" подняться по канату на 4 м без помощи ног до верхней отметки, коснувшись ее одной рукой. В начале лазания прыжок вверх не разрешается. Опускаться произвольным способом.

Упражнение 20. Упражнение на стационарном колесе.

Выполняется 10 оборотов влево и 10 оборотов вправо. Начинается и заканчивается

упражнение в момент прохождения вертикали головой вверх. Оценка производится по общему времени, затраченному на 20 оборотов, без выключения секундомера после выполнения первых 10 оборотов. Начинать упражнение можно в любую сторону.

Упражнение 21. Упражнение на подвижном колесе (рис. 7).

Выполняется 10 спиралей в любую сторону. Оценка производится по сложности упражнения:

"отлично" - выполнить вход в спираль, 10 спиралей и поднять колесо в вертикальное положение;

"хорошо" - выполнить вход в спираль, 10 спиралей;

"удовлетворительно" - выполнить вход в спираль с помощью партнера и сделать 10 спиралей.

Упражнение 22. Упражнение на лопинге N 1.

Выполняется 4 серии по 5 оборотов со сменой направления вращения после каждой серии. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Количество раскачиваний во время выполнения упражнения и между сериями не ограничивается. Упражнение оценивается по сумме времени, затраченного на выполнение 4-х серий.

Упражнение 23. Упражнение на лопинге N 2.

Выполняется произвольное количество оборотов с пятью поворотами на 360° вокруг вертикальной оси в одну сторону. Начинается упражнение в момент нахождения рамой лопинга в верхнем вертикальном положении и заканчивается по завершении пятого поворота. Оценка упражнения производится по общему времени, затраченному на пять поворотов.

Рукопашный бой

157. Занятия по рукопашному бою <1> направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

-----

<1> Далее - РБ.

158. Занятия по рукопашному бою проводятся:

при обучении приемам боя с оружием на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

при обучении приемам боя без оружия на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

159. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовления к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

В подготовительную часть занятия, проводимую без оружия, включаются: ходьба и бег в различном темпе; специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов.

160. В содержание основной части занятий включаются:

комплекс приемов РБ-Н (начальный) - для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки (для курсантов вузов - в период общевоинской подготовки);

комплекс приемов РБ-1 (общий) - для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, курсантов и слушателей военно-учебных заведений;

комплекс приемов РБ-2 (специальный) - для личного состава подразделений специального назначения и разведки, курсантов и слушателей военно-учебных заведений.

161. Личный состав подразделений и воинских частей специального назначения и разведки, наряду с приемами РБ-2, дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальным программам.

162. Разучивание изготоек к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой, приемов нападения с оружием, комплексов рукопашного боя на 8 счетов осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

163. Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах.

На обучение простым приемам и действиям (уколам, ударам, защите от ударов) планируется в среднем 5 - 10 мин., а более сложным (обезоруживанию, броскам) - до 16 - 20 мин.

Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с последующим нанесением противнику ударов, уколов в наиболее уязвимые места, а при необходимости доводится до положения связывания лежа или конвоирования. Болевые приемы, приемы обезоруживания и броски разучиваются в обе стороны.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или обусловленные учебные схватки.

164. В содержание комплексной тренировки включаются: передвижения, выполнение простейших акробатических упражнений в движении, преодоление препятствий в сочетании с поражением мишеней штыком, прикладом, магазином, затыльником приклада и выполнением других приемов рукопашного боя. На первых занятиях создается несложная обстановка, в дальнейшем количество преодолеваемых препятствий и дистанция увеличиваются, расстановка мишеней усложняется.

Комплексная тренировка проводится периодически с применением имитационных средств.

165. Учебные схватки являются основной формой совершенствования умений и навыков ведения рукопашного боя у военнослужащих. Они организуются на нескольких учебных точках и проводятся в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих).

Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полубусловленные и безусловные (вольные) схватки.

В обусловленных схватках руководитель занятия строго определяет действия нападающих и обороняющихся (вид оружия или его отсутствие, дистанцию, направление, вид и быстроту атакующих действий, защитные действия).

В полубусловленных схватках усложняются условия их проведения. Например, руководитель занятия разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки (а не выполнять ее по команде), атаковать различными способами и с разных направлений и так далее.

Вольные бои проводятся при достижении обучаемыми соответствующего уровня подготовленности, но не ранее чем через 1 год обучения. Бои проводятся в соответствии с правилами соревнований по рукопашному бою.

166. В течение первого года обучения на учебные схватки планируется 10 - 15 процентов времени основной части учебного занятия, в дальнейшем - не менее 15 - 25 процентов.

167. При обучении приемам рукопашного боя подаются команды:

для изготовления к бою - "К бою - ГОТОВЬСЬ";

для нанесения укола на месте - "КОЛИ";

для нанесения уколов в движении - "Нанести уколы по чучелам (мишеням) - ВПЕРЕД";

для отбивов - "Вправо (влево, вниз направо) - ОТБЕЙ";

для нанесения ударов - "Штыком (стволом, прикладом, магазином, лопатой, ножом, рукой, ногой) - БЕЙ";

для выполнения приема по разделениям указывается исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении уколу штыком с выпадом: "С выпадом одной ногой и толчком другой, ударным движением рук вперед поразить штыком цель (мишень), делай - РАЗ, выдернуть штык, делай - ДВА, изготовиться к бою, делай - ТРИ";

для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания, освобождения от захвата или броска - "Загиб руки за спину начи-НАЙ", "Заднюю подножку начи-НАЙ", "Обезоруживание начи-НАЙ", "Освобождение от захвата начи-НАЙ";

для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда "ВПЕРЕД". Например: "Переползти 5 метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и выполнить удушающий захват - ВПЕРЕД".

168. В содержание занятий по рукопашному бою включаются изготовления к бою, наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут быть без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными.

Для изготовления к бою без оружия <2> выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки - впереди и несколько выше пояса.

-----  
<2> Здесь и далее описание изготовок к бою приводится для правши; для левши техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону.

Для изготовления к бою с автоматом подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки - перед поясом.

Для изготовления к бою с ножом принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх, вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

Для изготовления к бою с пехотной лопатой - выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки - на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть - на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменной изготовки к бою, скачок, бег.

Приемы самостраховки предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки и падения.

Группировка: сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам.

Кувырок вперед: из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на

ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготавиться к бою.

Кувырок назад: из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготавиться к бою.

Падение вперед: из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая их, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, вскочить и изготавиться к бою.

Падение назад: из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекачиваясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою.

Падение на бок: из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки - вперед ладонями вниз); перекачиваясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) - у ее голени, вскочить, изготавиться к бою.

Кувырок через плечо: из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекач через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготавиться к бою.

Упражнение 24. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает приемы самостраховки, приемы нападения и защиты без оружия и следующие приемы боя с автоматом: укол штыком с выпадом (без выпада), удары штыком (стволом), прикладом сбоку, снизу, затыльником приклада, магазином, защиты подставкой автомата, освобождение от захвата автомата (карабина) противником.

Удар рукой прямо наносится кулаком (основанием ладони): из изготавки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар.

Удары рукой сбоку, снизу, сверху наносятся кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони и локтем.

Удар ногой снизу наносится носком, подъемом стопы или коленом.

Удары ногой (вперед, прямо, сверху, сбоку, назад) наносятся каблуком или стопой.

Удары наносятся кратчайшим путем, как правило, без замаха в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подреберье, промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготавка к бою или выполняются другие приемы.

Защита от ударов рукой выполняется отбивом руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Защита от удара ногой выполняется подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего наносится встречный удар рукой в голову или туловище противника.

Защита от удара ногой с уходом в сторону. При ударе противника правой ногой с шагом левой влево-вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу; рвануть ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой (рис. 8).

Защита от удара ногой подставкой рук - остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, заводя стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя



бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу (рис. 9).

Защита от удара коленом снизу - прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.

Укол штыком (тычок стволом) без выпада - быстро выпрямляя руки, направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение. Укол штыком (тычок стволом) с выпадом - направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (рис. 10).

Сдвоенный укол штыком с выпадом - с выпадом левой ногой нанести укол в цель, выдернуть штык и без остановки нанести укол с выпадом правой ногой, изготвиться к бою.

Удар прикладом сбоку - движением оружия правой рукой налево, а левой - на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги (рис. 11).

Удар прикладом снизу - движением оружия правой рукой вперед, а левой - на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом.

Удар затыльником приклада нанести с замахом стволом назад за плечо, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада (рис. 12).

Удары штыком и стволом автомата (карабина) выполняются после короткого замаха и сближения с противником, они наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз.

Удар магазином наносится быстрым движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги или коротким шагом.

Отбивы автоматом (карабином) выполняются ударом конца ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз - направо); вслед за отбивом проводится ответная атака (рис. 13).

Защита подставкой автомата (карабина) выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 14).

Освобождение от захвата противником автомата - нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и нанести удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

После изучения всех указанных приемов в отдельности они совершенствуются в процессе последовательного их выполнения.

Упражнение 25. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н, и дополнительно следующие приемы.

Приемы нападения с оружием.

Колющие удары ножом наносятся быстрым ударным движением вооруженной руки сверху (снизу).

Режущие и колющие (сбоку, прямо и наотмашь) удары ножом наносятся быстрыми движениями вооруженной руки (горизонтально, вертикально и по диагонали) с поворотом туловища.

Удары ножом (пехотной лопатой) наносятся в незащищенные места, после чего немедленно принимается изготвка к бою (рис. 15).

Болевые приемы.

Загиб руки за спину - захватить рукой кисть руки противника, другой рукой - сверху одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем - завести за спину; нанести удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника (рис. 16).

Рычаг руки внутрь - захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести удар ногой в голень или пах; рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо и, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

Приемы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево - с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем правой руки и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в пах (колени) сбоку, вырвать оружие;

с уходом вправо - с шагом вправо и разворотом туловища налево отбить предплечьем левой руки и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в колени сбоку и вырвать оружие (рис. 18).

Обезоруживание противника при ударе ножом:

сверху - с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар ногой в пах, нажимая предплечьем на боковую часть клинка наружу, обезоружить его;

снизу или прямо - с шагом вперед - в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож.

Освобождение от захватов противником:

шеи сзади - приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой);

шеи (одежды) спереди - нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разведя локти в сторону, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).

После изучения отдельных приемов они отрабатываются в комбинациях. Комбинация - комплекс последовательно выполняемых приемов и действий (передвижений, ударов, блоков). Она включает два, три и более технических приема. Примерный перечень комбинаций технических приемов приведен в Приложении N 8 к настоящему Наставлению.

Упражнение 26. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-Н, РБ-1, и дополнительно следующие приемы:

Приемы нападения с оружием.

Удары пехотной лопатой наносятся сверху и сбоку, наотмашь. Тычок пехотной лопатой выполняется с выпадом правой (левой) ногой.

Приемы защиты с оружием.

Отбивы пехотной лопатой выполняются ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз - направо, вверх. Вслед за отбивом наносится ответный удар лопатой.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой (палкой):

сверху или справа - с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове;

наотмашь или тычком - с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове.

Болевые приемы.

Рычаг руки наружу - захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести удар ногой, завести руки за спину, связать.

Узел руки наверху - захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху; рванув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб; поднимая предплечье руки противника вверх, захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел). Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в промежность противника, свалить его, нанести удар ногой, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его (рис. 19).

Удушение сзади - подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя; предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединить руки и, разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину, провести удушение (рис. 20).

Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, нанести удар по голове, плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой руки.

Броски.

Бросок через спину - с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать.

Бросок с захватом ног сзади и удушение - подскочить к противнику сзади и захватить руками его ноги ниже колен; толкнув его плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести ему удар носком в промежность или живот. Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую - ступней на землю впереди себя (под плечо противника), нанести удар по голове, отогнуть голову назад одной рукой и наложить на горло предплечье другой руки; соединив руки, провести удушение. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение руками и ногами (рис. 21).

Приемы обезоруживания.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (варианты):

с шагом левой ногой влево (вперед-влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, державшей оружие;

прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие;

с шагом левой ногой вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу-вперед, а затем - круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху-вниз обезоружить противника.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо:

шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его; нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой - под стопу впереди стоящей ноги противника, с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

прямо - отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху - защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить;

снизу - с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника;

наотмашь - с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

при попытке достать пистолет из кобуры (кармана) - с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить ее снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить (рис. 22);

при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди) - с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу и обезоружить;

в упор спереди - с шагом вперед в сторону отбить и поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить (рис. 23);

в упор сзади - с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить (рис. 24).

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху: с шагом левой ноги вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки, внешней частью предплечья правой руки встретить и сопроводить удар противника по ходу его движения, захватить руку в лучезапястном суставе (можно нанести удар ногой). Вывести противника из равновесия вперед, выполнить рычаг руки внутрь и обезоружить.

Освобождение от захватов противника:

шеи спереди (одежды на груди) - нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

шеи сзади - приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать);

туловища с руками сзади - нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать);

туловища сзади - нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

туловища спереди - нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней - в

лицо;

туловища с руками спереди - нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

ног спереди - нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой - подбородок снизу, с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника;

ног сзади - падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

Специальные приемы и действия.

Связывание противника:

веревкой - свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье его левой руки, перекинуть петлей через шею (или правое плечо, под грудь, пропустив в локтевой сгиб левой руки) и связать запястья обеих рук;

брючным и поясным ремнями - свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню;

брючным ремнем или веревкой - свалить противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой;

палкой и веревкой - свалить противника на землю, просунуть палку в рукава куртки за спиной и привязать к ней запястья рук или связать спереди руки и ноги противника и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных рук и ног.

Обыск.

В упоре у стены - заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск.

В упоре согнувшись - заставить противника принять положение "упор согнувшись": ноги врозь, руки вместе и, угрожая оружием, произвести обыск.

Лежа на земле - заставить противника лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе и, угрожая оружием, произвести обыск.

Конвоирование.

На болевом приеме - произвести загиб руки за спину, захватить за каску, волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении.

Под угрозой оружия - угрожая оружием и находясь на расстоянии 3 - 5 м, лишая тем самым противника возможности применить прием обезоруживания, сопровождать его в нужном направлении.

Метание ножа и пехотной лопаты.

Метание ножа хватом за клинок - из изготовления к бою, держа клинок ножа лезвием наружу от ладони, а рукояткой - вперед, выполнить замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель.

Метание ножа хватом за рукоятку - выполняется аналогично.

Метание пехотной лопаты - из изготовления к бою, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед вверх, черенок вдоль оси предплечья, после замаха, выпуская рукоятку из ладони, послать лопату в цель.

Упражнение 27. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.

2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ногой вперед принять левостороннюю изготовку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

Упражнение 28. Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка. Оружие в положении "к ноге".

1. С шагом левой ногой вперед принять изготовку к бою.
2. Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.
3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.
4. Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.
5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.
6. С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.
7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволом) слева-направо.
8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.

169. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;

правильным применением приемов страховки и само страховки;

применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);

проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;

плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом "ЕСТЬ" немедленно прекращать выполнение приема);

Преодоление препятствий

170. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости, решительности.

171. Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды.

172. В содержание занятий включаются:

преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;

специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;

метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);

контрольные упражнения на полосах препятствий.

173. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам ("К БОЮ", "В УКРЫТИЕ", "ВОЗДУХ" и т.п.), бег на 150 - 200 м с попутным преодолением несложных препятствий. В подготовительную часть занятия без оружия включаются: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий. Перед выполнением упражнения (приема, действия) отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, содержание упражнения, конечное положение, порядок выполнения, а затем исполнительная команда, например: "Исходное положение - у лабиринта, перелезть через забор силой и бегом вернуться в строй, выполнить упражнение 2 раза в быстром темпе. Рядовой Петров - ВПЕРЕД". Для выполнения упражнений подается команда: "Гранатой - ОГОНЬ". Для выполнения упражнений потоком подается команда: "Отделение, потоком, дистанция 10 шагов - ВПЕРЕД".

