

**НАСТАВЛЕНИЕ**  
**по физической подготовке и спорту**  
**в Вооруженных Силах Российской Федерации**  
**(НФП-2001)**

**часть I**

## СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Общие положения.....	3
Глава 2. Управление физической подготовкой.....	8
2.1. Руководство физической подготовкой.....	8
2.2. Планирование физической подготовки .....	11
2.3. Обеспечение физической подготовки .....	13
2.4. Организация физической подготовки .....	19
Глава 3. Методы, формы и средства физической подготовки .....	25
3.1 Методика физической подготовки .....	25
3.2 Формы проведения физической подготовки.....	29
3.3. Содержание физической подготовки .....	46
Гимнастика и атлетическая подготовка.....	49
Рукопашный бой .....	58
Преодоление препятствий .....	75
Ускоренное передвижение и легкая атлетика .....	83
Лыжная подготовка .....	87
Военно-прикладное плавание .....	89
Спортивные и подвижные игры.....	94
Глава 4. Спортивная работа.....	98
Глава 5. Физическая подготовка военнослужащих-женщин .....	106
Глава 6. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях .....	108
Глава 7. Особенности физической подготовки суворовцев, нахимовцев, кадетов.....	111
Общие положения.....	111
Особенности организации физической подготовки.....	112
Глава 8. Особенности физической подготовки в видах и родах войск Вооруженных Сил Российской Федерации .....	120
Ракетные войска стратегического назначения.....	120
Сухопутные войска .....	126
Войска противовоздушной обороны .....	133
Военно-воздушные силы.....	137
Военно-морской флот.....	142
Воздушно-десантные войска .....	149
Приложения.....	157
Часть II .....	189

# Глава 1

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. **Физическая подготовка** является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из важных направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.

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

**Основной целью** физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируются теоретические знания и организаторско-методические навыки и умения.

3. **Общими задачами** физической подготовки военнослужащих являются:

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 физи-

ческих и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

4. **Специальные задачи** физической подготовки <sup>1</sup> обуславливаются спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава видов Вооруженных Сил, родов войск.

5. **Содержание** физической подготовки составляют:

физические упражнения, специальные знания, организаторско-методические умения.

**Основным средством** физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением норм и правил безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

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

**Организаторско-методические умения** прививаются военнослужащим на инструкторско-методических и показательных занятиях, проводимых, как правило, перед началом каждого периода обучения.

Начальник физической подготовки и спорта должен обеспечить повышение теоретической и методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки.

8. Для организации и проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1-я	До 30 лет	До 25 лет
2-я	30 - 35 лет	25 - 30 лет
3-я	35 - 40 лет	30 - 35 лет
4-я	40 - 45 лет	35 - 40 лет
5-я	45 - 50 лет	40 лет и старше
6-я	50 лет и старше	

9. Данные об уровне физической подготовленности офицера отражаются в служебных характеристиках и аттестациях.

10. Кроме учебных занятий по физической подготовке военнослужащий обязан принимать участие в спортивной работе, регулярно заниматься утренней физической зарядкой и самостоятельной физической тренировкой.

11. С офицерами, занимающимися самостоятельно, начальники физической подготовки и спорта и медицинской службы периодически проводят инструктажи по содержанию и методике занятий.

12. Спортивная работа в Вооруженных Силах Российской Федерации организуется с целью привлечения военнослужащих к регулярным занятиям физическими упражнениями и направлена на повышение их физической подготовленности, спортивного мастерства и на организацию досуга. Она проводится во время, предусмотренное расписанием дня воинской части <sup>2</sup>.

13. Составными частями спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации являются: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Спортивная работа осуществляется в следующих формах: учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивной работы, спортивные праздники и другие мероприятия.

**14. Целью массового спорта** является привлечение военнослужащих к регулярным занятиям спортом, повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих. Основу массового спорта составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса (ВСК) и Военно-спортивной классификации (ВСКл). Основные функции массового спорта: воспитательная, тренировочная, оздоровительная, рекреационно-культурная и военно-прикладная.

---

<sup>1</sup> Специальные задачи излагаются в главе 8 настоящего Наставления.

<sup>2</sup> Здесь и далее в тексте настоящего Наставления, под воинской частью понимаются главные и центральные управления, штабы, организации и военно-учебные заведения, если они не выделяются особо.

**15. Спорт высших достижений** в Вооруженных Силах Российской Федерации - это деятельность воинских частей и спортивных организаций, направленная на подготовку спортсменов высокого класса и достижение ими высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях. Основные функции спорта высших достижений: соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная.

**16. Профессиональный спорт** в Вооруженных Силах Российской Федерации - это деятельность, целью которой является удовлетворение интересов специализированных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией. Основные функции профессионального спорта: соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная.

17. Лица гражданского персонала Вооруженных Сил Российской Федерации и члены семей военнослужащих могут заниматься на объектах учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту во время, свободное от плановых занятий и тренировок по решению командира воинской части.

18. Физическая подготовка граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе проводится в образовательных учреждениях и учебных пунктах начальной военной подготовки. Общее руководство и контроль за организацией физической подготовки с данной категорией граждан возлагается на военные комиссариаты субъектов Федерации.

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

20. К профессиональной педагогической деятельности в области физической подготовки и спорта допускаются лица, имеющие документы установленного 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.

21. Военнослужащие, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены

к занятиям по физической подготовке, временно занимаются в группе лечебной физической культуры. После выздоровления, по заключению врача, военнослужащие приступают к занятиям в соответствующей возрастной группе. Занятия в группе лечебной физической культуры проводят специалисты медицинской службы, имеющие медицинское образование, по специальным программам, разработанным с участием начальника физической подготовки и спорта.

## Г л а в а 2

### УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

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

Управление физической подготовкой в воинской части и подразделениях способствует:

наиболее полному использованию всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих в установленные сроки;

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

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

проведению единой линии в решении важнейших вопросов физической подготовки и спорта всеми органами военного управления и должностными лицами;

четкому распределению ответственности между различными уровнями управления;

максимальному повышению оперативности и результативности воздействия на личный состав.

#### 2.1. Руководство физической подготовкой

23. Общее руководство физической подготовкой и спортом Вооруженных Сил возлагается на заместителя Министра обороны Российской Федерации.

Для методического руководства и управления физической подготовкой в общей системе управления Вооруженных Сил Российской Федерации предусмотрены штатные должности специалистов физической подготовки и спорта.

24. Руководство физической подготовкой осуществляется командиром воин-

ской части, его заместителем и командирами подразделений. Оно включает:

выработку и принятие решений;

постановку задач исполнителям, координацию и всестороннее обеспечение их действий;

анализ результатов выполнения поставленных задач.

25. Командиры всех степеней (начальники) организуют физическую подготовку в соответствии с требованиями приказов и директив Министра обороны Российской Федерации и его заместителей настоящего Наставления, организационно-методических указаний, издаваемых в видах Вооруженных Сил, приказов (планов), издаваемых в военных округах (флотах) и других воинских организациях на учебный год.

Командир (начальник) обеспечивает:

эффективное руководство физической подготовкой. Руководство должно быть направлено на упорядочение физической подготовки в соответствии с требованиями боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих;

организацию занятий по физической подготовке, рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;

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

готовность учебно-материальной базы для занятий по всем разделам физической подготовки;

соблюдение норм и правил безопасности, предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке и другим спортивным мероприятиям;

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

26. Наиболее важные вопросы физической подготовки регламентируются письменными приказами командира воинской части. В обязательном порядке издаются приказы:

об организации физической подготовки военнослужащих в воинской части;

об организации спортивной работы в воинской части;

об организации проверок физической подготовленности личного состава подразделений воинской части;

об организации соревнований на первенство воинской части, связанных с использованием оружия, военной техники или убытием личного состава из мест постоянной дислокации;

об организации занятий и соревнований по плаванию;

о закреплении за подразделениями учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту в целях правильной ее эксплуатации и поддержания в образцовом состоянии;

о присвоении военнослужащим спортивных разрядов и судейских категорий, награждении их спортивными нагрудными знаками;

об итогах проведения учебно-методических сборов со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по видам спорта;

о подведении итогов физической подготовки и спорта в воинской части за учебный год (период обучения).

Вопросы физической подготовки и спорта при необходимости могут отражаться в общих приказах по боевой подготовке, в ежедневных приказах по строевой части, а также в письменных приказах, издаваемых начальником штаба от имени командира воинской части.

27. 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 и собрания общественного спортивного актива и всего личного состава.

28. По решению соответствующих командиров (начальников) военнослужащие занимаются физической подготовкой в составе подразделений (учебных групп) или самостоятельно.

29. Каждый военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовленности, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически готовым к выполнению воинского долга и

основных служебных обязанностей.

## 2.2. Планирование физической подготовки

30. Планирование физической подготовки осуществляется: в воинской части - начальником штаба, начальником физической подготовки и спорта (на кораблях - старшим помощником или помощником командира корабля); в батальоне - начальником штаба батальона; в роте - командиром роты <sup>3</sup>.

31. 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.

32. Планирование физической подготовки осуществляется из расчета:

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

для курсантов 1-2-х курсов военно-учебных заведений — 4 аудиторных часа в неделю (по два двухчасовых занятия);

для курсантов 3-го и старше курсов военно-учебных заведений – 4 ч в неделю, два занятия (одно аудиторное занятие, другое – в часы самоподготовки);

для слушателей военных академий и университетов – 4 ч в неделю, два занятия (одно аудиторное занятие, другое – в часы самоподготовки);

для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, - 4 ч (2-3 занятия) в неделю в служебное время.

Ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, проводится утренняя физическая зарядка продолжительностью 30-50 мин.

33. В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в

---

<sup>3</sup> Здесь и далее в тексте настоящего Наставления под батальоном следует понимать также корабли 2-го и 3-го ранга, боевую часть; под ротой - батарею, корабли 4-го ранга и другие, им соответствующие, подразделения.

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 с руководителями занятий по физической подготовке;

сроки проверок уровня физической подготовленности личного состава подразделений;

план-календарь спортивных мероприятий.

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

При необходимости в воинской части разрабатывается план (частный план) физической подготовки личного состава воинской части на период обучения или учебный год (приложение 1).

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

план проведения утренней физической зарядки на месяц;

план спортивной работы на учебный год (период обучения);

положения о спортивных и военно-спортивных соревнованиях, смотре спортивной работы на учебный год (период обучения);

график распределения учебно-материальной базы по физической подготовке и спорту на месяц;

расписание учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, на месяц.

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

35. 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.

36. В роте в расписании занятий <sup>4</sup> на неделю указываются:

вариант и содержание утренней физической зарядки;

темы и содержание занятий по физической подготовке;

содержание попутной физической тренировки;

время и содержание спортивной работы;

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

### **2.3. Обеспечение физической подготовки**

37. 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 обеспечение: материально-техническое, финансовое, медицинское, методическое, информационное и подготовка руководителей.

#### **38. Материально-техническое обеспечение физической подготовки**

---

<sup>4</sup> В Военно-Морском Флоте - в суточном плане боевой подготовки корабля.

включает:

обеспечение воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации 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 2).

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

39. Материально-техническое обеспечение осуществляется централизованно соответствующими главными и центральными управлениями Министерства обороны Российской Федерации в соответствии с нормами снабжения, а также в установленном порядке на местах.

40. Строительство объектов материально-технической базы физической подготовки может осуществляться при условии долевого участия с привлечением гражданских строительных организаций, а также за счет средств федеральных органов, общественных объединений и других источников.

41. **Финансовое обеспечение физической подготовки** осуществляется за счет бюджетных средств, выделяемых по соответствующим статьям сводной сметы расходов Министерства обороны Российской Федерации, и внебюджетных поступлениями.

42. На финансирование физической подготовки могут направляться в установленном порядке средства, получаемые от оказания услуг на договорной основе, от предпринимательской и иной приносящей доход деятельности, а также другие денежные поступления, предусмотренные Законодательством Российской Федерации.

43. **Медицинское обеспечение физической подготовки** осуществляется специалистами военно-медицинской службы в соответствии с Руководством по медицинскому обеспечению физической подготовки и настоящим Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Оно включает:

проведение медицинских обследований военнослужащих для определения

уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития и функционального состояния организма;

планирование и проведение мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья личного состава;

привитие военнослужащим навыков личной и общественной гигиены и самоконтроля;

наблюдение за санитарно-гигиеническим состоянием спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой и спортом, а также состоянием спортивной одежды;

соблюдение правильной дозировки физической нагрузки и санитарно-гигиенических требований при проведении занятий по физической подготовке;

медицинское обеспечение сборных команд воинской части, учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

разработку мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту;

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

персональный учет военнослужащих, временно освобожденных от занятий и проверок по физической подготовке или переведенных в группу лечебной физической культуры, а также военнослужащих, имеющих избыточный и недостаточный вес.

**44. Методическое обеспечение физической подготовки** осуществляется офицерами - специалистами физической подготовки и спорта при активном участии специалистов военно-медицинской службы. 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 физиче-

ской подготовке и спортивных мероприятий;

методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;

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

**45. Информационное обеспечение физической подготовки** включает:

формирование банка данных по вопросам физической подготовки военнослужащих, физической культуры и спорта населения;

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 Вооруженных Сил Российской Федерации о содержании издаваемых в стране нормативных правовых актов по вопросам физической культуры и спорта, требований приказов и директив Министра обороны Российской Федерации по данному вопросу;

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

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

оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической культуры и спорта в стране, вопросы физической подготовки и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации, воинской части (военно-учебном заведении), подразделении;

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

**46. Подготовка руководителей занятий** должна обеспечивать повышение организаторско-методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство и организацию физической подготовки. Она осуществляется на теоретических, методических (учебно-методических, инструкторско-методических, показ-

ных) занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной подготовки по предлагаемой тематике (табл. 1, 2).

Продолжительность теоретического и показательного занятий, как правило, 1 ч., инструкторско-методического - 2 ч.

Таблица 1

## Теоретические занятия

Номер и наименование темы	Для курсантов 1-2-го курсов вузов	Для слушателей-офицеров, курсантов 3-го и старших курсов вузов
Тема 1. Роль и место физической культуры в обществе. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих	+	-
Тема 2. Физическая подготовка военнослужащих. Цель и задачи физической подготовки	-	+
Тема 3. Содержание физической подготовки. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков	+	-
Тема 4. Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика травматизма	+	-
Тема 5. Военно-спортивный комплекс - основа спортивной работы. Подготовка военнослужащих по видам спорта и упражнениям Военно-спортивной классификации	+	+
Тема 6. Требования руководящих документов по организации физической подготовки. Планирование физической подготовки в воинской части, подразделении	-	+
Тема 7. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке в воинской части, подразделении	-	+
Тема 8. Контроль, учет и отчетность по физической подготовке в воинской части, подразделении	-	+
Тема 9. Обеспечение физической подготовки в воинской части	-	+
Тема 10. Основы руководства физической подготовкой в воинской части, подразделении	-	+

Таблица 2

## Методические занятия

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

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, и курсантов: учебных воинских частей, готовящих командиров отделений; 1-го курса вузов	Для курсантов 2-го курса вурсов, слушателей 1-го курса академий (университетов), командиров взводов, руководителей занятий	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных академий (университетов), 2-го и старших курсов других академий, командиров рот
подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделений	+	+	+
Тема 10. Обеспечение физической подготовки в подразделении, воинской части	-	-	+

Примечание: для слушателей командных академий (факультетов) организаторско-методические умения по темам 7-10 даются в объеме обязанностей командира воинской части; для слушателей других академий и курсантов 3-го и старших курсов вузов - в объеме обязанностей командира роты.

## 2.4. Организация физической подготовки

47. Организация физической подготовки создает условия для непосредственного функционирования процесса физической подготовки военнослужащих и включает в себя: распределение ответственности и полномочий, регулирование и распорядительство, стимулирование.

48. **Распределение ответственности и полномочий** реализуется посредством определения обязанностей должностных лиц, участвующих в управлении и проведении физической подготовки в приказах, распоряжениях, инструкциях и положениях.

49. **Регулирование и распорядительство** осуществляются на всех уровнях и этапах процесса физической подготовки, направлены на координацию усилий должностных лиц, участвующих в управлении и проведении физической подготовки, и включают:

корректировку планов и программ;

оперативное внесение изменений и дополнений в документы, регламентирующие физическую подготовку и спорт;

устранение условий и ситуаций, нарушающих ход процесса физической подготовки.

**50. Стимулирование** осуществляется командирами всех степеней в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации, а также по линии общественных организаций воинской части в соответствии с нормативными документами, регламентирующими их деятельность.

В случаях получения неудовлетворительных оценок на итоговых проверках при инспектировании воинских частей военнослужащий лишается в установленном порядке процентной надбавки за сложность, напряженность и специальный режим службы.

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

Подготовка к проведению включает: определение сроков проведения; разработку плана и 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.

**52.** Дни и время проведения учебных занятий, состав групп, руководители и порядок организации физической подготовки военнослужащих определяются приказом командира воинской части (начальника военно-учебного заведения).

**53. Контроль** физической подготовки осуществляется командирами (начальниками), начальником физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. Он должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и способствовать ее улучшению. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

качество управления физической подготовкой;

полнота и качество усвоения военными программами по физической подготовке;

уровень физической подготовленности военных;

54. Проверки по физической подготовке проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками).