174. В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий или местности длиной 40 - 60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются: поточным, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем - по вертикальным целям. В содержание каждого занятия включается комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Комплексная тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.

175. На первых занятиях в процессе комплексной тренировки совершенствуется точность и быстрота выполнения приемов преодоления препятствий. Повышение сложности условий преодоления препятствий достигается:

применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;

увеличением дистанции до препятствий и целей;

преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;

изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

176. На последующих занятиях основное внимание в процессе комплексной тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:

многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

выполнением приемов в комплексе с другими действиями как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;

выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты в условиях ограниченной видимости и ночью.

177. Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся в полной экипировке с применением имитационных средств и очагов пожара, в разное время суток и в различных погодных условиях.

178. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий обеспечивается:

вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;

проверкой технического состояния препятствий;

увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;

выполнением метания гранат в сторону от направления бега;

очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

179. В раздел "Преодоление препятствий" включаются следующие упражнения:

Упражнение 29. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Выполняется без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее. По команде "Гранатой-ОГОНЬ" метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 x 2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание в проломы, в стенку или в площадку 1 x 2,6 м перед стенкой, в этом случае подается сигнал голосом "ЕСТЬ ПОПАДАНИЕ"); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели <1>; выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; преодолеть забор, подняться по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке. Форма одежды N 4 (Приложение N 9).

-----  
<1> При непоражении цели тремя гранатами оценка за выполнение контрольных упражнений снижается на один балл.

Упражнение 30. Для личного состава морских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция - 360 м. Исходное положение - стоя перед линией начала полосы. По команде "ВПЕРЕД" пробежать 120 м вдоль полосы, обежать флажок, добежать до стойки с грузом, снять конец с утки и опустить на землю; поднять груз, выбирая конец, и надежно закрепить его за утку; влезть по ближнему штурмтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пролезть в горловину и пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить); подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку; пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу; взять груз массой 24 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю; подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задраить крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени, пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить) и пролезть в горловину; влезть по ближнему штурмтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пробежать до линии начала полосы, обежать флажок; пробежать 120 м.

Упражнение 31. Для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах.

Выполняется с автоматом, сумкой для магазинов, двумя магазинами. Дистанция - 100 м. Исходное положение - изготовка для стрельбы лежа перед линией начала полосы. По команде "ВПЕРЕД" пробежать до первой вышки канатного перехода; по вертикальной



лестнице влезть на террасу, выбрать веревку с грузом массой 24 кг до упора в перила и, не бросая, опустить на землю; пройти по нижнему тросу до второй вышки, перелезть на веревку и спуститься по ней; взбежать по наклонной доске на тропу, пробежать по ней, наступая на каждый отрезок, и с последнего отрезка соскочить на землю; пролезть через ограничительный проход и влезть на второй участок тропы, наступая на каждый отрезок, пробежать по нему; пролезть по веревочному мосту на металлическую конструкцию; пройти по горизонтальной лестнице до конца, преодолеть в висе на руках горизонтальную лестницу в обратном направлении до последней перекладины и прыгнуть на землю; пройти по качающемуся бревну; подняться по наклонной стене горки до нижнего карниза (разрешается использовать веревку), влезть на него, подняться на террасу и с колена метнуть гранату массой 600 г в цель - круг диаметром 3 м (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; спуститься по вертикальной стенке с треугольными вырезами, используя три точки опоры; прыжками преодолеть "сухое русло реки" по выступающим камням (при срыве с одного из них вернуться и продолжить бег с него); пересечь линию финиша (Приложение N 10).

Упражнение 32. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе подразделений с оружием и противогазом. Форма одежды - N 4. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя перед траншеей, оружие в руке. По команде "ВПЕРЕД" перепрыгнуть через траншею и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обогнуть флажок, взять ящики массой 24 кг (количество ящиков - на один меньше числа военнослужащих); соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него; преодолеть лабиринт под поперечными балками, преодолеть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, под четвертой пробежать, пролезть в пролом стенки, соскочить в траншею и пройти по ходу сообщения до колодца; выскочить из колодца и перелезть через стенку; пробежать под четвертой и третьей ступенями лестницы, преодолеть вторую и первую ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; перелезть через забор; соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него, пробежать 20 м, положить ящики и обогнуть флажок, пробежать 100 м по дорожке в обратном направлении.

Упражнение 33. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода с оружием и противогазом. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаса и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция - 1100 и 3100 м. Форма одежды - N 4.

Пробежать 1 или 3 км. Преодолеть полосу препятствий: преодолеть ров; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор; преодолеть разрушенную лестницу, наступая на три ступени; соскочить на землю, под четвертой ступенью пробежать; преодолеть стенку; перепрыгнуть через траншею.

Ускоренное передвижение и легкая атлетика

180. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях. Способствуют повышению слаженности действий в составе подразделений и воспитанию волевых качеств.

181. Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (спортивном зале), а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

182. В содержание занятий включаются бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

183. Занятия проводятся в составе подразделений фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает: ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения на месте, специальные прыжково-беговые упражнения и ускорения для подготовки

обучаемых к нагрузкам в основной части занятий.

В основную часть занятий включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м, челночный бег, эстафеты); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 10 км и более); кроссы, марш-броски до 10 км; упражнения с отягощением и метание гранат.

184. Упражнения в беге, прыжках и метании гранат разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений, а также по разделениям.

185. Тренировка в беге на короткие дистанции, а также разучивание новых упражнений проводится в начале занятия; на средние и длинные дистанции - в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции и марш-бросках слабо подготовленные военнослужащие выделяются в отдельную группу.

186. В процессе обучения бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с дистанцией в 2 - 3 шага. Руководитель, находясь спереди-сбоку на расстоянии 15 - 20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

187. Исполнительная команда для поточного выполнения упражнения подается: "Потоком, дистанция восемь шагов (до двойного дерева) - ВПЕРЕД". Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному): "Первая шеренга (рядовой Петров) - ВПЕРЕД".

188. Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении контрольных нормативов подаются команды: "НА СТАРТ", "ВНИМАНИЕ", "МАРШ". Словесные команды "НА СТАРТ" и "ВНИМАНИЕ" можно заменить звуковым сигналом, подаваемым свистком. По команде "НА СТАРТ" военнослужащий из исходного положения (3 - 5 м от линии старта) подходит к линии старта. Толчковая нога - у линии старта, другая - на полшага сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде "ВНИМАНИЕ" наклониться вперед, центр тяжести перенести напереди стоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед (высокий старт без опоры на руку) или опереться ею перед стартовой линией (не касаясь ее) или о землю (высокий старт с опорой на руку). Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть - сбоку туловища). По команде "МАРШ" энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища. При беге на средние и длинные дистанции команды "НА СТАРТ" и "ВНИМАНИЕ" заменяются одной командой "НА СТАРТ". Стартовое положение - без касания рукой земли.

189. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;

доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;

содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;

точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;

тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия, в жаркую и морозную погоду - непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

190. В содержание занятий включаются следующие упражнения:

Упражнение 34. Бег на 100 м или челночный бег 10 x 10 м.

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Форма одежды N 1, 3, 4.

Челночный бег выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Форма одежды N 1, 3, 4.

Упражнение 35. Бег на 400 м или челночный бег 4 x 100 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Форма одежды N 1, 3, 4.

Челночный бег выполняется по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина - 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5 - 0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка. Форма одежды N 1, 3, 4.

Упражнение 36. Бег на 1 км.

Упражнение 37. Бег на 3 км.

Упражнение 38. Бег на 5 км.

Проводятся на любой местности, в том числе на стадионе, в парке, на участке дороги без интенсивного движения автотранспорта и т.д., с общего старта. Форма одежды N 1, 2, 3, 4.

Упражнение 39. Метание гранаты (600 г) Ф-1 на дальность.

Выполняется с оружием, любым способом: с разбега или с места. Дальность броска измеряется от линии метания длиной 4 м и шириной 7 см. Граната должна упасть в коридор шириной 10 м, размеченный параллельными белыми линиями. Направление коридора с противоположных сторон размечается яркими флажками. Выполнить три попытки подряд, зачет - по лучшей. Форма одежды N 4.

Упражнение 40. Марш-бросок на 5 км.

Упражнение 41. Марш-бросок на 10 км.

Проводятся в составе взвода, роты и им равных подразделений или индивидуально на любой местности, с общего старта.

Каждый военнослужащий должен иметь автомат с магазином, сумку для магазинов с вложенным в нее магазином, противогаз. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Снаряжение должно быть подогнано так, чтобы оно не стесняло движений военнослужащего. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться, поясной ремень - слегка ослаблен, противогаз подогнан таким образом, чтобы во время бега не ударял по бедру. Форма одежды N 4, 5.

При выполнении упражнений положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш и при прохождении контрольных пунктов с растяжкой не более 50 м. Коридор 50 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения. Результат определяется по последнему военнослужащему подразделения.

Лыжная подготовка

191. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закалывание организма.

192. Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа фронтальным или поточным способом.

193. Подготовительная часть занятия включает: проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, передвижение к месту проведения основной части занятия. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых - сержант из числа хорошо подготовленных военнослужащих).

В основную часть занятия включаются: изучение способов передвижения на лыжах;

тренировка в развитии общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, боевых приемов с лыжами и на лыжах; формирование методических умений и навыков.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения по специально оборудованному кругу.

194. Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда: "Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом - МАРШ".

195. Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия склона. После показа и объяснения подается команда "Подъем "елочкой", справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов - ВПЕРЕД".

196. Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде "Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (или длина склона) - ВПЕРЕД".

197. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30 - 70 мин., вначале - без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем - с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

198. Заключительная часть занятия включает: подведение итогов, определение заданий для самостоятельной работы и передвижение к месту расположения.

199. Для предупреждения переохлаждений и обморожений руководитель занятия обязан:

проверить исправность и подгонку лыжного инвентаря (особенно креплений), обмундирования, обуви и снаряжения;

при сильном морозе и встречном ветре чаще менять направляющих и организовать взаимное наблюдение;

при потере чувствительности пальцев ног снять лыжи и, опираясь на палки, поочередно выполнить маховые движения ногами по большой амплитуде или двигаться ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

200. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения и оружия;

учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;

разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

точным указанием направления движения и дистанции между военнослужащими на подъемах, спусках, при торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;

201. В содержание занятий по лыжной подготовке включаются следующие физические упражнения:

Упражнение 42. Лыжная гонка на 5 км.

Лыжные гонки проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта. Дистанция размечается флажками с внутренней или внешней стороны и указателями протяженности через каждый километр трассы. Лыжи, палки и крепления - только армейского образца. При использовании рантовых креплений форма одежды считается спортивной. Форма одежды N 4 и 5.

Упражнение 43. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км.

Упражнение 44. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

Проводятся в составе взвода, роты и им равных подразделений по пересеченной местности вне дорог с общего старта. Марш может проводиться по заранее подготовленной лыжне. Дистанция размечается и выставляется поворотный знак в виде

тумбы с указателем "ПОВОРОТ".

Каждый военнослужащий должен иметь автомат, сумку для магазинов, два магазина и противогаз. Лыжи, палки и крепления - армейского образца. Подразделение должно прибыть на финиш в полном составе с растяжкой не более 100 м и без потери предметов вооружения и снаряжения. Взаимопомощь разрешается без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику. Форма одежды - N 5.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде "Лыжи - СКРЕПИТЬ" взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу - правой рукой сверху, левую лыжу - левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под ремни креплений и надеть палки кольцами на носки лыж (рис. 25).

По команде "СТАНОВИСЬ" поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы (рис. 26). Оружие в положении "ЗА СПИНУ".

По команде "РАВНЯЙСЬ", поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде "СМИРНО" повернуть голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота - опускаются на снег.

По команде "Лыжи на плечо" скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы (рис. 27).

Из положения "на плечо" лыжи берутся к ноге по команде. По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше крепления; быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При длительном передвижении лыжи переносятся в положении "под руку". По команде "Лыжи под руку" взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой - со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед-вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

Лыжи "к ноге" из положения "под руку" берутся по команде "Лыжи к ноге". По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой.

По команде "СТОЙ" остановиться и взять лыжи без дополнительной команды к ноге.

Лыжи из положения "к ноге" кладутся на снег по команде "Лыжи - ПОЛОЖИТЬ". По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает два шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой. Пятки лыж находятся у носка правой ноги.

В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подаются команды "Взвод - к ЛЫЖАМ" и затем "Лыжи - ВЗЯТЬ". По первой команде занять место у своих лыж, по второй - сделав шаг левой ногой, правой рукой взять лыжи выше креплений и принять строевую стойку с лыжами.

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает два шага вперед.

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервал и дистанцию три шага. По команде "На лыжи - СТАНОВИСЬ" взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

По команде "РАВНЯЙСЬ" ("Налево - РАВНЯЙСЬ") верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде "СМИРНО" принять строевую стойку на лыжах.

По команде "Налево" ("Направо"), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на 1/4 круга.

По команде "Кругом" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (рис. 28).

Повороты в движении налево и направо производятся также, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешней по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде "Кругом - МАРШ". По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот (выполняется так же, как и на месте).

Для снятия лыж подается команда "Лыжи - СНЯТЬ". По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде "Лыжи со-СТАВЬ". По этой команде снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы в стороны; снять лыжи, соединить их скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками (рис. 29). По команде "К лыжам" встать слева от лыж у грузовых площадок. После этого подается команда "На лыжи - СТАНОВИСЬ" или "Лыжи СКРЕПИТЬ".

Способы передвижения на лыжах

#### Лыжные ходы

Ходьба без палок. Применяется при передвижении с оружием в руках и как подготовительное упражнение при обучении.

Исходное положение - стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (рис. 30).

Обычный ход. Применяется на разнообразной местности.

При обычном ходе на лыжах движения ног и рук чередуются: с шагом левой ноги вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ногой - левая рука.

Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок; с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой.

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется (рис. 31).

Бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках.

При бесшажном ходе вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя корпус вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить корпус (рис. 32).

Одношажный ход. Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении.

При одношажном ходе вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь левой ногой, выдвинуть правую ногу, поставить палки в снег у носка правой лыжи. Наклоняя корпус вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянув левую ногу к правой, скользить на обеих лыжах и выпрямить корпус (рис. 33).

Двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности.

При двухшажном ходе, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед и вынести обе руки слегка согнутыми в локтях. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед правую ногу; поставить палки в снег у носка выдвинутой вперед лыжи, наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой. Продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить корпус (рис. 34).

#### Подъемы на лыжах

Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

Подъем "полуелочкой". Применяется при подъеме наискось. Лыжи, находящиеся выше по склону, ставятся в направлении движения, а другая - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону (рис. 35).

Подъем "елочкой". Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра, чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж (рис. 36).

Подъем "лесенкой". Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку (рис. 37).

Подъем "зигзагом". Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направленности обычным шагом или "полуелочкой".

#### Спуски на лыжах

Спуск в средней стойке. Применяется при спусках со склонов различной крутизны, для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Поставить ноги на ширину ступни, полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, палки держать кольцами назад.

Спуск в высокой стойке. Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуты в коленях.

Для лучшей устойчивости одну ногу выдвинуть вперед на полступни. При прохождении бугров следует слегка приседать, а впадин - выпрямляться.

Спуск в стойке "отдыха". Применяется на различных склонах. Для отдыха наклоняться вперед, предплечьями опираться о бедра.

Спуск "лесенкой". Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палку и лыжу, приставить к ней другую лыжу и затем палку.

## Торможения при спуске на лыжах

Торможение "плугом". Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны. Ноги в коленях слегка согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи. Руки вынести вперед, кольца палок держать сзади (рис. 38).

Торможение "полуплугом". Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки. Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятку другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро (рис. 39).

Торможение палками между лыжами. Применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарников и в других условиях, когда нет возможности тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками. При необходимости быстрее погасить скорость движения тормозить одновременно лыжами ("плугом" или "полуплугом") и палками (рис. 40).