55. Каждый командир (начальник) систематически проверяет, анализирует и оценивает уровень физической подготовленности подчиненных ему военных, состояние физической подготовки в подразделениях и воинской части.

Проверки осуществляются:

в течение первых двух недель для военных, прибывших в воинскую часть, — командирами подразделений, специалистами физической подготовки и спорта;

перед подписанием гражданами контракта о прохождении военной службы — аттестационными комиссиями с обязательным включением в их состав специалистов по физической подготовке и спорту;

в период сдачи кандидатами для поступления в военно-учебное заведение вступительных экзаменов — специалистами по физической подготовке и спорту на кафедрах;

в процессе обучения — командирами подразделений и вышестоящими командирами (начальниками);

в конце периода обучения и учебного года — командиром воинской части, его заместителем, начальником физической подготовки и спорта, вышестоящими командирами (начальниками);

на экзаменах и зачетах — преподавателями (специалистами) физической подготовки и спорта;

при инспектировании воинской части, комплексной проверке (аттестации) военно-учебного заведения — специально назначенными комиссиями.

56. В конце периода обучения и учебного года определяется качество усвоения военными программы по физической подготовке и управления физической подготовкой в подразделениях и воинской части.

57. В военно-учебных заведениях по окончании каждого нечетного семестра обучения проводятся зачеты с оценкой, в конце четных семестров - экзамены. На экзаменах и зачетах проверяется уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности слушателей и курсантов.

58. В учебных воинских частях в конце обучения проводится выпускной экзамен, на котором проверяется уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности курсантов.

59. При инспектировании воинской части определяются:

уровень физической подготовленности всех назначенных для проверки военнослужащих и подразделений;

уровень теоретической и организаторско-методической подготовленности руководителей занятий по физической подготовке;

качество управления физической подготовкой.

60. При комплексной проверке (аттестации) военно-учебного заведения определяются:

качество усвоения программы по физической подготовке всеми назначенными для проверки военнослужащими постоянного состава, слушателями и курсантами военно-учебного заведения;

уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности командиров учебных подразделений;

качество управления физической подготовкой.

61. По результатам проверки физической подготовки анализируются:

уровень развития у военнослужащих различных физических качеств, степень овладения ими военно-прикладными двигательными навыками, знаниями и организаторско-методическими умениями;

оценки, полученные отдельными категориями военнослужащих;

положительный опыт и недостатки в управлении физической подготовкой, их причины;

практические меры по улучшению физической подготовки в воинской части, подразделениях и военно-учебных заведениях.

62. **Учет** физической подготовки должен отражать ее состояние и осуществляться: в воинской части — начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта (на корабле — старшим помощником или помощником командира корабля); в батальоне — начальником штаба батальона; в роте — командиром роты; во взводе - командиром взвода.

Порядок и формы учета физической подготовки даны в приложении 3. В воинской части подлежат учету:

учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими по подразделениям;

результаты проверок физической подготовки и смотров спортивной работы в подразделениях и воинской части;

инструкторско-методические и показательные занятия, учебно-методические сборы (семинары) со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по виду спорту;

результаты спортивных и военно-спортивных 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.

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

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

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

результаты выполнения личным составом физических упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

64. Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовленности военнослужащих фиксируются в ведомостях проверки (приложение 4), которые хранятся в штабе воинской части и в Карточках учета результатов практических проверок по физической подготовке (приложение 5).

Карточка установленного образца заводится на каждого военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, со времени поступления его на военную службу (на курсантов военно-учебных заведений – с момента принятия присяги) и хранится в личном деле. В карточку заносятся результаты, показанные при первом заключении контракта (для курсантов вузов – результаты вступительных экзаменов). В дальнейшем, учитываются все оценки, полученные военнослужащим по физической подготовке на ежегодных итоговых проверках. В случае, когда воинская часть или военно-учебное заведение подвергается инспекции или другим оговоренным в Наставлении проверкам, в карточку вносятся результаты этих проверок, которые заверяются подписью проверяющего с указанием фамилии, места службы, должности и печатью воинской части. Военнослужащий ежегодно ознакомляется с карточкой и расписывается в ней.

65. По результатам каждого периода обучения (2 раза в год) специалист по физической подготовке и спорту готовит и отправляет по команде справку-доклад о состоянии физической подготовки и спортивной работе в воинской части. В справке-докладе отражается:

- уровень физической и спортивной подготовленности военнослужащих;
  - уровень физической и спортивной подготовленности пополнения воинской части (военно-учебного заведения);
  - результаты, полученные в ходе проверок физической подготовки;
  - состояние спортивной работы;
  - наличие и состояние материальной базы;
  - состояние обеспечения физической подготовки;
  - укомплектованность кадрами и их качественная характеристика.
- Формы справок-докладов и сроки их представления даны в приложении 6.

## Г л а в а 3

### МЕТОДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 3.1 Методика физической подготовки

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

67. **Методы** физической подготовки - это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию военнослужащих. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

68. В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

69. **Методы обучения** направлены на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторско-методических умений.

70. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

*Ознакомление* способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

*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 от-

дельные 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* - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

71. 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 само страховки, правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

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

72. *Методы развития* направлены на совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

73. 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.

74. Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие “объем нагрузки” означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а “интенсивность нагрузки” - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодолений 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 т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризу-

ется 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 (приложение 7).

75. 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; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

76. 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.

77. Для офицеров штабов и учреждений в распорядке дня предусматриваются физкультурные паузы длительностью 5-10 мин., проводимые через каждые 2-3 ч. работы в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами.

78. **Методы воспитания** направлены на формирование морально- психологических качеств у военнослужащих и повышение сплоченности воинских коллективов.

Он обеспечивается:

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

объективной оценкой положительных изменений в воспитываемых качествах.

Воспитание психических качеств, кроме того, достигается :

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

применением рациональных методических приемов выполнения физических

упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

### **3.2 Формы физической подготовки**

#### **Учебные занятия**

79. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они являются обязательными для всех категорий военнослужащих.

80. Продолжительность учебных занятий составляет в воинских частях - 1-2 учебных часа (50-100 мин), в военно-учебных заведениях - 2 учебных часа (90 мин).

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

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

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

84. Учебно-тренировочные занятия проводятся, как правило, в составе взвода, экипажа, расчета, эскадрилий (далее - взводов), учебной группы (не более 15 человек на 1 руководителя занятий). За исключением марш-бросков, передвижений на лыжах

85. Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

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

87. 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.

88. 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 со Строевым уставом.

89. 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 вместо последнего счета подается команда "СТОЙ", в движении подается команда "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении - навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениями. Например: " Наклониться, руки назад, делай - РАЗ; строевая стойка, делай - ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай - ТРИ; строевая стойка, делай - ЧЕТЫРЕ". После освоения физического упражнения по разделениям подается команда на его выполнение в целом "Упражнение - начи-НАЙ".

90. 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".

91. 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.

92. Основная часть занятия проводится, как правило, на трех и более учебных местах с последующей их сменой. На занятиях по гимнастике основная часть заканчивается тренировкой в беге или 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.

93. 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 выходят на середину строя, поворачиваются лицом к подразделению, называют выполняемое упражнение и подают команду "ВОЛЬНО" (на занятиях по гимнастике: "Гимнастическую стойку - ПРИНЯТЬ").

94. 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.

95. 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 т.д. Упражнения при этом отрабатываются в такой последовательности: упражнения на развитие быстроты, ловкости; приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией; упражнения на силу, а затем - на выносливость.

96. 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.

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

98. Учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры (или комплексно).

99. Учебно-тренировочные занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть — 7 мин</b>		
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 упражнения повторить 4-6 раз.
<b>Основная часть — 40 мин</b>		
		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 отодвиганием мостика. Особое внимание обращать на замах и прогиб после толчка руками

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
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
<b>Заключительная часть — 3 мин</b>		
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.

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

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

Основная часть занятий организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом подразделения с одного учебного места на другое. 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:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть — 10 мин</b>		
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 упражнения повторить 4-6 раз
<b>Основная часть — 37 мин</b>		

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		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	7	Проводить в составе взвода в среднем темпе.
<b>Заключительная часть — 3 мин</b>		
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.

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

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

104. 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 осущест-

вляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие 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.

105. Учебно-методические занятия со слушателями военно-учебных заведений по вопросам организации физической подготовки могут проводиться в виде военно-специальных игр.

106. *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.

107. 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 предметных и комплексных учебно-теоретических занятий или

утренней физической зарядки.

108. С курсантами и слушателями военно-учебных заведений инструкторско-методические занятия проводятся по наиболее сложным темам методической подготовки. Как правило, они предшествуют учебно-методическим занятиям.