Остановка падением. Применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона.

## Повороты при спусках на лыжах

Поворот переступанием. Выполняется на небольшой скорости и на пологих склонах. Поворот производится поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности.

Поворот "плугом". Применяется на средних и крутых склонах. Он выполняется из положения торможения "плугом". Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, а тяжесть тела перенести на правую лыжу.

Поворот "полуплугом". Применяется при спуске наискось. Он выполняется из положения торможения "полуплугом".

Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении полуплугом, плавно перенося на нее тяжесть тела, и поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить поворот. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении "полуплугом", перенести на нее тяжесть тела и выполнить поворот.

## Перебежки, переползания и преодоление препятствий на лыжах

Перебежки на лыжах. Из положения лежа левой рукой взять скрепленные палки за середину, а правой - оружие и подтянуть их к себе. Опираясь на палки, встать на левое колено, поставить правую лыжу в направлении движения и, перенося на нее тяжесть тела, шагом левой ногой вперед начать перебежку.

При неглубоком снеге и хорошем скольжении перебежки совершаются скользящим шагом, а при глубоком снежном покрове и плохом скольжении - ступающим шагом.

Переползание лежа на лыжах. Повесить оружие на шею, прикладом вправо. Положить лыжи плотно одну к другой, пропустить верхние концы скрепленных палок под носковые ремни крепления, а кольца надеть на носки лыж, лечь на грузовые площадки лыж и, отталкиваясь руками и ногами, начать переползание.

Переползание на полчетвереньках. Повесить оружие на шею. Пропустить верхние концы палок под носковые ремни крепления до упора колец, взяться руками за носковые ремни, опустить локти на грузовые площадки лыж, встать на полчетвереньки и начать переползание.

Преодоление канавы и траншеи. Производится перешагиванием боком. Поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести сначала одну лыжу, затем другую.

Широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось или "лесенкой".



Преодоление низкой изгороди. Встать к препятствию боком, перенести одну палку на другую сторону, затем, опираясь на палки, перенести через препятствие поочередно лыжи и другую палку.

Соскакивание в траншею. Встать у траншеи левым боком к направлению стрельбы, взять палки в одну руку, оружие - в другую, присесть и, опираясь рукой на край траншеи, соскочить в нее на обе лыжи.

Выскакивание из траншеи. Опираясь руками о края траншеи, оттолкнуться ногами и сесть на край, взмахом обеих ног с поворотом налево или направо поднять ноги с лыжами на бруствер, встать на лыжи и начать движение.

Кроме выскакивания из траншеи может производиться выход из нее через специально подготовленные участки.

Преодоление участков с водой под снегом. На участках с подснежной водой скользить на лыжах, не отрывая их от снега до тех пор, пока лыжи не выйдут на сухой снег. После чего, в случае обледенения, лыжи надо снять и соскоблить с них лед.

#### Приемы стрельбы с лыж

Изготовка для стрельбы стоя. Развернуть правую лыжу носком вправо и принять положение как для стрельбы без лыж. Для устойчивости разрешается в качестве упора использовать палки. Для этого поставить палки перед собой справа от носка левой лыжи; опираясь рукой на петли, приготовиться к стрельбе (рис. 41).

Изготовка для стрельбы в движении. Правой рукой прижать приклад к правому боку (без упора или с упором затыльника в плечо правой руки); левой рукой удерживая оружие за цевье или магазин, направить его в цель.

Изготовка для стрельбы с колена. Может выполняться без разворота и с разворотом правой лыжи.

Для изготовки без разворота лыж в сторону необходимо, не изменяя направление лыж, выдвинуть левую лыжу вперед, опустить правое колено на правую лыжу и сесть на каблук правой ноги (рис. 42).

Для изготовки с разворотом правой лыжи следует развернуть ее носком вправо так, чтобы грузовая площадка находилась на заднем конце левой лыжи, и опуститься правым коленом на правую лыжу (рис. 43).

Изготовка для стрельбы лежа. Взять автомат в правую руку, а скрепленные палки - в левую, сделать широкий шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно наклонить туловище к правому колену. Положить палки на снег кольцами влево вперед и опираясь на них, опуститься на левое или на оба колена, придерживая автомат на весу, быстро лечь и изготвиться для стрельбы. На глубоком и рыхлом снегу палки могут использоваться для упора локтей (рис. 44).

При изготовке к стрельбе стоя, в движении, с колена разрешается палки надеть петлями на кисть одной руки, на кисти обеих рук или, скрепленными продеть верхними концами под поясной ремень.

#### Метание гранат

Метание гранаты стоя с места. Надеть петли палок на кисть левой руки и взять палки в левую руку и в эту же руку взять оружие. Сделать шаг левой ногой вперед, согнуть ее в колене и произвести замах гранатой назад. Быстро отталкиваясь правой ногой вперед и поворачиваясь грудью к цели, с шагом правой ногой метнуть гранату в цель (рис. 45).

Метание гранаты в движении. Палки и оружие взять в левую руку. С шагом левой ногой вынести правую руку с гранатой вперед; продолжая скольжение на левой лыже, выдвинуть правую лыжу вперед и несколько вправо и произвести замах гранатой. Отталкиваясь правой ногой, с шагом левой ногой метнуть гранату в цель (рис. 46).

Метание гранаты с колена. Из положения для стрельбы с колена (с разворотом или без разворота лыжи) взять оружие в левую руку и, отклоняя туловище назад, повернуть его вправо, сделать замах и метнуть гранату (рис. 47).

Метание гранаты из положения лежа. Из положения для стрельбы лежа положить

оружие справа от себя на палки (приклад автомата отодвинуть вправо), сильно оттолкнуться руками от палок, встать на оба колена, отклоняя туловище назад, сделать замах гранатой и, падая вперед, метнуть ее в цель (рис. 48).

#### Военно-прикладное плавание

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

202. В местах лагерного расположения каждая воинская часть (военно-учебное заведение) оборудует водную станцию с вышкой для прыжков в воду. Место для водной станции выбирается начальником физической подготовки и спорта воинской части (кафедры военно-учебного заведения) совместно с врачом и утверждается командиром воинской части (начальником вуза).

203. Для неумеющих плавать оборудуется участок водоема у берега размером 10 x 25 м, глубиной до 1,5 м с чистым дном.

Для умеющих плавать сооружается водная станция размером 10 x 25 или 20 x 25 м, глубиной у стартового плота не менее 1,5 м.

Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3 - 5-метровой вышки необходима глубина воды 3,5 - 4 м. Глубина должна сохраняться под 3 и 5-метровыми вышками на протяжении 6 и 9 м от края вышки вперед и на 2,5 м в стороны. Дно под вышкой должно быть очищено от коряг и камней.

206. Место для занятий по военно-прикладному плаванию обеспечивается учебными досками, подручными средствами для обучения переправам и стрельбе с воды, шнурами длиной 3,5 м с поплавками на конце для страховки при нырянии в длину, спасательными средствами. Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в соответствии с указаниями по организации занятий по военно-прикладному плаванию (Приложение N 11).

207. В содержание занятий по военно-прикладному плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды.

Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже +17 °С, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды по следующему плану: подготовительная часть (на суше) - расчет занимающихся, общеразвивающие упражнения, упражнения для освоения техники спортивного, военно-прикладного плавания и прыжков в воду; основная часть (в воде) - обучение плаванию, прыжкам в воду, нырянию, стартам, поворотам, оказание помощи утопающему, плаванию в обмундировании с оружием, плаванию под водой, тренировка в плавании на выносливость и скорость; заключительная часть (на суше) - проверка личного состава и подведение итогов занятия.

208. На первом занятии по военно-прикладному плаванию командиры подразделений проверяют у военнослужащих умение плавать и делят личный состав на две группы:

первая - неумеющие плавать и слабо плавающие;

вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 м.

209. На каждую группу командир назначает руководителя из числа наиболее подготовленных пловцов. Первая группа (неумеющие плавать) занимается под руководством командира.

210. Непосредственное проведение занятий в воинской части возлагается на командиров подразделения, а в военно-учебных заведениях - на преподавателей физической подготовки и спорта и командиров подразделений. Занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

211. Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем - в

воде. При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения.

На суше:

движения ногами в положении сидя (лежа) на три счета. На счет "РАЗ" - ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; на счет "ДВА" - голени развести в стороны на ширину плеч, стопы взять на себя; на счет "ТРИ" - ноги производят гребок (рис. 49);

движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета. На счет "РАЗ" - руки делают гребок (вдох); на счет "ДВА" - сгибаются в локтевых суставах и соединяются вместе; на счет "ТРИ" - выпрямляются (рис. 50);

согласование движений рук, ног и дыхания выполняются в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета. На счет "РАЗ" - руки совершают гребок, производится вдох; на счет "ДВА" - руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается вдох; на счет "ТРИ" - руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

В воде:

многократное выполнение выдоха в воду; движения ногами лежа на груди (спине), держась руками за поручни; плавание одними ногами с доской в руках на 25, 50 и 100 м; плавание одними руками с доской в ногах на те же дистанции; плавание с согласованием движений рук и ног с дыханием; плавание на 25 - 100 м и более на согласование движений ног и рук с дыханием.

212. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: "Участникам занять места". По этой команде военнослужащие становятся на дальний край тумбочки (бортика). По команде "На старт" военнослужащие подходят к краю тумбочки (бортика) и изгибаются к старту. По команде "МАРШ" выполняется прыжок в воду.

Вход в воду неумеющих плавать производится по лестнице (трапу, с борта бассейна) по команде: "Отделение, по трапу в воду шагом - МАРШ" или с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: "Отделение, в воду прыжком вниз ногами - МАРШ".

213. Для выполнения физических упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: "Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, дистанция 5 м - МАРШ". Для прекращения упражнений подается команда "Упражнение - закончить".

214. Обучение способу плавания проводится в следующем порядке: ознакомление со способом плавания в целом и с его основными элементами; разучивание по элементам и в целом на суше; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласование движений ног, рук с дыханием. Во время показа руководитель занятия объясняет технику плавания: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание и согласование движений ног, рук с дыханием.

По мере овладения техникой плавания постепенно увеличивается расстояние и скорость плавания. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию.

215. Изучение старта проводится с помощью следующих упражнений: стартовые прыжки с бортика бассейна (водной станции) без взмаха руками, прыжки со стартовой тумбочки со взмахом руками, стартовые прыжки по команде руководителя (рис. 51).

216. Повороты при плавании изучаются вначале на месте, а затем с подплыванием к стенке бассейна (водной станции). Совершенствование старта и поворотов проводится во время плавания на технику, выносливость и скорость (рис. 52).

217. Обучение нырянию в длину проводится только со страховочным концом. Не допускается ныряние в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, барж и других предметов, представляющих опасность при нырянии.

218. Разучивание прыжков в воду начинается с бортика бассейна (водной станции) при глубине не менее 1,5 м, с 3-метровой вышки - при глубине не менее 3,5 м, с 5-метровой вышки - не менее 4 м. После освоения прыжков в воду с бортика бассейна необходимо

проводить их совершенствование: отрабатывать прыжки с вышки (вниз ногами, вниз головой) (рис. 53). Прыжки в воду в обмундировании с оружием выполняются только вниз ногами.

219. Плавание в обмундировании с оружием проводится как в индивидуальных спасательных средствах (спасательные жилеты; нагрудники, пояса), так и с поплавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

220. Подгонка обмундирования, снаряжения и оружия для плавания производится следующим образом: снять сапоги и уложить их голенищами за поясной ремень каблуками друг к другу, взять автомат за спину.

221. Обучение плаванию с помощью подручных средств проводится вначале на суше, а затем в воде. На суше проводится обучение изготовлению подручных средств. На воде проверяется плавучесть изготовленных подручных средств, затем проводится обучение элементам техники плавания с их помощью.

222. При плавании с вещевым мешком его предварительно наполнить сеном, травой, соломой, горловину завязать и затянуть. Мешок берется горловиной от себя, ноги продеваются в ляжки, после чего он закрепляется на поясице поперечной ляжкой. Сапоги снимаются и помещаются голенищами под поясной ремень каблуками друг к другу или укладываются в вещевой мешок.

Плавание с вещевым мешком, укрепленным на поясице, применяется для переправы солдат, не умеющих плавать. Для этого неумеющий плавать берется руками за мешок отличного пловца и буксируется на противоположный берег.

Поплавки из плащ-палатки, накидки или защитных чулок изготавливаются следующим образом: в плащ-палатку (плащ-накидку) кладутся легкоплавающий подручный материал или предметы обмундирования (шинель, сапоги, противогаз); затем она складывается в виде конверта и плотно сворачивается в валик-поплавок, который крепится на поясице ремнем. С помощью поплавков переправляют раненых, ручные гранатометы, пулеметы и боеприпасы, которые прикрепляются к поплавкам поясным ремнем или веревками. Переправы производятся буксировкой за веревку или подталкиванием сзади.

При плавании с подручными средствами (бревнами, досками и так далее) взяться руками за предмет, а ногами производить гребковые движения. Короткие поленья, доски, связка хвороста закладываются под ремень на поясицу и надежно укрепляются. Плавание производится любым способом (рис. 54).

Преодоление водной преграды с помощью веревки (телефонного кабеля) осуществляется следующим образом: один из пловцов перетягивает через водную преграду веревку и укрепляет ее на противоположном берегу; военнослужащие с поддерживающими средствами или без них поочередно, выдерживая дистанцию 5 - 7 метров, входят в воду, берутся за веревку и, перехватывая ее руками, переправляются через водную преграду.

При проведении занятий командир обязан принимать следующие меры безопасности:

проверить наличие и готовность специальных спасательных средств и аптечки;

проверять число занимающихся до входа в воду, в воде и после выхода из воды;

разрешать вход в воду и выход из воды только по команде;

прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, "гусиная кожа", посинение губ);

назначать во время занятий вне водной станции для наблюдения за обучаемыми 2 - 3 отличных пловцов и выделять им лодку со спасательными средствами;

перед проведением занятий на водной станции проверить исправность поворотных щитов, разграничительных дорожек и другого оборудования, не допускать наличие на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;

проводить обучение стартовому прыжку при глубине не менее 1,5 м под стартовым плотом, а прыжкам в воду с 5 м вышки - при глубине не менее 4 м;

не разрешать прыжки с борта бассейна при глубине водоема менее 1,5 м;

запрещать ныряние и прыжки в воду военнослужащим, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать их только в том случае, если слуховой проход заложено ватой, густо смазанной вазелином;

систематически напоминать военнослужащим о способах выравнивания давления на уши при погружении в глубину;

запрещать во время прыжков в воду плавание около вышки;

разрешать очередному прыгать не ранее, чем предыдущий обучаемый отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;

проводить учебно-тренировочные спуски под воду в присутствии врача только в водоемах, тщательно обследованных и очищенных от посторонних предметов и с обязательным креплением сигнального конца к туловищу обучаемого.

С руководителями занятий по плаванию периодически проводить инструкторско-методические занятия.

223. В содержание занятий по плаванию включаются следующие упражнения:

Упражнение 45. Плавание на 100 м в спортивной форме.

При плавании брассом и вольным стилем старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде "ЗАНЯТЬ МЕСТА" военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде "НА СТАРТ" ступни ног поставить на ширину 15 - 20 см и захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде "МАРШ" сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 46. Плавание в обмундировании с оружием.

Из исходного положения на стартовой тумбочке (сапоги, ботинки сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам стопы, автомат АКМ или АКС - за спиной) по команде руководителя прыгнуть в воду и проплыть дистанцию любым способом. Упражнение считается невыполненным при утере оружия или предметов обмундирования.

Упражнение 47. Ныряние в длину.

Из исходного положения на стартовой тумбочке прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1 - 1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния военнослужащий должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур. Форма одежды N 1.

Оказание помощи утопающему

Каждый военнослужащий должен уметь оказывать помощь утопающему на воде, а также знать способы и владеть навыками искусственного дыхания.

Для оказания помощи утопающему необходимо подплыть к нему сзади, при захвате - освободиться от захватов, доставить его на берег и провести искусственное дыхание.

Способы освобождения от захватов:

при захвате рук сверху - сжать пальцы в кулаки, произвести вдох и, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх в стороны больших пальцев, а при захвате снизу - рывок

руками вниз в стороны;

при захвате за туловище спереди - сделать вдох, погрузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя;

при захвате за шею сзади - одной рукой схватить утопающего за кисть верхней руки, а другой - за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, выкручивая руку утопающего, освободиться от захвата и повернуть его спиной к себе.

Способы транспортирования:

повернуть утопающего на спину, захватить его за подмышки или за голову около ушей и плыть на спине, работая ногами любым способом (рис. 55);

повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку снизу ему под мышку и захватить его за подбородок, плыть на боку, работая свободной рукой и ногами (рис. 56);

повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку под его руки, захватить дальнюю руку выше локтя и плыть любым способом (рис. 57).

Подготовка к искусственному дыханию проводится в такой последовательности: расстегнуть и расслабить одежду, открыть рот пострадавшего, полость рта очистить от песка, ила, удалить воду из дыхательных путей.

Способы искусственного дыхания:

положить пострадавшего на спину на твердый грунт или настил, запрокинуть ему голову назад и делать в минуту 12 - 14 вдуваний ртом в рот (или нос) пострадавшего до восстановления дыхания; при отсутствии сердечных сокращений одновременно с искусственным дыханием ладонями обеих рук, наложенными одна на другую, ритмично 60 - 70 раз в минуту надавливать на нижнюю треть грудины до восстановления самостоятельной работы сердца (рис. 58);

сесть на землю (на пол), расставить ноги, посадить пострадавшего между ног спиной к себе и обхватить его за туловище, пропустить руки ему под мышки; сильно сжать руками нижнюю часть груди (выдох) и тут же прекратить нажим, развести руки, приподнимая предплечьями руки пострадавшего до горизонтального положения (вдох); движения повторять 12 - 14 раз в минуту;

положить пострадавшего на спину, под поясницу положить валик из одежды, раскрыть рот, вытянуть язык и прикрепить его к подбородку; встать на колени (колени) у головы пострадавшего, взять его за предплечье и отвести руки за голову, обеспечивая вдох, затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра, обеспечивая выдох (рис. 59).

Спортивные и подвижные игры

224. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, вызванного учебно-боевой деятельностью.

225. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе. Подготовительная и заключительная части занятия проводятся в составе взвода, основная - в составе взвода или по отделениям (по командам).

226. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Технические приемы разучиваются в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

227. Для совершенствования в выполнении основных приемов техники игры используются

поточный, сопряженный и круговой методы тренировки.

228. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

229. Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

230. Ознакомление с основными правилами спортивной игры начинается на первых занятиях. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

231. Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств военнослужащих, а также для овладения обучаемыми основами спортивных игр.

232. В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

В подготовительную часть занятия включаются: ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

233. В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола).

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча, ведение, броски в корзину, заслоны, двухсторонние игры, контрольное упражнение по технике игры.

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование, двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике гандбола: ловля и передачи, ведение, броски мяча, одношажные и двухшажные отвлекающие действия, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике футбола (мини-футбола): удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

234. В содержание занятий по подвижным играм включаются следующие элементы: выбор игры, подготовка места и инвентаря.

Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает расстановку снаряжения, разметку площадки, подбор инвентаря, определение формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры.

235. Организация занимающихся включает в себя их расстановку, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение играющих по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: по назначению руководителя, выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, жребием. При проведении игр командиры отделений могут быть помощниками руководителя, исполнять обязанности капитанов команд или водящих.

Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, с которого она будет

начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, ее цель и правила.

В руководство игрой входит: наблюдение за действиями отдельных участников, группы участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа на протяжении всей игры.

236. Подвижные игры проводятся фронтальным и групповым методами. В большинстве случаев применяются способы: линейный, встречный, круговой, групповой, командный. При этом каждой подвижной игре должен быть придан соревновательный характер.

237. Подведение итогов игры включает объявление победителей и разбора игры, во время которого указываются ошибки играющих, отмечаются положительные и отрицательные моменты, объясняются наиболее целесообразные способы игровых действий.

## **Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ, ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ, СЛУШАТЕЛЕЙ И КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН**

238. Физическая подготовка офицеров (военнослужащих, проходящих военную службу по контракту) направлена на поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями воинской службы, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование умений в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведения.

241. Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке офицеры, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы:

- первая - до 30 лет;
- вторая - от 30 до 35 лет;
- третья - от 35 до 40 лет;
- четвертая - от 40 до 45 лет;
- пятая - от 45 до 50 лет;
- шестая - 50 лет и старше.

Военнослужащий переводится в следующую возрастную группу, если в текущем году он достигает предельного возраста, определенного для 1, 2, 3 и т.д. возрастных групп.

Военнослужащие, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные по результатам углубленного медицинского обследования к III группе состояния здоровья <1>, по заключению врача приказом командира воинской части зачисляются в группу лечебной физической культуры независимо от возраста на срок, который определяется характером заболевания и продолжительностью разработанной специально для него тренировочной программы.

-----  
<1> Группы состояния здоровья:

- I - здоровые (полностью здоровые или имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья, без тенденций к прогрессированию и не оказывающие какого-либо влияния на работоспособность);
- II - практически здоровые (имеющие заболевания хронического характера, без нарушения или с незначительными нарушениями функций, органов и систем, не снижающих работоспособность);



- III - имеющие хронические заболевания с умеренными или выраженными нарушениями органов и систем.

Офицеры I и II групп состояния здоровья после перенесенных острых заболеваний, травм и ранений временно зачисляются в группу лечебной физической культуры сроком до трех месяцев (на один год, согласно приказу командира части). После истечения указанного срока они направляются на контрольное (углубленное) медицинское обследование для уточнения группы состояния здоровья.

Если по результатам этого обследования они относятся к I и II группам состояния здоровья и имеют положительные результаты функциональных проб, указанная категория военнослужащих допускается к занятиям по физической подготовке в своей возрастной группе, а если переводится в III группу состояния здоровья, то зачисляются в группу лечебной физической культуры на более длительный срок.

Занятия в группе лечебной физической культуры проводят специалисты медицинской службы по программам, разработанным с участием начальника физической подготовки и спорта.

242. Для военнослужащих 5 и 6 возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 минут, а заключительной - до 10 минут. В процессе занятий ограничивается применение упражнений, требующих большой силы, статических напряжений и с резкими наклонами.

243. Кроме учебных занятий по физической подготовке военнослужащие обязаны принимать участие в спортивной работе, регулярно заниматься утренней физической зарядкой и самостоятельной физической тренировкой.

244. При организации спортивной работы планируется проведение соревнований для разных возрастных групп и участие в соревнованиях, проводимых для всего личного состава. Военнослужащие привлекаются к выполнению упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, участвуют в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований.

245. Для офицеров штабов и учреждений в распорядке дня предусматриваются физкультурные паузы, длительностью 5 - 10 минут, проводимые каждые 2 - 3 часа работы в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами или на рабочих местах (в кабинетах).

246. Самостоятельной физической тренировкой военнослужащие занимаются во внеслужебное время в соответствии с индивидуальными планами тренировок. Содержание тренировки составляют упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с эспандером, гантелями, длительный бег и ходьба, плавание, передвижение на лыжах, спортивные и подвижные игры.

С военнослужащими, занимающимися самостоятельно, начальники физической подготовки и спорта совместно со специалистами медицинской службы периодически проводят инструктажи по содержанию и методике занятий.

247. Физическая тренировка начинается с подготовительной части (разминки), затем выполняются физические упражнения из различных разделов физической подготовки. Заканчивается тренировка выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц с целью приведения организма в относительно спокойное состояние.

248. Недельный двигательный режим планируется с учетом физических нагрузок служебно-боевой деятельности и возраста (таблица 8).

Таблица 8. ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НЕДЕЛЮ (ВАРИАНТ)

Упражнение	Ед. изм.	Возрастные группы				
		I	II	III	IV	V - VI
Бег передвижение на лыжах плавание	км	24	21	18	18	15
		32	28	24	24	20
		2,4	2,1	1,8	1,2	0,9
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	60	60	48	48	42
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	120	120	96	96	84

## Физическая подготовка военных образовательных учреждений высшего профессионального образования, слушателей и курсантов военно-учебных заведений

249. Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений организуется с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности и проводится в строгом соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, нормативных правовых актов МВД России и Главного командования внутренних войск МВД России.

Физическая подготовка в военно-учебном заведении направлена на совершенствование двигательных способностей военнослужащих, практическое освоение упражнений, приемов и действий учебной программы, овладение слушателями и курсантами теоретическими знаниями, формирование у них организаторско-методических умений и навыков в руководстве процессом физического совершенствования военнослужащих воинских частей и подразделений.

Физическая подготовка в военно-учебном заведении должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у слушателей и курсантов духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к ежедневным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

250. Организацию физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляет кафедра физической подготовки и спорта.

На кафедру физической подготовки и спорта возлагается:

организация со слушателями и курсантами теоретических (лекций, семинаров, военно-специальных игр), практических (учебно-тренировочных и учебно-методических) занятий и консультаций; обеспечение самостоятельной подготовки; прием зачетов и экзаменов;

организация инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке и спорту с командирами учебных подразделений, инструкторами по спорту, спортивными организаторами и спасателями на воде;

организация практических занятий по физической подготовке с офицерами постоянного состава;

разработка заданий по физической подготовке для слушателей и курсантов на период войсковой стажировки;

организация научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки и спорта;

организация военно-научной работы со слушателями и курсантами по вопросам физической подготовки;

организация учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях), спортивных и военно-спортивных соревнований;

совершенствование учебной материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом;

контроль, ведение учета и представление отчетов по результатам физической подготовки и спорта.

251. Учебные занятия по физической подготовке проводятся преподавателями кафедры физической подготовки и спорта с привлечением командиров подразделений в роли помощника руководителя занятия. Они планируются равномерно на протяжении недели, месяца и всего года. Не допускается проведение в один день учебно-тренировочных, факультативных занятий и массовой спортивной работы.

252. Организация учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях), спортивных и военно-спортивных соревнований возлагается на командиров подразделений и кафедру физической подготовки и спорта военно-учебного заведения.

253. Курсантам - членам сборных команд России решением начальника ВВУЗа (по согласованию с начальником физической подготовки и спорта войск) могут устанавливаться индивидуальные планы обучения по отдельным дисциплинам, группам дисциплин или всем дисциплинам, а также предоставлено право досрочной сдачи зачетов и экзаменов.

254. Курсанты овладевают:

на первом курсе - объемом физических упражнений и теоретическими положениями для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву;

на втором курсе - установленным программой объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями проведения физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру отделения;

на третьем и старших курсах - всем объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями в организации физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру взвода, роты.

255. В период войсковой стажировки слушатели и курсанты выполняют задания по организации и проведению различных форм физической подготовки с личным составом.

256. Слушатели-офицеры на каждом курсе обучения совершенствуют технику выполнения разученных ранее физических упражнений в соответствии с тематическими планами и программами, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические умения в руководстве и организации физической подготовки. Кроме того, они совершенствуют теоретические знания и методические умения в организации и проведении самостоятельной физической тренировки.

257. В целях совершенствования командных и организаторско-методических навыков и умений слушатели и курсанты старших курсов привлекаются в качестве помощников руководителей учебных занятий к организации и проведению других форм физической подготовки со слушателями и курсантами.

258. Численность слушателей и курсантов, занимающихся под руководством одного преподавателя на учебных (кроме теоретических) занятиях по физической подготовке, должна составлять 12 - 15 человек.

259. Слушатели и курсанты, имеющие временные отклонения в состоянии здоровья и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, от учебных занятий, как правило, не освобождаются, а совершенствуют свои организаторско-методические умения и навыки в качестве помощника руководителя занятий, выполняют отдельные, доступные для них по состоянию здоровья упражнения и изучают теоретические положения по теме занятия.

260. Слушатели и курсанты, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнения на дополнительных занятиях в часы самостоятельной подготовки.

## **Физическая подготовка военнослужащих-женщин**

261. Физическая подготовка военнослужащих женского пола (далее именуется военнослужащие-женщины) направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

262. Для занятий по физической подготовке военнослужащие-женщины, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы:

первая - до 25 лет;

вторая - от 25 до 30 лет;

третья - от 30 до 35 лет;

четвертая - от 35 до 40 лет;

пятая - 40 лет и старше.

Военнослужащие-женщины пятой возрастной группы (40 лет и старше) к проверке по физической подготовке не привлекаются.

263. Учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими-женщинами проводятся по специальным программам и носят преимущественно комплексный характер. В содержание занятий включаются упражнения по гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, ускоренному передвижению, рукопашному бою, а также спортивные и подвижные игры.

Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем и специальной физической подготовленности военнослужащих.

264. В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используются упражнения на гибкость и расслабление. Физическая нагрузка на занятиях с военнослужащими-женщинами должна соответствовать преимущественно аэробному режиму работы, который повышается от одного занятия к другому за счет объема выполняемых физических упражнений. Нагрузка регулируется по частоте пульса и определяется с учетом их возраста и уровня физической подготовленности.

В процессе боевого дежурства и при выполнении малоподвижной работы в течение служебного дня выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью 5 - 10 мин. Время, место, периодичность и порядок их выполнения устанавливаются соответствующими командирами (начальниками).

265. Утренней физической зарядкой военнослужащие-женщины занимаются самостоятельно, а при совместном расквартировании - в составе группы.

266. Недельный двигательный режим военнослужащих-женщин планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста (таблицы 9, 10).

Таблица 9. РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПО ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА

Физическая нагрузка	Частота пульса (уд./мин.) в зависимости от возрастной группы				
	I	II	III	IV	V
Низкая	До 125	До 120	До 115	До 110	До 105
Средняя	125 - 145	120 - 140	115 - 135	110 - 130	105 - 125
Высокая	145 - 170	140 - 165	135 - 155	130 - 145	125 - 135
Максимальная	Свыше 170	Свыше 165	Свыше 165	Свыше 145	Свыше 135

Таблица 10. ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НЕДЕЛЮ (ВАРИАНТ)

Упражнение	Ед. изм.	Возрастные группы				
		I	II	III	IV	V
Бег передвижение на лыжах плавание	км	22	20	18	16	14
		28	25	22	18	15
		2,4	2,1	1,8	1,5	1,2
Комплексное силовое упражнение	кол-во раз	216	192	156	-	-

# Глава 6. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

## Общие положения

267. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих, состояние физической подготовки в подразделениях и воинской части.

Проверки осуществляются:

в течение первых двух недель службы военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение;

перед подписанием гражданами контракта о прохождении военной службы;

в период сдачи вступительных экзаменов кандидатами для поступления в военно-учебное заведение;

в процессе обучения;

в конце периода обучения и учебного года;

на экзаменах и зачетах;

при инспектировании воинской части, комплексной проверке (аттестации) военно-учебного заведения.

Проверка физической подготовленности проводится с обязательным участием специалистов физической подготовки. Порядок организации и проведения проверки по физической подготовке изложен в Приложении N 12 к настоящему Наставлению.

268. В конце периода обучения и учебного года определяются: уровень физической подготовленности военнослужащих, эффективность процесса физического совершенствования и оценка состояния физической подготовленности в подразделениях и воинских частях.

269. В военно-учебных заведениях по окончании каждого нечетного семестра обучения проводятся зачеты с оценкой, в конце четных семестров - экзамены. На экзаменах и зачетах, начиная с первого семестра обучения, проверяется уровень физической подготовленности, теоретических знаний и методических навыков слушателей и курсантов.

270. В учебных воинских частях в конце обучения проводится экзамен, на котором проверяется уровень физической подготовленности, теоретических знаний и методических навыков курсантов.