109. Инструкторско-методические занятия проводятся по следующему плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть — 5-10 мин</b>		
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
<b>Основная часть — 80-90 мин</b>		
Задачи, содержание и методика проведения подготовительной части занятия по гимнастике	20	Уточнить задачи подготовительной части, ее продолжительность, последовательность 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 подразделениям. Методическую практику

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		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	20	Уточнить задачи и содержание игр и эстафет, рассмотреть методику их проведения на местности. Показ осуществить на примере эстафеты “Переноска тяжестей”. Вызвать двух офицеров для методической практики и оценить их действия
<b>Заключительная часть — 5-10 мин</b>		
Подведение итогов занятия		Дать оценку теоретической, методической и практической подготовленности командиров и рекомендации по устранению недостатков. Указать литературу для подготовки к занятиям

110. **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 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 (цикла) 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 занятий по физической подготовке в особых условиях

111. 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.

112. 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.

113. 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  $+35^{\circ}\text{C}$ . 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.

114. За 1-1,5 мес. 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 действии в опасных условиях. В содержание занятий преимущественно включаются:

бег на короткие дистанции с задержкой дыхания;

бег на средние и длинные дистанции с применением противогаза;

марш-броски;

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

спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

115. В первую неделю пребывания личного состава в условиях горной местности физические упражнения на выносливость применяются крайне 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.

116. 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 подготовительная часть проводится на открытом воздухе, основная и заключительная — в помещении.

Время, отводимое на подготовительную часть занятия, в первый месяц зимнего периода увеличивается. На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов, кроме полосы препятствий. Лыжная подготовка проводится только при благоприятных погодных условиях 1-2 раза в месяц. 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 мес.), 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 т.д.). Подходы к снарядам делаются ускоренным шагом.

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

118. Физическая подготовка с личным составом, прибывающим для кратковременного выполнения профессиональных заданий в районах Крайнего Севера, планируется только в тех случаях, когда имеются длительные перерывы в выполнении этих заданий. 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.

119. Физическая подготовка военнослужащих **в краткие сроки** (15-20 дней) к действиям в особых условиях проводится с учетом характера и особенностей боевой деятельности подразделений.

В содержание учебных занятий по физической подготовке включаются физические упражнения и действия, способствующие развитию специальной выносливо-

сти 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

120. 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, за исключением парково-хозяйственного и выходного дня. Ее продолжительность — 30-50 мин.

121. Утренняя физическая зарядка проводится в составе подразделения старшиной или подготовленным заместителем командира взвода. Форма одежды объявляется дежурным по воинской части в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (приложения 8 и 9).

122. Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам. Варианты, куда включаются физические упражнения, изученные ранее на практических занятиях, разрабатываются начальником физической подготовки и спорта воинской части, который планирует их с учетом решения общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и особенностей боевой подготовки личного состава.

123. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, разделенного (включающего) на подготовительную, основную и заключительную части.

Примерные варианты проведения утренней физической зарядки приведены в таблице 3.

124. Утренняя физическая зарядка может периодически проводиться под музыку.

## Примерные варианты проведения утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть - 2-4 (5-6) мин	Основная часть - 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть - 2 (4) 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, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 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, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, в лазании, бег на 1-1,5 км	
Третий - преодоление препятствий	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Преодоление отдельных препятствий, участков и в целом полосы препятствий, бег на 1-1,5 км	
Четвертый - комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	
Пятый - ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	

Примечание: в видах Вооруженных Сил Российской Федерации возможны иные варианты утренней физической зарядки (по решению командиров).



125. 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, ввиду сильного охлаждения она может проводиться в шинелях (куртках).

126. В теплое время года при наличии условий на утренней физической зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам, плавание и купание.

127. Утренняя физическая зарядка с использованием плавания проводится на водной станции (в бассейне) под руководством командира подразделения в такой последовательности: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения для совершенствования техники плавания (10-15 мин); упражнения в плавании (30-37 мин); ходьба и бег (3-5 мин).

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

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

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

131. В период учебных и лагерных сборов зарядка с офицерами организуется и проводится в составе группы под руководством специалиста физической подготовки. Продолжительность зарядки - до 50 мин.

132. Контроль за проведением утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически — командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

## Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

133. 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.

134. 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 утверждается командиром воинской части.

135. **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 нагрузки; отражение в расписании занятий и плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц.

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 на занятиях по боевой подготовке достигается:

- увеличением количества повторений специальных приемов и действий;
- увеличением дистанции ускоренного передвижения;
- повышением скорости передвижения и выполнения других действий;
- увеличением массы переносимого груза;
- использованием средств индивидуальной защиты;
- уменьшением времени отдыха между упражнениями и действиями.

**136. 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 ч с соблюдением норм и правил безопасности.

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

При нахождении в военно-транспортной технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, поднятие рук, ног, прогибание в грудной части и другие физические упражнения.

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.

### 3.3 Средства физической подготовки

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

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

139. **Под выносливостью** понимается способность военнослужащих продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности.

Выносливость может быть общей и специальной. Она обуславливается физиологическими возможностями организма. Средствами выносливости являются: ускоренное передвижение, ходьба на лыжах, преодоление препятствий, плавание, спортивные и подвижные игры.

140. **Под силой** понимается способность военнослужащего преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Развитие силы 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.

141. **Под быстротой** понимается способность военнослужащего совершать двигательные действия в минимальное время.

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

на полосе препятствий, рукопашный бой и т.д.).

142. **Под ловкостью** понимается способность целесообразно согласовывать, соподчинять движения, организовывать их в единое целое, координировать движения с учетом освоенного действия или переключать их в соответствии с меняющимися условиями.

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, когда необходимо согласовывать движения и преодолевать помехи, возникающие на начальных этапах формирования двигательных умений.

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.

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

144. **Под устойчивостью к укачиванию** понимается способность военнослужащего 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.

145. **Под устойчивостью к гравитационным перегрузкам** понимается способность организма военнослужащего противостоять инерционным силам ускорения, возникающим при резком изменении скорости и направления движения самолета

(вертолета).

Гравитационные перегрузки могут действовать в направлении от таза к голове (продольные отрицательные), от головы к тазу (продольные положительные), от груди к спине и от спины к груди (поперечные).

Повышение устойчивости к продольным отрицательным перегрузкам осуществляется с помощью упражнений, связанных с изменением положения тела в пространстве и воздействии перегрузок в направлении "таз - голова" (вис вниз головой на перекладине, кольцах, брусках; стойку на плечах, голове, кистях; прыжки в воду).

Повышение устойчивости к продольным положительным перегрузкам осуществляется с помощью физических упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота, ног (упражнения с тяжестями, угол в упоре и т.п.) и воздействием перегрузок в направлении "голова - таз" (прыжки на батуте, вращения на лопинге, бег на короткие и средние дистанции).

Повышение устойчивости к поперечным перегрузкам осуществляется физическими упражнениями, вызывающими необходимость пользоваться грудным типом дыхания в направлении "грудь-спина" и "спина-грудь" (упражнениями с тяжестями, прыжками на спину и грудь на батуте).

146. **Под устойчивостью к кислородному голоданию** понимается способность военнослужащего эффективно действовать в условиях недостатка кислорода.

Устойчивость к кислородному голоданию развивается физическими упражнениями со значительными нагрузками на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также физическими упражнениями с длительными задержками дыхания (ныряние в длину, прыжки в воду, плавание в комплекте № 1, бег на короткие и средние дистанции).

147. **Под устойчивостью к вибрации** понимается способность военнослужащего переносить механические колебания, передающиеся через вибрирующие опорные поверхности или предметы военной техники (самолеты, вертолеты, танки и т.п.).

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

148. *Под устойчивость к гиподинамии* понимается способность военнослужащего 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.

149. **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.

## ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Указания по проведению занятий

150. Занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы 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 навыков и умений.

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

152. 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" и "соскок", 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.

153. В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, 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 ВВС и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава для ВВС, 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.

154. 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.

155. 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.

156. 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 справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяются на обе ноги).

157. По команде "К СНАРЯДУ" (при выполнении прыжков и акробатических

упражнений - "ВПЕРЕД") обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физическое упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений "Наскок" и "Соскок". По команде "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнения 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.

158. 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 командиру и по его команде возвращаются в строй.

159. Для выполнения физического упражнения в парах военнослужащие рассчитываются на "первый" и "второй" и размыкаются по команде: "Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ". Затем 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 физические упражнения, по его завершении поворачиваются лицом к командиру, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

160. 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".

161. 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 командам командира взвода (роты) 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.

162. Предупреждение травматизма обеспечивается:

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

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

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

163. В содержание занятий включаются:

**Упражнение 1.** Комплекс вольных упражнений № 1. Выполняется на 16 счетов.

**Упражнение 2.** Комплекс вольных упражнений № 2. Выполняется на 16 счетов.

**Упражнение 3.** Подтягивание на перекладине.

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

**Упражнение 4.** Поднимание ног к перекладине.

Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине и опустить их вниз. Положение вися фиксируется; при поднимании ноги касаются грифа перекладины.