271. При инспектировании воинской части определяются:

уровень физической подготовленности военнослужащих, назначенных для проверки;

уровень теоретических знаний и методических навыков военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке;

качество управления физической подготовкой;

оценка физической подготовки проверяемых подразделений и воинской части.

272. При комплексной проверке военно-учебного заведения определяются:

качество усвоения программы по физической подготовке всеми категориями военнослужащих, назначенных для проверки;

уровень физической подготовленности, теоретических знаний и методических навыков командиров учебных подразделений;

качество управления физической подготовкой;

уровень развития у военнослужащих различных физических качеств, степень овладения

военно-прикладными двигательными навыками, теоретическими знаниями и методическими навыками;

динамика показателей физической подготовленности военнослужащих за определенный период времени;

оценки, полученные отдельными категориями военнослужащих;

положительный опыт и недостатки в управлении физической подготовкой и их причины;

практические меры по улучшению физической подготовки в воинской части и подразделениях.

## Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих

274. Каждый военнослужащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по всем физическим упражнениям программы обучения. Физическая подготовленность оценивается не реже одного раза в месяц.

275. При инспектировании и комплексных (частных) проверках, в процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года, на контрольно-проверочных занятиях, на экзаменах и зачетах практическая подготовленность военнослужащих проверяется по трем упражнениям (курсантов ВВУЗов и военнослужащих штатных подразделений специального назначения и разведки - по трем - пяти), характеризующим различные физические качества и военно-прикладные навыки.

276. Подбор упражнений осуществляется в соответствии со следующими требованиями: упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения программы по решению проверяющего; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

277. Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня. Бег на 3 и 5 км, марш-броски, лыжная гонка и упражнения в составе подразделения могут по решению проверяющего выполняться в другой день.

278. Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т.п.) проверяющий может разрешить военнослужащему выполнить его повторно. Выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

279. В ходе проверки физические упражнения выполняются, как правило, в такой последовательности: упражнения на ловкость, быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, в конце - упражнения на выносливость, преодоление препятствий, плавание и упражнения в составе подразделения. В отдельных случаях, по решению проверяющего, последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

280. Офицеры, курсанты и военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, могут проверяться в спортивной форме одежды, за исключением выполнения упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

281. Военнослужащий, не выполнивший назначенное упражнение без уважительной причины, оценивается по нему "неудовлетворительно". При невозможности выполнить упражнение из-за болезни или травмы проверяющий может назначить упражнение для замены (кроме упражнения на выносливость) и оценить индивидуальную физическую подготовленность по результатам выполненных упражнений.

При освобождении военнослужащего от выполнения упражнения на выносливость его физическая подготовленность оценивается не выше "удовлетворительно" при наличии положительных оценок по другим упражнениям и не менее одной оценки не ниже "хорошо".

Если военнослужащий не прибыл на проверку без уважительной причины, то после окончания проверки он оценивается "неудовлетворительно".

282. Проверка военнослужащих по плаванию проводится при температуре воды не ниже +17 °С; лыжным гонкам и маршу на лыжах - при температуре воздуха не ниже минус 20 °С (при ветре 5 - 10 м/с - не ниже минус 17 °С, при ветре 10 - 15 м/с - не ниже минус 15 °С); по другим физическим упражнениям - не выше +30 °С.

283. Выполнение упражнений оценивается в соответствии с нормативами по физической подготовке (Приложение N 13). При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, оценка производится следующим образом.

Выполнение гимнастических упражнений оценивается:

"отлично" - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

"хорошо" - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук при подъемах, выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, добавление лишних махов, касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление;

"удовлетворительно" - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: выполнение махового элемента со значительным дожимом, сделана остановка там, где требуется слитное выполнение упражнения, падение или опора руками о землю после приземления;

"неудовлетворительно" - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках - толчок одной ногой или перебор руками).

Выполнение военнослужащими прыжков через козла и коня в длину оценивается по сложности упражнения: через козла - "удовлетворительно"; через коня: ноги в момент толчка руками ниже верхнего края - "хорошо", выше верхнего края - "отлично". Толчок одной ногой или перебор руками не допускается.

284. При проверке военнослужащих по рукопашному бою назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из пяти групп: приемы боя рукой и ногой, болевые приемы, освобождения от захватов и броски, приемы боя с оружием, специальные приемы.

285. Выполнение приемов оценивается:

"выполнено" - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения (уничтожение противника, травмирование, связывание или конвоирование);

"не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

Оценка военнослужащему по рукопашному бою определяется:

"отлично" - если выполнено пять приемов;

"хорошо" - если выполнено четыре приема;

"удовлетворительно" - если выполнено три приема.

Вместо одного из приемов может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на восемь счетов (с оружием или без оружия).

Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на восемь счетов оценивается:

"выполнено" - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки (чрезмерный замах при выполнении атакующих действий, чрезмерный замах и амплитуда при выполнении защитных действий);

"не выполнено" - если допущен пропуск одного действия (элемента) или неоправданная остановка при выполнении комплекса.

286. Для подразделений специального назначения, разведки и курсантов ВВУЗов 3-го и старших курсов по решению проверяющего может включаться выполнение приемов в "боевой ситуации".

В "боевой ситуации" военнослужащий должен выполнить одно из нижеуказанных действий: защитно-ответные действия; обезоруживание противника, не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия; освобождение от захвата, специальные приемы; болевые приемы (броски) сразу после команды проверяющего.

Предварительно военнослужащий ставится спиной к "противнику" на расстоянии 2 - 2,5 м от него и после сигнала о своей готовности по команде проверяющего: "ВПЕРЕД" прыжком поворачивается к нападающему и выполняет прием (действие). Без поворота выполняются освобождения от захвата сзади или обезоруживание при конвоировании.

Для выполнения бросков и болевых приемов проверяющий вначале называет прием, затем командует: "ВПЕРЕД", после чего военнослужащий поворачивается, сближается с ассистентом и выполняет прием.

Выполнение приемов (действий) в "боевой ситуации" оценивается согласно п. 286.

287. При проверке личного состава по упражнениям, выполняемым в составе подразделения, индивидуальная оценка военнослужащего определяется так же, как и оценка, полученная подразделением.

288. В процессе обучения оценка практической подготовленности военнослужащего может определяться по оценкам, полученным в течение недели или месяца.

289. Оценка физической подготовленности военнослужащего складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений, и определяется:

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно" при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо".

## Проверка и оценка методической подготовленности военнослужащих

290. Методическая подготовленность военнослужащих складывается из теоретических знаний и методических навыков по организации и проведению физической подготовки.

291. Теоретические знания военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяются в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий, определенных п. 29 настоящего Наставления.

Теоретические знания указанных категорий военнослужащих проверяются методом устного или письменного опроса. При проверке каждый военнослужащий отвечает на один вопрос.

Уровень теоретических знаний оценивается:

"отлично" - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

"хорошо" - если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

"удовлетворительно" - если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

"неудовлетворительно" - если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

292. Методические навыки военнослужащих, проводящих занятия, слушателей и курсантов ВВУЗов, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяются и оцениваются по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической



подготовки. Конкретное содержание заданий для проверки методической подготовленности военнослужащих определяется в соответствии с программами обучения. По решению проверяющего задания выполняются полностью или частично.

Качество выполнения методического задания оценивается:

"отлично" - если задание выполнено правильно и уверенно;

"хорошо" - если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

"удовлетворительно" - если задание выполнено в основном правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

"неудовлетворительно" - если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения методического задания учитываются:

а) внешний вид;

б) строевая выправка;

в) умение: назвать, четко показать и объяснить упражнение; выбрать рациональную методику обучения и командовать обучаемыми; предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь обучаемым; определять состояние занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку.

293. В процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года проверка теоретических знаний и методических навыков военнослужащих проводится, как правило, без экзаменационных билетов. При инспектировании (комплексной проверке), проведении экзаменов (зачетов) в военно-учебных заведениях и учебных воинских частях составляются экзаменационные билеты.

294. Проверка проводится в течение одного дня, как правило, до выполнения военнослужащими практических нормативов по физической подготовке.

295. Общая оценка методической подготовленности складывается из оценок, полученных за ответ на теоретический вопрос и выполнение методического задания, и определяется:

"отлично" - если получены две оценки "отлично";

"хорошо" - если получены одна оценка "отлично", а вторая не ниже "удовлетворительно" или обе оценки "хорошо";

"удовлетворительно" - если получены одна оценка "хорошо", а вторая "удовлетворительно" или обе оценки "удовлетворительно";

"неудовлетворительно" - если получена одна из оценок "неудовлетворительно".

296. Общая оценка по физической подготовке военнослужащих, проводящих занятия, слушателей и курсантов ВВУЗов, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, складывается из оценок их физической и методической подготовленности и определяется:

"отлично" - если получены одна оценка "отлично", а вторая - не ниже "хорошо";

"хорошо" - если получены одна оценка "отлично", а вторая "удовлетворительно" или обе оценки "хорошо";

"удовлетворительно" - если получены одна оценка "хорошо", а вторая "удовлетворительно" или обе оценки "удовлетворительно" или если оценка физической подготовленности не ниже "хорошо", а методической - "неудовлетворительно".

Общая оценка по физической подготовке слушателей и курсантов некомандных ВВУЗов, курсантов учебных частей, готовящих специалистов, складывается из оценок их физической и методической подготовленности и определяется:

"отлично" - если оценка физической подготовленности "отлично", а методической - не ниже "хорошо";

"хорошо" - если оценка физической подготовленности "хорошо", а методической - не ниже "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если оценка физической подготовленности "удовлетворительно", а методической - не ниже "удовлетворительно", или если оценка физической подготовленности не ниже "хорошо", а методической - "неудовлетворительно".

### Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, кандидатов для поступления в военно-учебные заведения и граждан, поступающих на военную службу по контракту

297. Физическая подготовленность военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км.

Проверка проводится в течение одного-двух дней в военной форме и осуществляется в течение первых двух недель пребывания военнослужащих в воинской части.

298. Результаты проверки физической подготовленности военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, учитываются при организации и проведении физической подготовки, а также распределении военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях в течение срока их военной службы.

299. Кандидаты для поступления в ВВУЗы сдают экзамен по физической подготовке по 3 - 4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание (при наличии условий). Проверка проводится в течение одного дня в спортивной форме.

Данные о физической подготовленности представляются в приемную комиссию, учитываются при решении вопроса об их зачислении в ВВУЗ и хранятся до конца обучения.

300. Физическая подготовленность граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км.

Результаты физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, учитываются при назначении на воинские должности и хранятся в их личных делах до истечения срока контракта.

### Проверка и оценка управления физической подготовкой

301. При проверках воинских частей осуществляется, как правило, всесторонняя проверка качества управления физической подготовкой. Качество управления физической подготовкой оценивается:

а) "соответствует установленным требованиям":

своевременно и качественно разрабатываются необходимые приказы, анализируется состояние физической подготовки и регулярно подводятся ее итоги;

планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава, объем времени, выделяемого на физическую подготовку и спорт, соответствует требованиям руководящих документов;

систематически проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с должностными лицами, учебно-методические сборы и семинары со спортивными организаторами и судьями по спорту;

повседневно осуществляется контроль за ходом физической подготовки в подразделениях;

данные учета соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта;

своевременно, по установленным формам, представляются отчетные данные;

б) "не соответствует установленным требованиям":

если не выполнен два и более из перечисленных элементов руководства, организации,

обеспечения и проведения физической подготовки или данные учета не соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта.

302. В процессе обучения может проверяться и оцениваться качество организации, обеспечения и проведения отдельных форм физической подготовки.

Результаты проверки качества управления физической подготовкой докладываются вышестоящим командирам (начальникам).

### Проверка и оценка состояния физической подготовки подразделения, воинской части (соединения), военно-учебного заведения

303. Для проверки оценки физической подготовки в воинской части (соединения) и ВВУЗе назначаются подразделения в полном составе в соответствии с программой проверки. Командир воинской части (соединения) и его заместители, а также офицеры управления (штаба) проверяются и оцениваются в обязательном порядке.

304. При проверке подразделения, воинской части <1> (соединения), управления воинской части (соединения, объединения) оценка по физической подготовке складывается из оценок, полученных проверенными военнослужащими, и определяется:

-----  
<1> Указанный порядок оценки физической подготовки относится также к учебным подразделениям и частям, частям и подразделениям обеспечения учебного процесса ВВУЗов.

"отлично" - если получено 90 процентов положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и представлено не менее 80 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку <2>;

-----  
<2> Назначенными на проверку считаются все военнослужащие, за исключением находящихся в отпусках, командировках, стационарном лечении в госпиталях (больницах).

"хорошо" - если получено 80 процентов положительных оценок, при этом более половины получили оценку не ниже "хорошо" и представлено не менее 75 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку;

"удовлетворительно" - если получено 70 процентов положительных оценок и представлено не менее 70 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку.

305. Оценка состояния физической подготовки в ВВУЗе, его учебных подразделениях, отделах, кафедрах и службах складывается из общих оценок по физической подготовке проверенных военнослужащих и определяется:

"отлично" - если получено 95 процентов положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и представлено не менее 80 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку;

"хорошо" - если получено 90 процентов положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо" и представлено не менее 75 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку;

"удовлетворительно" - если получено 85 процентов положительных оценок и представлено не менее 70 процентов списочного состава подразделений, назначенных на проверку.

При определении общей оценки ВВУЗу оценка физической подготовки личного состава частей и подразделений обеспечения учебного процесса не учитывается.

306. При проверке по физической подготовке определяются оценки отдельным категориям военнослужащих:

в воинской части (соединении) - офицерам, прапорщикам (мичманам) и военнослужащим,

проходящими службу по контракту, сержантам (старшинам), проходящим службу по призыву, солдатам (матросам), проходящим службу по призыву;

в ВВУЗе - офицерам постоянного состава, прапорщикам и военнослужащим постоянного состава, проходящим службу по контракту, слушателям (курсантам).

307. Общая оценка по физической подготовке подразделению (воинской части, соединению, ВВУЗу) снижается на один балл:

если более 20 процентов военнослужащих из числа назначенных для проверки переведены в группу лечебной физической культуры или освобождены по состоянию здоровья;

если две категории военнослужащих в воинской части или одна категория военнослужащих в ВВУЗе оценены на "неудовлетворительно".

## Приложение N 1. ПОРЯДОК И ФОРМЫ УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В соответствии с требованиями к учету физической подготовки, изложенными в главе 2 настоящего Наставления, в воинской части и подразделении учитываются:

результаты, выводы и предложения по каждой проверке воинской части и подразделений, проведенной военнослужащими и вышестоящими командирами воинских частей (начальниками военно-учебных заведений), - в ведомостях и в других документах, которые хранятся установленным порядком в штабе воинской части (в подразделении);

результаты практической проверки подразделений и воинских частей по условиям смотра спортивной работы - в ведомостях, которые хранятся в делах спортивного комитета воинской части;

проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими управления воинской части, с личным составом подразделений и воинских частей - в журналах учета занятий, которые хранятся в штабе воинской части и подразделениях;

выполнение всех мероприятий по физической подготовке, предусмотренных планами, - соответствующей отметкой в документе с подписью должностных лиц;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком "Воин-спортсмен", и спортсменов-разрядников, а также другие показатели учета, предусмотренные настоящим Наставлением, - в журналах учета боевой подготовки и в документах подразделений и воинских частей (формы N 5 - 11).

Форма N 5. Учебно-методические сборы (семинары), теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия, проведенные в войсковой части (ВВУЗе) \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ учебном году

N п/п	Наименование сбора (семинара) или тема занятия	Дата проведения	С кем проведено (кол-во)	Руководитель

Форма N 6. Спортивные сооружения (места для проведения физической подготовки), спортивный инвентарь и имущество, имеющиеся в войсковой части (ВВУЗе) \_\_\_\_\_

N п/п	Наименование спортивных сооружений(мест), спортивного инвентаря и имущества	Количество	Краткая характеристика

Форма N 7. Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части (ВВУЗа) \_\_\_\_\_, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне воинской части (ВВУЗа) в \_\_\_\_\_ учебном году

№п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Кол-во участников	Кол-во военнослужащих, выполнивших норму и требования	Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты

Форма N 8. Спортивные рекорды и достижения войсковой части \_\_\_\_\_ (ВВУЗа)

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

Форма N 9. ВЕДОМОСТЬ учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса личным составом войсковой части \_\_\_\_\_ (ВВУЗа) в \_\_\_\_\_ году

№п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Результаты выполнения упражнений					Результаты выполнения требований		Отметка о награждении наградным знаком "Воин-спортсмен"
				упр. N	упр. N	упр. N	упр. N	упр. N	плавание	спорт. разр.	

Форма N 10

Количество военнослужащих, награжденных знаком "Воин-спортсмен", и спортсменов-разрядников войсковой части \_\_\_\_\_ (ВВУЗа) по состоянию на \_\_\_\_\_

(число, месяц, год)

Подразделение	Количество								
	спортсменов-разрядников				военнослужащих, награжденных знаком "Воин-спортсмен"				
	МС, КМС,	I р.	II р.	III р.	всего	Золото-серебро-бронза		Степень	
1 мсб: Имеется подготовлено в _____ г. и т.д.									
Всего: Имеется подготовлено в _____ г.									

Форма N 11. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к участию в соревнованиях

К каким соревнованиям (ранг, вид спорта)	Количество дней	Количество часов	Количество военнослужащих

## Приложение N 2

Форма N 1

ВЕДОМОСТЬ результатов проверки \_\_\_\_\_

(подразделение)

по физической подготовке \_\_\_\_\_

(дата проверки)

№п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Наименование (номера) упражнений										Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности	Общая оценка по физической подготовке	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка				

Командир подразделения \_\_\_\_\_

Назначено на проверку \_\_\_\_ чел. (воинское

Всего проверено \_\_\_\_ чел. \_\_\_\_% звание,

Из них получили оценки: подпись)

"отлично" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

"хорошо" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

"удовлетворительно" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

"неудовлетворительно" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

Получили положительные Общая оценка подразделению \_\_\_\_\_

оценки \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

Освобождено

по состоянию здоровья \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

Проверяющий \_\_\_\_\_

**Форма N 2**

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ результатов проверки войсковой части \_\_\_\_\_

по физической подготовке \_\_\_\_\_

(дата проверки)

Наименование подразделения	Категории военнослужащих	Назначено на проверку	Проверенных		Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
			кол-во	%	"отл."	"хор."	"удовл."	"неудовл."		
Управление части	Офицеры									
	Прапорщики (в/сл., проходящие военную службу по контракту)									
	военнослужащие-женщины									
	Итого:									
1 батальон	Офицеры									
	Прапорщики (в/сл., прох. в/сл. по контракту)									
	Военнослужащие-женщины									
	Сержанты, проходящие военную службу по призыву									

Всего за воинскую часть	Солдаты, проходящие военную службу по призыву									
	Итого:									
	Офицеры									
	Прапорщики (в/сл., прох. в/сл. по контракту)									
	Военнослужащие-женщины									
	Сержанты, проходящие в/сл. по призыву									
	Солдаты, проходящие военную службу по призыву									
	Всего:									

Проверяющий \_\_\_\_\_

(воинское звание, подпись)

Форма N 3

ВЕДОМОСТЬ результатов проверки \_\_\_\_\_

(учебное подразделение) по физической подготовке \_\_\_\_\_

(дата проверки)

№п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Наименование (номера) упражнений								Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности			Общая оценка по физической подготовке	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка		за теоретические знания	за практические умения	общая оценка		

Командир подразделения

Назначено на проверку \_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_

Всего проверено \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_% (воинское звание, подпись)

Из них получили оценки:

"отлично" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

"хорошо" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

"удовлетворительно" \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

Получили положительные Общая оценка подразделению

оценки \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_

\_\_\_\_%

Освобождено

по состоянию здоровья \_\_\_\_ чел.,

\_\_\_\_%

Проверяющий \_\_\_\_\_

(воинское звание, подпись)

#### Форма N 4

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ результатов проверки \_\_\_\_\_

(наименование вуза)

по физической подготовке \_\_\_\_\_

(дата проверки)

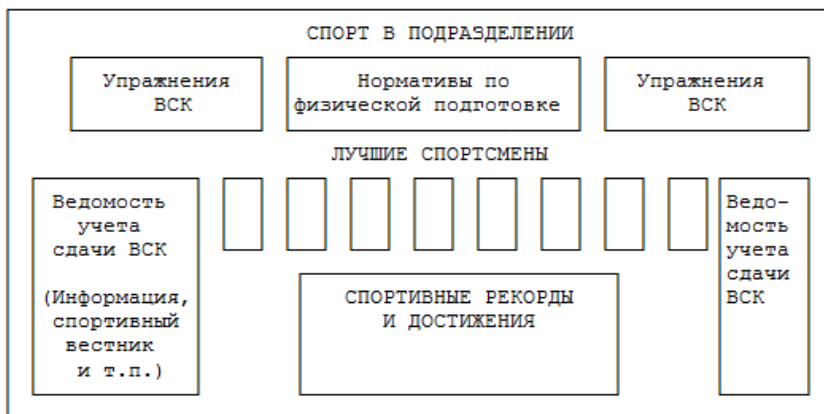


Категории военнослужащих	Кол-во проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Оценка по физической подготовке
		"отл."	"хор."	"удовл."	"неудовл."		
Курсанты (слушатели) 1-го курса							
Курсанты (слушатели) 2-го курса							
Курсанты (слушатели) 3-го курса							
и т.д.							
Офицеры и прапорщики проверенных подразделений, кафедр, отделов служб							
Итого за вуз:							
Офицеры постоянного состава							
Прапорщики постоянного состава							
Всего:							

Проверяющий \_\_\_\_\_

(воинское звание, подпись)

### Приложение N 3. СПОРТИВНЫЙ СТЕНД РОТЫ (110 x 190 CM)



### Приложение N 4. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивных сооружений и мест для физической подготовки	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
1.	Спортивный зал (размер 36 х 18 м) или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми	- -	- 1	1 1
2.	Стадион - основное спортивное ядро	-	-	1
3.	футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний	-	1	-
4.	Открытый плавательный бассейн с подогревом (размер 25 х 16 м)	-	-	1
5.	Водная станция на естественном водоеме	1	1	1
6.	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью: - до 100 человек - до 500 человек	1 -	- 1	- 2
7.	Полоса препятствий (два направления)	-	1	2
8.	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 человек	1	1	2
9.	Площадка для игры в волейбол	1	2	4

10.	Площадка для игры в баскетбол	1	2	4
11.	Площадка для игры в ручной мяч (мини-футбол)	-	-	1
12.	Лыжехранилище	-	-	1
13.	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	-	-	1
14.	Дистанции для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
15.	Помещение для гидротермических процедур	-	-	1
16.	Стрелковый тир 25 и 50 м	-	-	1
17.	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	-	1	1

#### Примечания.

1. Дополнительно к указанному оборудуются:

в авиационных воинских частях - городок со специальной аппаратурой;

в подразделениях специального назначения и разведки - городок со специальным оборудованием для проведения занятий по рукопашному бою;

на кораблях - места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

в казарменных помещениях - спортивные уголки с набором малогабаритного спортивного инвентаря;

в районах боевых позиций (боевых дежурств) - места для проведения учебных занятий или физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.

2. В военно-учебных заведениях минимальный перечень спортивных сооружений и мест

для физической подготовки соответствует установленному для воинских частей, а их необходимые нормы определяются в зависимости от численности курсантов (слушателей) военно-учебного заведения.

## Приложение N 6. УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ

В целях закаливания и предупреждения переохлаждения личного состава форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха (°C)	форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10 °C	N 1 или 2	N 2
От +5 °C до +10 °C	N 2	N 2 или 3
От +5 °C до -5 °C	N 3	N 3 или 4
От -5 °C до -15 °C	N 4 в перчатках	N 5
От -16 °C и ниже	N 5	N 5 (при сильном ветре - шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

### Описание формы одежды для физической подготовки

Для проведения физической подготовки устанавливается следующая форма одежды.

Форма N 1 - в спортивной одежде (плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви или ботинках). Разрешается на специально подготовленной (чистой) травяной, песчаной или деревянной площадке проводить занятия без обуви.

Форма N 2 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, тельняшке), в сапогах или ботинках.

Форма N 3 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, воротник расстегнут на одну пуговицу, без поясного ремня и головного убора.

Форма N 4 - летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем.

Форма N 5 - зимняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды в шинели или куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем в перчатках.

Форма одежды устанавливается:

на утреннюю физическую зарядку - командиром воинской части, а в его отсутствие - дежурным по воинской части - N 1, 2, 3, 4, 5;

на учебные занятия - командиром подразделения: по гимнастике, спортивным и подвижным играм - N 1, 2, 3 (на занятиях в спортивных залах вместо сапог и ботинок разрешается надевать спортивную обувь); по преодолению препятствий - N 4 и 5; по рукопашному бою - N 3, 4, 5 (при форме одежды N 4 разрешается снимать головной убор, занятия на ковре проводятся в спортивной обуви); по лыжной подготовке - N 4 и 5 (разрешается надевать вместо сапог и ботинок лыжные ботинки); по ускоренному передвижению - N 1, 2, 3, 4, 5; по плаванию - N 1 и 4;

на проверку (контрольную, итоговую, инспекторскую) - лицом, организующим проверку, - N 1, 2, 3, 4, 5;

при проведении спортивных соревнований - командиром воинской части или главным судьей соревнований - N 1, 2, 3, 4, 5 в зависимости от вида спорта и действующих правил соревнований.

## Приложение N 7

"УТВЕРЖДАЮ"

Командир войсковой части 0000

полковник \_\_\_\_\_ И. Иванов

"\_\_" \_\_\_\_\_

ПЛАН проведения утренней физической зарядки на \_\_\_\_\_ квартал \_\_\_\_\_ года

Подраз- деление	День недели, вариант					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1 рота	1	2	3	4	1	2
2 рота	2	3	4	1	2	3
3 рота	3	4	1	2	3	4
4 рота	4	1	2	3	4	1
5 рота	1	2	3	4	1	2

Вариант	Подготовительная часть - 2 - 4 мин.	Основная часть - 24 - 26 мин.	Заключительная часть - 2 мин.
Первый - общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышцрук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, бег до 2 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй - упражнения на снарядах	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных и многопролетных снарядах. Бег на 1 - 1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий - ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Ускоренное передвижение или бег до 4 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Четвертый - комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 50 м. Упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах. Преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приемов рукопашного боя. Бег до 2 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Начальник физической подготовки и спорта капитан П.ПЕТРОВ

## Приложение № 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Комбинации ударов ногами:

Исходное положение - изготовка к бою.

1. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо: с шагом вперед - удар другой ногой прямо (сбоку).
2. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо, с постановкой ноги - удар другой ногой в сторону (назад).
3. Удар впереди (сзади) стоящей ногой прямо, а затем этой же ногой в сторону.

Комбинации ударов руками и ногами:

Исходное положение - изготовка к бою.

1. Удар впереди стоящей ногой прямо (сбоку), двухударная серия руками.
2. Двухударная серия руками, удар ногой прямо (сбоку).

Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами:

Исходное положение - изготовка к бою.

1. С шагом назад (в сторону) - отбив рукой, удар ногой (коленом) прямо (сбоку).
2. С шагом в сторону (вперед - в сторону) отбив рукой, удар ногой (коленом) сбоку или ногой в сторону.

Комбинация действий с автоматом:

Исходное положение - изготовка к бою с автоматом.

1. Повторная атака уколom штыком.
2. Удар стволом слева-направо, удар прикладом сбоку (снизу).
3. Отбив влево (удар по оружию противника), с выпадом (с шагом), удар прикладом сбоку, удар стволом слева-направо.
4. Отбив влево, с выпадом (с шагом), удар магазином прямо.
5. Отбив вправо, укол штыком.
6. Отбив вниз-направо, укол штыком.

## Приложение N 9. ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Рисунок (не приводится)

1 - линия начала полосы; 2 - участок для скоростного бега длиной 20 м; 3 - ров шириной поверху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; 4 - лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5 м); 5 - забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 - 0,3 м; 6 - разрушенный мост высотой 2 м, состоящей из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2 x 0,2 м): первый длиной 2 м, второй - 3,8 м с изгибом в 135 (длина от начала до изгиба - 1 м), третий 3,8 м с изгибом в 135 (длина от начала до изгиба - 2,8 м); разрывы между отрезками балок - 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия - вертикальные лестницы с тремя ступенями; 7 - разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней - 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними - 1,2 м, у высокой ступени - наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); 8 - стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1 x 0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5 x 0,6 м - на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1 x 2,6 м; 9 - колодец и ход сообщения (глубина колодца - 1,5 м, площадь сечения по верху - 1 x 1 м; в задней стенке колодца - щель размером 1 x 0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой - 6 м); 10 - траншея глубиной 1,5 м; 11 - беговая дорожка шириной 2 м.

# Приложение N 10. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ ДЛЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА ВОИНСКИХ ЧАСТЕЙ И ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ В ГОРАХ

Рисунок (не приводится)

1 - линия начала полосы; 2 - канатный переход, состоящий из двух 6,5 м вышек, удаленных одна от другой на 8 м и соединенных двумя тросами (нижний - основной - диаметром 10 - 12 мм, верхний - страховочный - диаметром 5 - 6 мм); первая вышка - на четырех опорных столбах, установленных в квадрате 1 х 1 м, на вышке на высоте 5 м от земли устроена терраса 1 х 1 м, с внешней стороны террасу огораживают перила (нижние - высотой 0,5 м, верхние - 1,5 м), со стороны нижних перил на уровне террасы приваривают боковые перила, вынесенные в сторону на 0,5 м; груз высотой 8,5 м и массой 20 кг подвешен на основной веревке, перекинутой через боковые перила и привязанной к нижним перилам; вторая вышка - на двух опорных столбах, установленных в 1 м один от другого, к верхним перилам, вынесенным на 1 м в сторону, прикрепляют основную веревку, сложенную вдвое (канат), длиной 4 м; на обеих вышках через 0,4 м приварены ступени диаметром 0,03 м; 3 - первый участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м); первый - наклонный - длиной 2 м, второй - 3,5 м с изгибом в 135 градусов (длина от начала до изгиба - 2 м); третий - 2,5 м с изгибом в 135 градусов (длина от начала до изгиба - 1,5 м); между вторым и третьим отрезками угол 90 градусов; высота 1, 2, 4 и 5-го столбов, поддерживающих балки, - 1 м, 3-го - 1,5 м; 4 - ограниченный проход длиной не менее 4 м (смещен от оси полосы на 3 м), образованный из закопанных вертикально вплотную одна к другой автомобильных покрышек, имеющих диаметр внутреннего отверстия не более 0,52 м; нижний край отверстия должен быть на уровне земли; 5 - второй участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м); первый длиной 2,5 м с изгибом в 135 градусов (длина от начала до изгиба - 0,5 м); второй - 3 м с изгибом в 135 градусов (длина от начала до изгиба - 2 м); третий - 2 м, между первым и вторым отрезками угол 90 градусов; высота столбов, поддерживающих балки; 1-го и 2-го - 1 м; 3-го и 4-го - 1,5 м; 5-го - 2 м; в конце тропы установлена жесткая опора высотой 3,5 м, шириной 1 м; 6 - веревочный мост - основная веревка, сложенная в двое; 7 - металлическая конструкция, состоящая из вертикальной лестницы высотой 5 м и шириной 0,5 м (ступени длиной 0,03 м приварены через 0,4 м до высоты 4 м); на высоте 5 м вертикальные стойки соединены для крепления веревочного моста; на высоте 4 м к верхней ступени лестницы крепится конец горизонтальной лестницы (ширина - 0,5 м, длина - 4 м) со ступенями диаметром 0,03 м (ступени приварены через 0,4 м); на вертикальных стойках вдоль лестницы (по обеим сторонам) на высоте 5 м натянута страховочные тросы (веревки); 8 - качающееся бревно длиной 8 м, толщиной не более 0,25 м подвешено на высоте 0,6 м от земли к жестким опорам высотой 4 м с помощью тросов (расстояние между опорами столбами - 2 м); 9 - горка; основание образовано из четырех опорных столбов высотой 5 м, установленных в прямоугольнике размером 2 х 1 м; на высоте 5 м устроена терраса размером 2 х 1 м, ограниченная перилами высотой 0,6 м; наклонная стенка (деревянная) шириной 2 м и длиной 7 м, вдоль каждого направления которой справа и слева делаются упоры высотой 0,05 м и длиной 0,2 м, расстояние между упорами - 0,5 м; вертикальная стенка шириной 2 м, на которой для каждого направления сверху донизу на расстоянии 0,5 м один от другого сделаны вырезы треугольной формы со стороной 0,15 м, с боковых сторон между наклонной и вертикальной стенками на высоте 2 м от земли оборудованы боковые стенки, имеющие четыре карниза; нижний длиной 2 м, верхний длиной 0,5 м на высоте 4 м от земли, средние карнизы длиной 0,5 м размещены равномерно между верхним и нижним карнизами (ширина карнизов - 0,08 м); основная веревка длиной 10 м крепится за верхний обрез наклонной стенки; 10 - сухое русло реки длиной 20 м с двенадцатью выступающими на 0,25 - 0,3 м камнями; первый камень - на расстоянии 2 м от вертикальной стенки горки и смещен вправо (влево) от боковой оси горки на 0,75 м; второй - 3,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; третий - 4,75 м, на оси; четвертый - 6 м, смещен вправо (влево) на 1 м; пятый - 7 м, на оси; шестой - 8,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; седьмой - 9,5 м, смещен вправо (влево) на 0,5 м; восьмой - 11 м, смещен вправо (влево) на 1 м; девятый - 12,25 м, на оси; десятый - 13,75 м, смещен влево (право) на 0,5 м; одиннадцатый - 14,5 м, смещен вправо (влево) на 0,75 м; двенадцатый - 16 м, на оси; размер камней по верху - 0,25 х 0,25 м; 11 - линия финиша; 12 - круг диаметром 3 м - цель для метания гранат; 13 - беговая дорожка шириной 2,5 м.