**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; опускание в вис выполняется произвольным способом.

**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

виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

**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 виса и упора фиксируются; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству циклов.

**Упражнение 8.** Соскок махом назад на перекладине.

Для курсантов 1-го курса вуза и военнослужащих 2-й возрастной группы: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой), вис, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

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

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

**Упражнение 9.** Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

**Упражнение 10.** Угол в упоре на брусьях.

Упор; поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.

**Упражнение 11.** Соскок махом вперед на брусьях.

Для курсантов 1-го курса вуза и военнослужащих 2-й возрастной группы: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь.

Для курсантов 2-го курса вуза 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-го и старших курсов вуза: 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.

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.

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

**Упражнение 14.** Стойка на голове.

Упор присев; принять положение стойки на голове произвольным способом. Время удержания стойки определяется с момента фиксации тела в вертикальном положении, ноги выпрямлены.

**Упражнение 15.** Кувырок вперед прыжком.

Для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, курсантов 1-го курса вуза и военнослужащих 2-й возрастной группы: 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, строевая стойка.

Для курсантов 2-го курса вуза и военнослужащих 1-й возрастной группы: 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, стойка на голове (держат 3 с), упор присев, строевая стойка.

Для курсантов 3-го и старших курсов вуза: 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, стойка на голове (держат 3 с), упор присев, встать, равновесие на одной ноге (держат 3 с), 2-3 шага разбега, переворот боком.

**Упражнение 16.** Комплексное акробатическое упражнение.

Выполняется в течение 1 мин последовательно в максимальном темпе без пауз

для отдыха: первые 30 с - с места два кувырка вперед, поворот кругом, упор присев и далее цикл повторяется; вторые 30 с - строевая стойка, упор присев, падение вперед с отведением ноги вверх - назад, упор лежа, упор присев, строевая стойка с поворотом кругом и далее цикл повторяется.

**Упражнение 17.** Комплексное силовое упражнение.

Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное их сгибание, 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).

**Упражнение 18.** Поднимание гири 24 кг (рывок).

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 вверху 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.

**Упражнение 19.** Толчок гирь 24 кг по длинному циклу.

Толчок гирь состоит из двух приемов: подъема на грудь и толчка от груди.

Стойка - ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем - вниз, не ставя их на пол. Запрещается находиться в положении с опущенными гирями на грудь и вниз более 2 с.

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

**Упражнение 20.** Удержание штанги 90 кг.

Лежа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в гриф штанги, находящейся

на специально оборудованных стойках; поднять штангу на прямые ноги, затем опустить ее на 25-30 см вниз и удерживать на полусогнутых ногах. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации штанги на полусогнутых ногах.

**Упражнение 21.** Статическое силовое упражнение.

Упражнение включает в себя два статических положения, выполняемых одно за другим с интервалом в 1 мин: первое - сед на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны; принять горизонтальное положение тела и удерживать его максимальное время; второе - лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги выпрямить и закрепить в районе голени; приподнять туловище и удерживать его в горизонтальном положении максимальное время.

Время выполнения каждого положения определяется с момента фиксации до прекращения удержания горизонтального положения.

Время затраченное на выполнение обоих положений, суммируется.

**Упражнение 22.** Лазание по канату (шесту).

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом. Оценка производится по способу лазания:

"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол";

"хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно;

"удовлетворительно" - лазание с помощью ног.

**Упражнение 23.** Упражнение на батуте.

Для курсантов 1-го курса вуза и военнослужащих 2-й возрастной группы: два основных прыжка, прыжок на живот, встать, основной прыжок, прыжок в сед, встать, основной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, основной прыжок, прыжок в группировке, два основных прыжка.

Для курсантов 2-го курса вуза и военнослужащих 1-й возрастной группы: два основных прыжка, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

Для курсантов 3-го и старших курсов вуза: два основных прыжка, прыжок на

живот, встать, основной прыжок, прыжок в сед, встать, основной прыжок, прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

**Упражнение 24.** 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 25.** Упражнение на подвижном колесе.

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 26.** Упражнение на лопинге № 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 серий.

**Упражнение 27.** Упражнение на лопинге № 2.

Выполняется произвольное количество оборотов с 5 поворотами на  $360^\circ$  вокруг вертикальной оси в одну сторону. Начинается упражнение в момент нахождения рамы лопинга в верхнем вертикальном положении и заканчивается по завершении 5-го поворота. Оценка упражнения производится по общему времени, затраченному на 5 поворотов.

## РУКОПАШНЫЙ БОЙ

### Указания по проведению занятий

164. Занятия по рукопашному бою 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.

165. 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).

166. 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 изготовки к бою и стрельба 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.

167. 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 по контракту, всех видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации;

комплекс приемов РБ-2 (специальный) - для личного состава Воздушно- десантных войск (в том числе, десантно-штурмовых подразделений), мотострелковых подразделений и воинских частей, подразделений и воинских частей морской пехоты, личного состава противодиверсионных подразделений, разведывательных воинских частей и подразделений, курсантов и слушателей военно-учебных заведений;

комплекс приемов РБ-3 (специальный) - для личного состава разведывательных воинских частей и подразделений, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений.

168. Личный состав десантируемых воинских частей, воинских частей морской пехоты и разведывательных подразделений, наряду с приемами комплексов РБ-2 и РБ-3, дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальным программам.

169. Разучивание изготоек к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой, приемов нападения с оружием, комплексов на 8 и 16 счетов осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

170. 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 и др.) – до 16-20 мин.

Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с нанесением противнику ударов, уколов в наиболее уязвимые места и при необходимости доводится до положения связывания лежа или конвоирования. Болевые приемы, приемы обезоружи-

вания и броски разучиваются в обе стороны.

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

171. В содержание комплексной тренировки включаются: передвижения, преодоление препятствий в сочетании с поражением мишеней штыком 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.

172. Учебные схватки являются основной формой совершенствования навыков и умений 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 и т.п.).

Схватки проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятия. По характеру действий противников они подразделяются на обусловленные, полубоусловленные и необусловленные (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 полубоусловленных 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 т.д.

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 Военно-спортивной классификации.

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

174. 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" и т.п.;

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".

### Содержание рукопашного боя. Упражнения, приемы и действия для подготовительной части занятий

175. Изготовки 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 <sup>5</sup> - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равно-

---

<sup>5</sup> Здесь и далее в тексте настоящего Наставления, описание изготовок к бою приводится для правши; для левши - техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону.

мерно 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.

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 подготовкой 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, опереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготовиться 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 изготовиться 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; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготавиться к бою.

Падение назад – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь 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); перекатываясь 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 перекаат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом ( правом) боку, вскочить, изготавиться к бою.

Приемы для основной части занятия.

**176. Упражнение 28.** Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

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

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 изготавку к бою на месте или продолжать движение.

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом - направить автомат (карабин) шты-

ком (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.

Сдвоенный укол штыком с выпадом – с выпадом левой ногой нанести укол в цель, выдернуть штык и без остановки нанести укол с выпадом правой ногой, изготовиться 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.

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.

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

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.

#### 177. **Упражнение 29.** Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы: удары прикладом снизу и затыльником приклада, колющие и режущие удары ножом, защита отбивом автомата, удары рукой (прямо, сверху, снизу, сбоку), удары ногой (прямо, в сторону, сбоку, назад, сверху), защита подставкой рук, отбивом предплечьями (ребром ладони) и подставкой стопы (каблука, бедра), обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (вправо); обезоруживание противника при ударе ножом прямо, сверху (снизу), освобождение от захвата шеи

спереди, сзади; комбинации приемов и действий.

### **Приемы нападения с оружием.**

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, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада.

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

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

Уколы штыком, удары ножом, лопатой, прикладом и магазином наносятся в незащищенные места, после чего немедленно принимается изготовка к бою.

### **Приемы защиты с оружием.**

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

### **Приемы нападения без оружия.**

Удар рукой прямо наносится кулаком (основанием ладони): из изготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впередистоящую 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 изготовка к бою или выполняются другие приемы.

### **Приемы защиты без оружия.**

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 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.

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

### **Приемы обезоруживания.**

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево - с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем 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 и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в колени сбоку и вырвать оружие.

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 предпле-

чья 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 (приложение 10).

### **178. Упражнение 30.** Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы: удары пехотной лопатой, защиты отбивом пехотной лопатой, защиты от удара ногой уходом в сторону, обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху или прямо, наотмашь или тычком.

### **Приемы нападения с оружием.**

Удары пехотной лопатой наносятся сверху и сбоку, наотмашь. Тычок 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.