# Приложение N 11. УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИИ И КУПАНИЯ НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий руководствоваться следующими документами.

## Инструкция дежурному по водной станции

Дежурным по водной станции назначается офицер. Он подчиняется дежурному по воинской части и отвечает за поддержание порядка на водной станции, соблюдение мер безопасности и несение службы дежурной командой пловцов. Ему подчиняется весь личный состав подразделений, находящихся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый дежурный знакомится с правилами пользования водной станцией, обязанностями руководителя занятий и расписанием занятий на водной станции, проверяет и принимает водную станцию, ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан:

допускать личный состав подразделений к занятиям только после обследования дна, проверки плотов водной станции, уточнения глубины водоема у стартовых тумбочек (стартового плота) и под вышкой;

обеспечивать спасательную службу в районе границ водной станции, инструктировать и руководить действиями спасательной команды, не разрешать занимающимся заплывать за границу водной станции, проверять наличие и исправность средств оказания первой медицинской помощи, подготавливать на плотках, берегу и в дежурной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жилеты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.), оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызывать врача из воинской части или "скорую помощь";

пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий, указывать места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде;

следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции;

не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотках водной станции, вышке и на лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

не допускать посторонних лиц на водную станцию;

следить за соблюдением противопожарных мероприятий;

о всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по воинской части.

## Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (время ее работы определяется командиром воинской части).

4. На каждой 25-метровой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести военнослужащим.

5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.

На водной станции запрещается:

плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);

входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;

заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;

прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

виснуть на дорожках водной станции;

мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;

находиться в неустановленной форме одежды на плотках водной станции и на вышке;

загорать на плотках водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;

курить на территории водной станции.

#### Обязанности руководителя занятий по плаванию

Руководитель занятий по плаванию подчиняется дежурному по водной станции и несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции во время проведения занятий.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем.

Он отмечает в журнале количество людей, прибывших на занятие, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (два-три человека) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

знать организацию, методику проведения занятия по плаванию, проводить его в строгом соответствии с требованиями НФП;

организованно, строем проводить подразделение на водную станцию и уводить его, докладывая об этом дежурному по водной станции;

проверять наличие военнослужащих до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода из воды;

лично проводить занятия с неумеющими плавать; тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать;

обучение неумеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств, обращая при этом особое внимание на надежность их закрепления на обучаемых;

распределять военнослужащих по дорожкам водной станции; на каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения;

после окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения;

уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

## Приложение N 12. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОВЕРКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Работа по осуществлению проверки физической подготовки личного состава включает в себя: подготовку, непосредственное проведение и подведение итогов проверки.

I. Подготовка к проведению проверки включает:

1. Установление сроков и определение количества времени для проведения проверки.

2. Назначение подразделений для проверки:

- для проверки физической подготовленности - в подразделениях от отделения до роты - проверка всего личного состава, в батальонах - проверка личного состава не менее двух



рот или одной роты и одного отдельного взвода, офицеров проверяемых подразделений и управления батальона, в воинских частях - проверка личного состава не менее трех рот и одного отдельного взвода, офицеров проверяемых подразделений и управления части;

- для проверки организаторско-методической подготовленности - в учебном взводе - проверка всех курсантов, в учебной роте - проверка не менее двух учебных взводов, в ВУЗе (учебной части) - проверка не менее пяти-шести учебных взводов. По организаторско-методической подготовленности кроме того проверяются командиры (офицеры и сержанты) всех проверяемых подразделений.

### 3. Подготовка учебно-материальной базы.

Проверка уровня физической подготовленности проводится только на оборудованной в соответствии с требованиями руководящих документов учебно-материальной базе.

Подготовка мест для сдачи упражнений, вынесенных на проверку, включает в себя:

а) по гимнастике:

- подготовка и проверка технической исправности гимнастических снарядов и оборудования (перекладины, брусья, гимнастические маты и др.);

- подготовка табличек с указанием номера учебного места, названия выполняемого упражнения и нормативами;

- подготовка места для проверяющего;

- подготовка вспомогательного инвентаря (магнезия, полотенце и т.д.);

б) по преодолению препятствий:

- подготовка полосы препятствий согласно описанию настоящего Наставления, оборудование ее флагами расцветивания, бечевкой с флажками для ограждения;

- установка таблички с указанием названия выполняемого упражнения, нормативами и спортивными разрядами;

- подготовка учебных гранат, флажков, секундомеров, нарукавные повязки для судей;

- подготовка указателей, обозначающих места поворота;

- место для проверяющего и судейской коллегии;

в) по ускоренному передвижению, легкой атлетике и лыжной подготовке:

- подготовка стартового городка, установка флагов, бечевки с флажками для ограждения стартового и финишного коридоров;

- подготовка флажков, секундомеров, нагрудных номеров и нарукавных повязок для судей;

- подготовка указателей "СТАРТ" и "ФИНИШ";

- подготовка информационного щита со схемой дистанции, нормативами и разрядными нормами;

- подготовка места для проверяющего и судейской коллегии;

- подготовка планшетов и папок судей и контролеров;

- музыкальное обеспечение, радиостанции;

- горячий чай;

- установка палатки для обогрева личного состава (при проверке по лыжной подготовке).

### 4. Разработка программы (расписания) проверки.

5. Разработка учебных вопросов и заданий, составление билетов для проверки методической подготовленности.

6. Подготовка ведомостей, бланков, канцелярских принадлежностей.

7. Инструктаж помощников проверяющего и проверяемых.

II. Непосредственное проведение проверки включает:

1. Построение проверяемых подразделений.

2. Проверку и оценку теоретических знаний и методической подготовки.

3. Проверку и оценку физической подготовленности.

4. Обработку результатов проверки.

5. Построение проверяемых подразделений для объявления предварительных итогов.

III. Подведение итогов проверки:

1. Анализ и обобщение результатов проверки: определение уровня развития у военнослужащих физических и специальных качеств, степени овладения ими военно-прикладными двигательными навыками, теоретическими знаниями и организаторско-методическими умениями; положительный опыт; недостатки в организации и проведении физической подготовки и их причины; определение конкретных мер по улучшению физической подготовленности личного состава.

2. Выводы и предложения по итогам проверки.

3. Документальное оформление результатов проверки.

## Приложение N 13.

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ, И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ I И II ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Наименование упражнения	Номер формы упражнения	Ед. изм.	Для военнослужащих, прослуживших менее 6 месяцев			Для военнослужащих, прослуживших 6 месяцев и более			Для военнослужащих I возрастной группы			Для военнослужащих II возрастной группы			Поправки к нормативам				
			отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	1	2	3	4	5
Комплекс вольных упражнений N 1	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Комплекс вольных упражнений N 2	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Подтягивание на перекладине	1, 2, 3	кол-во раз	12	10	7	13 [14]	11 [12]	9 [10]	14 [15]	12 [13]	10 [11]	13 [14]	11 [12]	9 [10]	1	-	-	-	-
Поднимание ног к перекладине	1, 2, 3	кол-во раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10	12	10	8	2	-	-	-	-
Подъем перекладин на перекладине	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	6 [7]	5 [6]	4 [5]	7 [8]	6 [7]	5 [6]	6 [7]	5 [6]	4 [5]	2	-	-	-	-
Подъем силой на перекладине	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	5 [6]	4 [5]	2 [3]	6 [7]	5 [6]	3 [4]	5 [6]	4 [5]	2 [3]	1	-	-	-	-
Комбинированное	1	кол-во раз	-	-	-	3 [4]	2 [3]	1 [2]	4 [5]	3 [4]	2 [3]	3 [4]	2 [3]	1 [2]	-	-	-	-	-

Силовое упражнение на перекладине																				
Соскок махом назад на перекладине	8	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления													
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	1, 2, 3	кол-во раз	10	9	8	12 [13]	11 [12]	10 [11]	13 [14]	12 [13]	11 [12]	12 [13]	11 [12]	10 [11]	2	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях	10	1, 2, 3	с	-	-	-	-	-	-	[12]	[10]	[8]	[11]	[9]	[7]	[2]	-	-	-	-
Соскок махом вперед на брусьях	11	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления													
Прыжок ноги врозь через козла в длину	12	1, 2, 3	балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Прыжок ноги врозь через козла в длину	13	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления													
Кувырок вперед прыжком	14	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления (только для подразделений специального назначения и разведки)													

Комплексное акробатическое упражнение	15	1	с	10	10,6	11,2	10	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	10,0	10,6	11,2	-	-	-	-	-
Комплексное силовое упражнение	16	3	кол-во раз	48	44	40	52 [54]	48 [50]	44 [46]	54 [56]	50 [52]	46 [48]	52 [54]	48 [50]	44 [46]	-	-	-	-	-
Поднимание гири 24 кг (рынок) - до 70 кг и выше	17	2, 3	кол-во раз																	
				32	30	26	38	35	32	39	36	33	38	35	32					
				40	38	34	46	43	40	47	44	41	46	43	40					
Толчок двух гирь 24 кг по длинному циклу - до 70 кг и выше	18	2, 3	кол-во раз	-	-	-	6	4	2	8	5	3	6	4	2					
							8	5	3	11	8	6	8	5	3					
Лазание по канату	19	1, 2, 3	с	-	-	-	9	11	16	8	10	15	-	-	-	-	-	-	-	-
Упражнение на стационарном кольесе	20	2, 3	с	-	-	-	-	-	-	32,0	34,0	40,0	34,0	38,0	42,0	-	-	-	-	-
Упражнение на подвижном	21	2, 3	сложность	-	-	-	-	-	-	Оценивается согласно стр. 52 (упр. N 21) данного Наставления						-	-	-	-	-

колесе																			
Упражнение на ползунке N 1	22	2, 3	с	-	-	-	-	-	-	35,0	36,0	37,0	36,0	37,0	38,0	-	-	-	-
Упражнение на ползунке N 2	23	2, 3	с	-	-	-	-	-	-	60,0	65,0	70,0	65,0	70,0	75,0	-	-	-	-
Начальный комплекс приемов ФБ-Н	24	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления												
Общий комплекс приемов ФБ-1	25	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления												
Специальный комплекс ФБ-2	26	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления												
Комплекс приемов ФБ без оружия на 6 счетов	27	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления												
Комплекс приемов ФБ с автоматом (карабин) на 8 счетов	28	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления												

Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	29	4	мин., с	2, 20	2, 25	2, 35	2, 15 [2, 10]	2, 20 [2, 15]	2, 30 [2, 25]	2, 10 [2, 05]	2, 15 [2, 10]	2, 25 [2, 20]	2, 15 [2, 10]	2, 20 [2, 15]	2, 30 [2, 25]			0, 05	0, 03	0, 05
Специальное контрольное упражнение для личного состава морских частей	30	4	мин., с	3, 10	3, 20	3, 35	3, 00	3, 10	3, 25	2, 55	3, 15	3, 45	3, 10	3, 20	3, 50			0, 10	0, 15	
Специальное контрольное упражнение для личного состава, действующего в горах	31	4	мин., с	3, 05	3, 25	3, 55	3, 00 [2, 55]	3, 20 [3, 15]	3, 50 [3, 45]	2, 55 [2, 50]	3, 15 [3, 10]	3, 45 [3, 40]	3, 00 [2, 55]	3, 20 [3, 15]	3, 50 [3, 45]			0, 10	0, 15	
Продолжение единой полосы препятствий в составе подразделений - до 4 чел.	32	4	мин., с															0, 15	0, 20	
				4, 00	4, 25	4, 50	3, 50	4, 15	4, 40	3, 40	4, 05	4, 30	3, 50	4, 15	4, 40					
- до 7 чел.				4, 35	5, 00	5, 25	4, 25	4, 50	5, 15	4, 15	4, 40	5, 05	4, 25	4, 50	5, 15					

- до 10 чел.				5,05	5,30	5,55	4,55	5,20	5,45	4,45	5,10	5,35	4,55	5,20	5,45								
Бег с препятствиями полосы препятствий в составе подразделения 1100 м - до 4 чел. - до 10 чел. - до 20 чел.	33	4	мен., с																			0,20	0,30
				5,00	5,10	5,25	4,55	5,05	5,20	4,45	4,55	5,10	4,55	5,05	5,20								
				14,35	14,55	15,25	14,30	14,50	15,20	14,10	14,30	15,00	14,30	14,50	15,20								
				5,20	5,30	5,45	5,15	5,25	5,40	5,05	5,15	5,30	5,15	5,25	5,40								
				14,55	15,15	15,45	14,30	15,10	15,40	14,30	14,50	15,20	14,50	15,10	15,40								
				6,00	6,10	6,25	5,55	6,05	6,20	5,45	5,55	6,10	5,55	6,05	6,20								
				15,35	15,55	16,25	15,30	15,50	16,20	15,10	15,30	16,00	15,30	15,50	16,20								
Бег на 100 м Челночный бег 10 x 10 м	34	1, 2, 3	с	14,4	15,0	16,0	14,2	14,6	15,6	14,0	14,4	15,2	14,2	14,6	15,6	1	0,5	-	-	-	-		
				29,0	30,0	31,0	[14,1]	[14,5]	[15,5]	[13,9]	[14,1]	[15,1]	[14,1]	[14,5]	[15,5]								
							28,0	29,0	27,0	28,0	28,0	29,0	28,0	29,0	30,0								
							[27,0]	[28,0]	[29,0]	[26,0]	[27,0]	[28,0]	[27,0]	[28,0]	[29,0]								
Бег 400 м Челночный бег 4 x 100 м	35	1, 2, 3	мен., с	1,11	1,15	1,20	1,08	1,12	1,18	1,07	1,11	1,17	1,08	1,12	1,18	0,04	0,02	-	-	-	-	0,01	0,02
				1,18	1,22	1,28	1,15	1,19	1,25	1,14	1,18	1,24	1,15	1,19	1,25								
Бег на 1 км	36	1, 2, 3	мен., с	3,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05	3,20	3,30	4,00	3,25	3,35	4,05	0,10	0,05	0,25	0,10	0,25			
							[3,20]	[3,30]	[4,00]	[3,15]	[3,25]	[3,55]	[3,20]	[3,30]	[4,00]								
Бег на 3 км	37	1, 2, 3	мен., с	12,45	13,10	13,45	12,30	12,45	13,20	12,20	12,35	13,10	12,30	12,45	13,20	0,50	0,30	1,30	0,50	1,30			
							[12,20]	[12,35]	[13,10]	[12,10]	[12,25]	[13,00]	[12,20]	[12,35]	[13,10]								
Бег на 5 км	38	1, 2, 3	мен., с	25,00	26,00	27,00	24,00	25,00	26,00	23,00	24,00	25,00	24,00	25,00	26,00	2,30	-	2,00	2,30	3,00			
							[23,30]	[24,30]	[25,30]	[22,30]	[23,30]	[24,30]	[23,30]	[24,30]	[25,30]								
Метание гранаты ф-1 (600 г) на дальность	39	2, 3, 4	м	36	32	28	38	33	30	40	34	32	38	33	30	-	-	-	-	-			
							[40]	[35]	[32]	[42]	[36]	[34]	[40]	[35]	[32]								