### **Приемы защиты без оружия.**

Защита от удара ногой 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.

### **Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой:**

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.

#### **179. Упражнение 31.** Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).

Включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-Н, РБ-1, РБ-2, и дополнительно следующие приемы: загиб руки за спину; рычаг руки наружу; рычаг руки внутрь; узел руки наверху; бросок с захватом ног сзади, задняя подножка, бросок через спину; обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (варианты), с уходом вправо (варианты); обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), из-за пояса брюк; обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди, в упор сзади; освобождение от захвата туловища спереди; туловища сзади, ног спереди, ног сзади; удушение; связывание противника веревкой, брючным ремнем; обыск под угрозой оружия; метание ножа, пехотной лопаты.

#### **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 загнуть за спину; нанести удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника.

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

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, загнуть ру-

ки за спину, связать.

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 и 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.

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.

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 .

### **Броски.**

Задняя подножка – из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу; поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить через ногу противника на землю, нанести удар ногой, связать.

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 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 ле-

вую 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.

### **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;

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;

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.

**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 - 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 и транспортировка.***

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, сопроводить 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.

180. **Упражнение 32.** Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 сче-

тов.

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготавиться 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 изготавку к бою.
8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку.

181. **Упражнение 33.** Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед принять изготавку 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.

182. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечи-

вается:

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 ножами 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);

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

183. 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.

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

185. 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.

186. 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 потоком подается команда: "Отделение, потоком, дистанция 10 шагов - ВПЕРЕД".

187. 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: поточно, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем - по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.

188. На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуется точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, ко-

торое 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.

189. На последующих занятиях основное внимание в процессе 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.

190. 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.

191. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий, обеспечивается:

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

192. Для совершенствования навыков в преодолении препятствий и проверки подготовленности военнослужащих в программы по физической подготовке в раздел "Преодоление препятствий" включаются следующие основные упражнения.

**Упражнение 34** . Общее контрольное упражнение на единой полосе препятст-

вий.

Выполняется без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1x2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели<sup>6</sup>; 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; перелезть через забор, влезть 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 - № 4.

193. Специальные контрольные упражнения (СКУ) на полосах препятствий<sup>7</sup>:

Упражнение 35. Для личного состава подразделений и воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей), морской пехоты Военно-Морского Флота, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя у бокового борта

---

<sup>6</sup> При непоражении цели тремя гранатами оценка за выполнение контрольных упражнений снижается на один балл.

<sup>7</sup> Разрешается выполнять с макетом автомата соответствующего размера и массы.

макета бронетранспортера (оружие в руке, противогаз в сумке); влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, пробежать 200 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок, соскочить в траншею и надеть противогаз; выскочить из траншеи и преодолеть овраг по бревну, пройти по нему до конца и соскочить на землю; преодолеть завал; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг и перенести его на передний бруствер, затем - снова на задний; снять противогаз и уложить его в сумку, выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи, метнуть гранату Ф-1 массой 600 г на 15 м по щиту размером 2x1 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него - в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее - на вторую, спрыгнуть на землю; перепрыгнуть через траншею.

**Упражнение 36.** Для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя во рву; выскочить из рва и пробежать 60 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок и в обратном направлении перепрыгнуть траншею; добежать до горки с грузом, поднять с земли ящик массой 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и в обратном порядке опустить на землю; влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 г на 13 м по кругу диаметром 2 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через запасный люк; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести на передний бруствер, затем снова на задний и

выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта и перелезть через забор; преодолеть четыре ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой; преодолеть стенку и соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения и выскочить из колодца; пролезть в пролом стенки; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень, соскочить с нее на землю и преодолеть три ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбегать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м, пробежать 60 м, перепрыгнуть первую траншею, обежать флажок, перепрыгнуть траншею, пробежать 60 м и соскочить в ров.

**Упражнение 37.** Для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов Института воздушно-десантных войск.

Выполняется с автоматом, сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя у линии старта с оружием в руке; пробежать по дорожке 200 м до линии начала полосы, обежать флажок; проползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал; вскочить на кормовую часть макета боевой машины, влезть в кормовой люк; метнуть из люка наводчика-оператора гранату массой 600 г по рву (засчитывается прямое попадание), при непопадании в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через люк механика-водителя; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м и пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, взять ящик массой 24 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи, положить ящик на бруствер; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него - в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее - на вторую, спрыгнуть на землю; преодолеть ров по качающемуся трапу.

**Упражнение 38.** Для личного состава надводных кораблей и подводных лодок,

курсантов военно-учебных заведений (учебных воинских частей), готовящих специалистов для этих воинских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция - 360 м. Исходное положение - стоя перед линией начала полосы; 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 штормтрапу 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 штормтрапу 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 39.** Для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами. Дистанция - 100 м. Исходное положение - изготовка для стрельбы лежа перед линией начала полосы; 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 ме-

таллическую конструкцию; пройти по горизонтальной лестнице до конца, преодолеть в висе на руках горизонтальную лестницу в обратном направлении до последней перекладины и спрыгнуть 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 продолжать бег с него); пересечь линию финиша.

**Упражнение 40.** Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения<sup>8</sup>.

Выполняется в составе подразделений с личным оружием и противогазом. Форма одежды - № 4. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя перед траншеей, оружие в руке; 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, перелезть 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 41.** Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода с личным оружием и противогазом. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция - 1100 и 3100 м. Форма одежды - № 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**

194. 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, слаженность действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

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

196. В содержание занятий включается 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.

197. Занятия проводятся в составе подразделений, фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает: ходьбу и бег, направленные на разогревание организма военнослужащих; упражнения на месте для совершенствования

---

<sup>8</sup> Командиры подразделений и их заместители выполняют физическое упражнение в составе проверяе-

гибкости, подготовки мышц и связок; специальные прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучаемых к нагрузкам основной части занятий; ускорения.

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; специальные прыжково-беговые упражнения, в метаниях, с отягощением.

198. Упражнения в беге, прыжках и метаниях разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений, а также по разделениям.

199. 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, тренировку с которой проводит назначенный военнослужащий.

200. При обучении бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом 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.

201. 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".

202. 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. Сильнейшая нога - у линии старта, другая - 1-1,5 ступней сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде "ВНИМАНИЕ" наклониться вперед, центр тяжести перенести на передистоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед (высокий старт без опоры на руку) или опереться ею перед стартовой линии (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.

203. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировке 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.

204. В содержание занятий включаются следующие упражнения:

**Упражнение 42.** Бег на 60 м.

**Упражнение 43.** Бег на 100 м

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Форма одежды № 1, 3, 4.

**Упражнение 44.** Челночный бег 10x10 м.

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 использо-

вать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Форма одежды № 1,3,4.

**Упражнение 45.** Бег на 400 м или челночный бег 4x100 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 человек. Форма одежды № 1,3,4.

Челночный бег выполняется по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой равной 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 № 1,3,4.

**Упражнение 46.** Бег на 1 км.

**Упражнение 47.** Бег на 3 км.

**Упражнение 48.** Бег на 5 км.

Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Форма одежды № 1,2,3,4,5.

**Упражнение 49.** Тройной прыжок с места.

Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см.

Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполнить три попытки подряд. Зачет - по лучшей попытке.

**Упражнение 50.** Метание гранаты (600 г) Ф-1 на дальность.

Выполняется 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.

**Упражнение 51.** Марш-бросок на 5 км.

**Упражнение 52.** Марш-бросок на 10 км.

Проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются на одном месте.

Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин) с магазином, подсумок 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). Время определяется каждому участнику забега.

205. При выполнении упражнений в составе подразделения (взвод, рота и приравненные к ним подразделения) положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш с растяжкой не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 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. Время подразделению определяется по последнему участнику.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

208. 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).

209. 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 знаний, умений и навыков.

210. Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

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

211. 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".

212. 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)".

213. 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.

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

215. 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, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;

наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;  
оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

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

**Упражнение 53.** Лыжная гонка на 5 км.

**Упражнение 54.** Лыжная гонка на 10 км.

Гонки проводятся на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Лыжи, палки и крепления только армейского образца. При исполнении рантовых креплений форма одежды считается спортивной. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Форма одежды - № 4 и 5.

**Упражнение 55.** Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км.

**Упражнение 56.** Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

Проводятся в составе взвода, роты и им равных подразделений на пересеченной местности вне дорог с общего старта. старт и финиш оборудуются в одном месте, дистанция размечается, и на ней выставляется поворотный знак. Марш может проводиться по заранее подготовленной лыжне.

Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), 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 - № 5.

## **ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

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

Занятия по плаванию проводятся только под руководством командира подразделения - военнослужащего, которому выделяются помощники из числа хорошо вла-

деющих техникой плавания и методикой обучения.