Марш-бросок: на 5 км на 10 км	40	4	мен., с	27,00	28,00	29,00	26,00	27,00	28,00	25,30	26,30	27,30	26,00	27,00	28,00	-	-	2,00	1,00	2,00	1,00	2,30	1,30	
	41						[25,00]	[26,00]	[27,00]	[24,30]	[25,30]	[26,30]	[25,00]	[26,00]	[27,00]			2,30	1,30					
							56,00	58,00	60,00	54,00	56,00	58,00	56,00	58,00	60,00									
							[54,00]	[56,00]	[58,00]	[53,00]	[55,00]	[57,00]	[55,00]	[57,00]	[59,00]									
Лыжная гонка на 5 км	42	4	мен., с	29,00	30,00	31,00	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	28,00	29,00	30,00	-	-	-	-	-	2,00	2,00		
							[27,00]	[28,00]	[29,00]	[26,00]	[27,00]	[28,00]	[27,00]	[28,00]	[29,00]									
Марш на лыжах в составе подразделения: на 5 км на 10 км	43	4	мен., с	38,00	43,00	48,00	36,00	41,00	46,00	33,00	38,00	43,00	36,00	41,00	46,00	-	-	-	-	-	2,00	2,00		
	44						[34,00]	[39,00]	[44,00]	[31,00]	[36,00]	[41,00]	[34,00]	[39,00]	[44,00]						5,00	5,00		
							75,00	80,00	85,00	70,00	75,00	80,00	75,00	80,00	85,00									
							[70,00]	[75,00]	[80,00]	[65,00]	[70,00]	[85,00]	[70,00]	[75,00]	[80,00]									
Плавание на 100 м - вольный стиль - брасс	45	1	мен., с	100	75	50																		
							1,50	2,05	2,35	1,45	2,00	2,30	1,50	2,05	2,35									
							[1,45]	[2,00]	[2,30]	[1,40]	[1,55]	[2,25]	[1,45]	[2,00]	[2,30]									
							2,05	2,20	2,50	2,00	2,15	2,45	2,05	2,20	2,50									
							[2,00]	[2,15]	[2,45]	[1,55]	[2,10]	[2,40]	[2,00]	[2,15]	[2,45]									
Плавание в обмундировании с оружием	46	4	м	80	60	40	100	75	50	125	100	75	100	75	50	-	-	-	-	-	-	-	-	
Напрыжки в длину	47	1	м	20	15	10	25	20	15	30	25	20	25	20	15	-	-	-	-	-	-	-	-	

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ III - VI ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Наименование упражнений	Номер формулы	Ед. изм.	Для военнослужащих III возрастной группы	Для военнослужащих IV возрастной группы	Для военнослужащих V возрастной группы	Для военнослужащих VI возрастной группы	Поправки к нормативам
-------------------------	---------------	----------	--	---	--	---	-----------------------

	не- ния																			
				опл.	хор.	уд.	опл.	хор.	уд.	опл.	хор.	уд.	опл.	хор.	уд.	1	2	3	4	5
Комплексы вольных упражнений № 1	1	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Комплексы вольных упражнений № 2	2	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Подтягивания на перекладине	3	1, 2, 3	кол-во раз	10 [11]	8 [9]	6 [7]	8 [9]	6 [7]	4 [5]	7 [8]	5 [6]	3 [4]	5 [6]	3 [4]	1 [2]	1	-	-	-	-
Поднимание ног к перекладине	4	1, 2, 3	кол-во раз	10	8	6	8	6	4	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Подъем перекрестом на перекладине	5	1, 2, 3	кол-во раз	5	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	1, 2, 3	кол-во раз	6	4	3	4	3	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Упор в упоре на брусьях	10	1, 2, 3	с	9	7	5	8	6	4	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-

Прыжок ноги врозь через козла в длину	12	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Комплексное акробатическое упражнение	15	1	с	11,0 [10,8]	11,4 [11,2]	12,0 [11,8]	11,4 [11,2]	11,8 [11,6]	12,4 [12,2]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Комплексное силовое упражнение	16	3	кол-во раз	48 [50]	46 [48]	42 [44]	46 [48]	44 [46]	40 [42]	44 [46]	40 [42]	36 [38]	40 [42]	38 [40]	34 [36]					
Начальный комплекс приемов РБ-Н	24	3, 4	Балл	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления																
Общий комплекс приемов РБ-1	25	3, 4	Балл	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления																
Специальный комплекс приемов РБ-2	26	3, 4	Балл	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления																
Комплекс приемов РБ без оружия на 8 счетов	27	3, 4	Балл	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления																
Комплекс	28	3, 4	Балл	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления																

приемы РБ с автоматом (жарбином) на 8 счетов																				
Бег на 100 м Челночный бег 10 x 10 м	34	1, 2, 3	с	14,8 [14,7] 29,0 [28,0]	15,4 [15,3] 30,0 [29,0]	16,2 [16,1] 32,0 [31,0]	15,4 [15,3] 30,0 [29,0]	16,0 [15,9] 32,0 [31,0]	16,8 [16,7] 34,0 [33,0]	-	-	-	-	-	-	1	0,5			
Бег на 1 км	36	1, 2, 3	мин., с	3,45 [3,40]	3,55 [3,50]	4,35 [4,30]	3,55 [3,50]	4,05 [4,00]	4,45 [4,35]	4,05 [4,00]	5,05 [5,10]	5,45 [5,40]	5,05 [5,00]	5,35 [5,30]	5,55 [5,50]	0,10	0,05	0,25	0,10	0,25
Бег на 3 км	37	1, 2, 3	мин., с	14,00 [13,50]	14,45 [14,35]	15,30 [15,20]	14,45 [14,35]	15,30 [15,20]	16,15 [16,05]	15,30 [15,20]	16,15 [16,05]	17,00 [16,50]	16,15 [16,05]	17,00 [16,50]	17,45 [17,35]	0,50	0,30	1,30	0,50	1,30
Бег на 5 км	38	1, 2, 3	мин., с	26,30 [26,00]	28,30 [28,00]	30,30 [30,00]	28,30 [28,00]	30,30 [30,00]	32,30 [32,00]	32,30 [32,00]	34,30 [34,00]	36,30 [36,00]	35,30 [35,00]	37,30 [37,00]	39,30 [39,00]	2,30	-	2,00	2,30	3,00
Пятая гонок на 5 км	42	4	мин., с	29,00 [28,00]	31,00 [30,00]	34,00 [33,00]	31,00 [30,00]	33,00 [32,00]	36,00 [35,00]	33,00 [32,00]	36,00 [35,00]	39,00 [38,00]	36,00 [35,00]	39,00 [38,00]	42,00 [41,00]	2,30	-	2,00	2,00	
Плавание на 100 м - вольный стиль - брасс	45	1	мин., с	2,00 [1,55]	2,20 [2,15]	2,45 [2,40]	2,20 [2,15]	2,35 [2,30]	3,05 [3,00]	2,35 [2,30]	3,00 [2,55]	3,30 [3,25]	3,00 [2,55]	3,15 [3,10]	3,50 [3,45]	-	-	-	-	

Примечание: Жирным шрифтом выделены нормативы по физической подготовке для личного состава подразделений специального назначения и разведки.

# НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВВУЗОВ И КАНДИДАТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ВОЕННО-УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса			Для курсантов 2-го курса			Для курсантов 3-го и старших курсов			Поправки к нормативам					
				отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	1	2	3	4	5	
Комплекс вольных упражнений N 1	1	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления														
Комплекс вольных упражнений N 2	2	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления														
Подтягивание на перекладине	3	1, 2, 3	кол-во раз	11	9	7	13	11	9	14	12	10	15	13	11	1	-	-	-	-	
Поднимание ног к перекладине	4	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	12	10	8	13	11	9	14	12	10	2	-	-	-	-	
Подъем перекрестом на перекладине	5	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	6	5	4	7	6	5	8	7	6	2	-	-	-	-	
Подъем силой на перекладине	6	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	5	4	2	6	5	3	7	6	4	1	-	-	-	-	

Кладене																					
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	1	кол-во раз	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	-	-	-	-	-	
Соскок махом назад на перекладине	8	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления														
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	1, 2, 3	кол-во раз	-	-	-	12	11	10	13	12	11	14	13	12	2	-	-	-	-	
Упор в упоре на брусьях	10	1, 2, 3	с	-	-	-	11	9	7	12	10	8	13	11	9	2	-	-	-	-	
Соскок махом вперед на брусьях	11	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления														
Прыжок ноги врозь через козла в длину	12	1, 2, 3	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления														

Прыжок ноги врозь через коня в длину	13	1, 2, 3	Балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления													
Кувырок вперед прыжком	14	1, 2, 3	Балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления													
Комплексное акробатическое упражнение	15	1	с	-	-	-	10	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,6	10,2	10,8	-	-	-	-	-
Комплексное силовое упражнение	16	3	кол-во раз	-	-	-	52	48	44	54	50	46	56	52	48	-	-	-	-	-
Поднимание гири 24 кг (рывок) - до 70 кг - 70 кг и выше	17	2, 3	кол-во раз	-	-	-														
							38	35	32	39	36	33	40	37	34					
							46	43	40	47	44	41	48	45	42					
Толчок двух гирь 24 кг по длинному циклу - до 70 кг	18	2, 3	кол-во раз	-	-	-														
							6	4	2	8	5	3	10	7	5					

- 70 кг и выше							8	5	3	11	8	6	14	11	9					
Лазание по канату	19	1, 2, 3	с	-	-	-	9	11	16	8	10	15	7	9	14	-	-	-	-	-
Начальный комплекс приемов РЕ-Н	24	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления													
Общий комплекс приемов РЕ-1	25	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления													
Специальный комплекс РЕ-2	26	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления													
Комплекс приемов РЕ без оружия на 8 счетов	27	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления													
Комплекс приемов РЕ с автоматом (карабином) на 8 счетов	28	3, 4	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст. 291 данного Наставления													



Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	29	4	мин., с	-	-	-	2,15	2,20	2,30	2,10	2,15	2,25	2,05	2,10	2,20			0,05	0,03	0,05
Специальное контрольное упражнение для личного состава, действующего в горах	31	4	мин., с	-	-	-	3,00	3,20	3,50	2,55	3,15	3,45	2,50	3,10	3,40			0,10	0,15	
Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения - до 4 чел. - до 7 чел. - до 10 чел.	32	4	мин., с	-	-	-												0,15	0,20	
Бег с преодолением полосы	33	4	мин., с	-	-	-												0,20	0,30	

препятствий в составе подразделения 1100 м 3100 м - до 4 чел. - до 10 чел. - до 20 чел.							4,55	5,05	5,20	4,45	4,55	5,10	4,35	4,45	5,00					
Бег на 100 м Челночный бег 10 х 10 м	34	1, 2, 3	с	13,6	14,2	14,8	14,2	14,6	15,6	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0	1	0,5	-	-	-
Бег 400 м Челночный бег 4 х 100 м	35	1, 2, 3	мин., с	-	-	-	1,08	1,12	1,18	1,07	1,11	1,17	1,06	1,10	1,16	0,04	0,02	-	0,01	0,02
Бег на 1 км	36	1, 2, 3	мин., с	-	-	-	3,25	3,35	4,05	3,20	3,30	4,00	3,15	3,25	3,55	0,10	0,05	0,25	0,10	0,25
Бег на 3 км	37	1, 2, 3	мин., с	12,00	12,45	13,30	12,30	12,45	13,20	12,20	12,35	13,10	12,10	12,25	13,00	0,50	0,30	1,30	0,50	1,30
Бег на 5 км	38	1, 2, 3	мин., с	-	-	-	24,00	25,00	26,00	23,00	24,00	25,00	22,00	23,00	24,00	2,30	-	2,00	2,30	3,00
Метание гранаты ф-1 (600 г) на дальность	39	2, 3, 4	м	-	-	-	38	33	30	40	34	32	42	36	34 [36]	-	-	-	-	-
Марш-																-	-	2,00	1,00	2,00

Бросок: на 5 км на 10 км	40 41	4	мин., с	-	-	-	26,00	27,00	28,00	25,30	26,30	27,30	25,00	26,00	27,00					
Лыжная гонка на 5 км	42	4	мин., с	-	-	-	28,00	29,00	30,00	27,00	28,00	29,00	26,00	27,00	28,00	2,30	-	-		
Марш на лыжах в составе подразделения: на 5 км на 10 км	43 44	4	мин., с	-	-	-	36,00	41,00	46,00	33,00	38,00	43,00	31,00	36,00	41,00	-	-	-	2,00	2,00
Плавание на 100 м - вольный стиль - брасс	45	1	мин., с	100	75	50	1,50	2,05	2,35	1,45	2,00	2,30	1,40	1,55	2,25					
Плавание в обмундировании с оружием	46	4	м	-	-	-	100	75	50	125	100	75	150	125	100	-	-	-	-	-
Напряжение в длину	47	1	м	-	-	-	25	20	15	30	25	20	35	30	25	-	-	-	-	-

# НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН

Наименование упраж-	Номер уп-	Номер формы одаж-	Ед. изм.	Возрастные группы												Поправки к нормативам				
				I (до 25 лет)			II (25 - 30 лет)			III (30 - 35 лет)			IV (35 - 40 лет)			1	2	3	4	5
нения	раж-нения	ды		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.					
Комплекс вольных упражнений N 1	1	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Комплекс вольных упражнений N 2	2	1, 2, 3	Балл	Оценивается согласно ст. 289 данного Наставления																
Комплексное силовое упражнение	16	спортивная	кол-во раз	34	30	26	30	26	22	26	22	18	22	18	14	-	-	-	-	-
Бег на 100 м	34	---	с	16,6	17,2	18,0	17,2	17,8	18,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Цельночный бег 10 x 10				32,0	34,0	36,0	34,0	36,0	38,0											
Бег на 1 км	36	---	мин., с	4,00	4,15	4,35	4,20	4,40	5,10	4,40	4,55	5,30	5,00	5,20	6,00	-	-	-	0,10	0,25
Лыжная гонка на 5 км	42	---	мин., с	34,00	36,00	39,00	36,00	38,00	41,00	38,00	40,00	43,00	40,00	42,00	45,00	-	-	-	2,00	2,00
Плавание на 100 м	45	---	мин., с	2,30	2,50	3,20	2,35	2,55	3,25	2,50	3,10	3,40	3,20	3,45	4,20	-	-	-	-	-

Примечание: Военнослужащие-женщины V возрастной группы (40 лет и старше) к проверке по физической подготовке не привлекаются.

Под поправками к нормативам понимается:

3 - облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 5;

4 - облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте 1500 - 2500 м над уровнем моря; при температуре воздуха ниже минус 10 °С, для лыжных гонок и маршей на лыжах ниже минус 20 °С или выше плюс 1 °С.