218. В содержание занятий 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.

219. Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже + 17°C, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

220. В местах лагерного расположения каждая воинская часть (военно-учебное заведение) оборудуется для обучения военно-прикладному плаванию водной станцией 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).

221. Для неумеющих плавать оборудуется участок водоема у берега размером 10x25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

222. Для умеющих плавать сооружается бассейн размером 10x25 или 20x25 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.

223. В полевых условиях занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в естественных водоемах, прибрежных участках реки, озера, пруда или моря.

224. Выбранное по усмотрению командира части (подразделения) место для занятий ограничивается вехами или поплавками.

Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега.

225. Для занятий по военно-прикладному плаванию в горных районах воды из реки отводятся в котлованы, а на мелких реках устраиваются простейшие запруды.

226. 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 (приложения 11 и 12).

227. Непосредственное проведение занятий в воинских частях возлагается на командиров подразделения, а в военно-учебных заведениях - на преподавателей физической подготовки и спорта и командиров подразделений. Учебные занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

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

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

230. Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем - в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: "Участникам занять места", "На старт", "МАРШ".

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".

231. 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".

232. Обучение способу плавания проводится в следующем порядке: ознакомле-

ние со способами плавания в целом и с его основными элементами; разучивание по элементам и в целом на суше; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласования 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.

233. По мере овладения техникой плавания военнослужащие совершенствуются, постепенно увеличивая расстояние и скорость плавания.

234. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию.

235. 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.

236. 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.

237. 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.

238. 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). Прыжки в воду в обмундировании с оружием выполняются только вниз ногами.

239. 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.

240. В содержание занятий по плаванию включаются следующие основные упражнения:

**Упражнение 57.** 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, 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 58.** 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 59.** Нырание 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 - № 1.

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Указания по проведению занятий

241. 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 напряженной учебно-боевой деятельности.

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

243. 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.

244. 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).

245. Для совершенствования в выполнении основных приемов техники игры используются поточный, сопряженный и круговой методы тренировки.

246. 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 ру-

ководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

247. 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.

248. 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.

249. 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.

### Содержание занятий по спортивным играм

250. 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.

251. В подготовительную часть занятия включаются: ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

252. 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.

253. Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча, по-

дача мяча, нападающий удар, блокирование, двухсторонние игры.

254. Упражнения по технике и тактике гандбола: ловля и передачи, ведение, броски мяча, одношажные и двухшажные отвлекающие действия, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

255. 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.

256. В контрольное занятие по спортивным играм включается следующее упражнение:

**Упражнение 60.** Комплексное упражнение с баскетбольным мячом.

Проводится на баскетбольной площадке. Исходное положение - стоя с мячом в руках на линии штрафного броска лицом к баскетбольному щиту. По сигналу выполнить передачу мяча двумя руками в щит, поймать его в пределах ограниченной зоны (трапеции) и начать ведение мяча в сторону стоек, первая из которых находится в точке пересечения средней линии и центрального круга (8 м от вершины трапеции). Начиная с правой стороны, обвести пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м, и произвести бросок по кольцу любым способом.

Отсчет времени начинается по сигналу на выполнение упражнения и заканчивается при попадании мяча в корзину (приложение 13).

За непопадание мяча в корзину оценка снижается на один балл. Упражнение считается невыполненным, если пропущено или выполнено неправильно какое-либо действие. Форма одежды - № 1,2,3.

### Содержание занятий по подвижным играм

257. Практическая деятельность руководителя занятий включает следующие элементы: выбор игры (приложение 14), подготовка мяча и инвентаря. Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры, руководство игрой, подведение ито-

гов.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами, решаемыми в процессе учебно-боевой деятельности. Каждая игра, выбранная в целях решения задач физической подготовки, обязательно должна обеспечивать максимальную готовность военнослужащих к успешному решению задач профессиональной подготовки.

258. 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, жребию. 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.

259. 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.

260. 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.



## Г л а в а 4

### СПОРТИВНАЯ РАБОТА

261. Спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из важных средств воинского воспитания и обучения. Систематические занятия спортом повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и навыки, укрепляют здоровье и закаляют организм военнослужащих.

262. В Вооруженных Силах Российской Федерации имеет место как любительский спорт, так и профессиональный. Основа спортивной работы - любительский спорт.

**Любительский спорт** – представлен соревнованиями по олимпийским, неолимпийским и военно-прикладным видам спорта на первенство частей, соединений, объединений, армий и округов.

**Профессиональный спорт** – это деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

**Спортсмен–любитель** – спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы всероссийского комплекса “Физкультура и здоровье”.

**Спортсмен высокого класса** — спортсмен, систематически занимающийся каким-либо видом спорта, регулярно выступающий на российских и международных спортивных соревнованиях, имеющий спортивное звание не ниже звания “Мастер спорта России” согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.

**Спортсмен-профессионал** – спортсмен, для которого занятие спортом являются основным видом деятельности. Он получает в соответствии с контрактом зара-

ботную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

263. Профессиональным спортом в Вооруженных Силах Российской Федерации имеют право заниматься военнослужащие-спортсмены и тренеры, стоящие на штатных должностях в специализированных спортивных организациях Вооруженных Сил Российской Федерации (в спортивных клубах армии, округов и флотов, в центрах специальной и физической подготовки, морской и физической подготовки, в спортивных парашютных клубах, яхт-клубах, в спортивных подразделениях, детско-юношеских спортивных школах, школах олимпийского резерва).

Порядок создания и условия функционирования специализированных спортивных организаций Вооруженных Сил регламентируются приказами и директивами Министра обороны Российской Федерации.

264. В спортивных организациях для определения квалификации тренерского состава, комплектования сборных команд и утверждения планов проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях приказом командира (начальника) создаются тренерские советы.

265. Основными учебно-спортивными единицами спортивных организаций Вооруженных Сил являются спортивные команды по видам спорта. В их состав входят не только военнослужащие, но и члены их семей, гражданская молодежь, учащиеся общеобразовательных школ, способные добиваться высоких спортивных результатов, а также активно участвующие в развитии армейского и флотского спорта.

266. Спортсмены Вооруженных Сил имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве участников или судей.

Квалификационные требования к спортсменам, тренерам и судьям определяются Единой Всероссийской классификацией, Положениями Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму РФ, а также приказами Министра обороны Российской Федерации.

267. Подготовка спортсменов высокого класса финансируется за счет средств, выделяемых из бюджета Министерства обороны Российской Федерации, а также за счет разрешенной некоммерческой деятельности, спонсорских и иных средств.

268. Выезд военнослужащих-спортсменов, тренеров, специалистов физической подготовки и спорта за границу в составе спортивных делегаций Спортивного комитета Министерства обороны Российской Федерации, Олимпийского комитета России, Министерства по физической культуре, спорту и туризму для участия в международных соревнованиях осуществляется на основании решения Министра обороны Российской Федерации, начальника Генерального штаба Вооруженных Сил Российской Федерации или их первых заместителей.

269. Спортивная работа в воинской части включает: массовый спорт и подготовку сборных команд воинской части. Основными формами спортивной работы являются: учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивной работы, спортивные праздники, вечера, а также массовые спортивные мероприятия и работа по военно-спортивному комплексу.

270. Содержание занятий массовым спортом составляют: регулярная физическая тренировка и спортивные соревнования по упражнениям, входящим в программы физической подготовки, Военно-спортивный комплекс (ВСК), а также виды спорта, включенные в Военно-спортивную классификацию и Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

Мероприятия по массовому спорту в воинской части (в военно-учебном заведении) проводятся 3 раза в неделю: два раза — по 1 ч в рабочие дни (в свободное от занятий время) и 3 ч — в выходные и праздничные дни.

271. Для организации и проведения спортивной работы с личным составом армии и флота, в главных и центральных управлениях Министерства обороны Российской Федерации, в видах Вооруженных Сил, округах (флотах), объединениях, соединениях, воинских частях, военно-учебных заведениях, а также в гарнизонах, где дислоцируются несколько воинских частей, создаются спортивные комитеты под председательством заместителя командира (начальника).

272. Спортивный комитет назначается приказом командира воинской части (начальника военно-учебного заведения) и состоит из 7-11 человек (председатель, его заместители, секретарь, председатель коллегии судей и члены).

В гарнизоне, где дислоцируются несколько воинских частей, приказом началь-

ника гарнизона назначается спортивный комитет гарнизона. В военно-учебном заведении по решению начальника спортивные комитеты могут создаваться на факультетах (в батальонах).

273. На спортивный комитет возлагаются:

разработка проекта приказа об организации спортивной работы, составление Плана спортивной работы и Положения о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивной работы;

организация работы по Военно-спортивному комплексу;

организация и проведение смотров спортивной работы, спортивных праздников, вечеров и других мероприятий;

подготовка и проведение учебно-методических сборов и семинаров со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по видам спорта;

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

контроль спортивной работы в подразделениях, учебно-тренировочные 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 спортивной работы;

организация и проведения спортивных мероприятий с членами семей военнослужащих, гражданским персоналом ВС РФ;

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

анализ состояния спортивной работы и разработка предложений по ее совершенствованию.

Спортивный комитет в своей работе поддерживает связь с местными физкультурными и спортивными организациями. Он работает по месячному плану, утвержденному командиром воинской части (начальником военно-учебного заведения). Наиболее важные вопросы обсуждаются на заседаниях, которые проводятся не реже

одного раза в два месяца.

274. Основными формами работы членов спортивного комитета являются оказание помощи подразделениям в организации спортивной работы, а также выполнение постоянных и временных поручений.

275. В отдельных гарнизонах и военно-учебных заведениях по инициативе военнослужащих могут организовываться общественные спортивные клубы (объединения).

276. В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивной работы назначается спортивный организатор. Он обязан:

участвовать в организации и проведении спортивной работы в подразделении;  
оформлять и представлять командиру подразделения материалы на военнослужащих, полностью выполнивших нормы и требования Военно-спортивного комплекса.

277. Для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивной команде воинской части из числа наиболее подготовленных в спортивном отношении военнослужащих назначается начальник спортивной команды воинской части 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;

участвовать в проведении соревнований по виду спорта в части.

278. Учебно-тренировочные занятия в сборных командах воинских частей, военно-учебных заведений и подразделений проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа.

279. При организации спортивной работы планируется проведение соревнований для военнослужащих разных возрастных групп и их участие в соревнованиях, проводимых для всего личного состава. Военнослужащие привлекаются к выполнению норм и требований Военно-спортивного комплекса, соревнований по военно-прикладным видам спорта, активно участвуют в организации учебно-тренировочных занятий, судействе спортивных соревнований.

Военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, предоставляется

возможность свободного выбора занятий тем или иным видом спорта.

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

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

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

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

283. Военнослужащие могут принимать участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, проводимых городскими, областными, общественными и другими спортивными организациями. Командирование военнослужащих производится установленным в Вооруженных силах Российской Федерации порядком.

Продолжительность участия в учебно-тренировочных сборах при подготовке к соревнованиям составляет:

Категория соревнований	Продолжительность участия в УТС и соревнованиях
Подготовка к участию в соревнованиях на первенство города	5 дней
Подготовка к участию в соревнованиях на первенство области	10 дней
Подготовка к участию в соревнованиях на первенство края, республики	20 дней
Подготовка к участию в соревнованиях на первенство Российской Федерации	30 дней
Участие в международных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах по подготовке к ним	до 40 дней

Решение о командировании военнослужащих для участия в перечисленных соревнованиях принимает командир воинской части по ходатайству:

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

начальника физической подготовки и спорта округа, флота (отдельной армии) — для участия в соревнованиях на первенство края, республики, России;

начальника физической подготовки и спорта вида (рода войск) Вооруженных Сил Российской Федерации — для участия в международных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации;

председателя Спортивного комитета Министерства обороны — для участия в Международных спортивных соревнованиях, проводимых вне территории Российской Федерации.

284. Спортсменам Вооруженных Сил РФ запрещается выступать за команды добровольных спортивных обществ и физкультурно-спортивных организаций других министерств и ведомств РФ.

285. Смотры спортивной работы проводятся ежегодно по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению, воинской части.

286. К выполнению норм и требований ВСК привлекаются все военнослужащие, кроме занимающихся в группе лечебной физической культуры и освобожденных по состоянию здоровья.

287. Ответственность за работу по ВСК несут командиры воинской части (начальники военно-учебных заведений). Непосредственное организационно-методическое руководство этой работой в воинской части осуществляют спортивные комитеты и специалисты физической подготовки и спорта.

288. 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 комплекса отражаются в соответствующих документах и в специальной ведомости учета.

289. Военнослужащие, выполнившие все упражнения и требования ВСК, представляются к награждению знаком "Воин-спортсмен".

Для награждения личного состава нагрудным знаком "Воин-спортсмен" коман-

диры рот представляют начальнику физической подготовки и спорта части список военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования ВСК. Спортивный комитет части организует выборочную проверку военнослужащих, представленных к награждению нагрудным знаком "Воин-спортсмен"<sup>9</sup>.

290. Награждение военнослужащих нагрудным знаком "Воин-спортсмен" первой и второй степени осуществляется по приказу командира воинской части, а нагрудным знаком "Воин-спортсмен" золотистого цвета — по приказам Главнокомандующих Видами Вооруженных Сил и выше. Нагрудный знак и удостоверение к нему выдаются военнослужащим бесплатно (вручаются в торжественной обстановке).

291. Установленные в Российской Федерации спортивные звания и разряды, судейские звания и категории присваиваются военнослужащим, членам их семей, лицам гражданского персонала ВС РФ в соответствии с требованиями и условиями Всероссийской Единой спортивной классификации.

---

<sup>9</sup> Условия выполнения изложены в Сборнике нормативных требований.

## Г л а в а 5

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН**

292. Физическая подготовка военнослужащих-женщин направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

293. Учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими-женщинами проводятся по специальным программам и носят преимущественно комплексный характер. В содержание занятий включаются упражнения № 1,2,17,28 (приемы самостраховки), 42(43), 44,46,53,57, элементы полосы препятствий, приемы рукопашного боя, а также спортивные и подвижные игры.

Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем и специальной физической подготовленности военнослужащих.

Занятия проводятся в спортивной одежде.

Курсанты, слушатели и офицеры военно-учебных заведений из числа военнослужащих-женщин овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями из учебной программы, а также совершенствуют теоретические знания и организационно-методические навыки.

294. В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используются упражнения на гибкость и расслабление из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

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 уста-

навливаются соответствующими командирами (начальниками).

295. Утренней физической зарядкой военнослужащие-женщины занимаются самостоятельно, а при совместном расквартировании - в составе группы.

296. Недельный двигательный режим военнослужащих-женщин планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста (табл.4 и 5).

Таблица 4

## Регулирование физической нагрузки по частоте пульса

Физическая нагрузка	Частота пульса (уд./мин) в зависимости от возрастной группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
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 5

## Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнения	Возрастные группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
1. Бег, км, или передвижения лыжах, км, или плавание, км	22	20	18	16	14
2. Комплексное силовое упражнение, кол-во раз	216	192	156	-	-

## Глава 6

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

297. Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений направлена на овладение теоретическими знаниями, командными и организаторско-методическими навыками и умениями в руководстве процессом физического совершенствования военнослужащих, ее организации и проведении.

Физическая подготовка должна способствовать воспитанию у слушателей и курсантов военно-учебных заведений привычки к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

298. Руководство физической подготовкой в военно-учебных заведениях и в учебных подразделениях (на факультетах, курсах), осуществляют их командиры (начальники).

299. Организацию физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляет учебный отдел и кафедра физической подготовки и спорта.

На кафедру физической подготовки и спорта в военно-учебном заведении возлагается:

организация и проведение 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;

организация и обеспечение практических занятий по физической подготовке с офицерами постоянного состава;

разработка заданий по физической подготовке для слушателей и курсантов военно-учебных заведений на период войсковой стажировки (корабельной практики);

проведение научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки и спорта;

организация военно-научной работы со слушателями и курсантами военно-учебных заведений по вопросам физической подготовки;

организация учебно-тренировочных занятий в спортивных командах, секциях;

совершенствование учебной материально-технической базы для занятий физической подготовкой и спортом ;

контроль, ведение учета и представление отчетов по результатам физической подготовки и спорта.

300. Учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсантами планируются учебным отделом в соответствии со ст.32 настоящего Наставления и проводятся преподавателями кафедры физической подготовки и спорта.

301. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях), спортивных и военно-спортивных соревнований возлагается на спортивный комитет военно-учебного заведения (факультетов).

302. Курсанты военно-учебных заведений овладевают:

на первом курсе военно-учебного заведения — объемом физических упражнений и теоретическими положениями для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву;

на втором курсе военно-учебного заведения — установленным программой объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями проведения физической подготовки и спортивной работы в роли командира отделения;

на третьем и старших курсах военно-учебного заведения — всем объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями в организации физической подготовки и спортивной работы в роли командира взвода, роты.

303. Слушатели-офицеры военно-учебных заведений 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.

304. В целях совершенствования командных и организаторско-методических навыков и умений слушатели и курсанты старших курсов военно-учебных заведений привлекаются в качестве помощников руководителей учебных занятий к организации и проведению других форм физической подготовки со слушателями и курсантами военно-учебного заведения.

305. Членам сборных команд Вооруженных Сил Российской Федерации и России – курсантам 2-го и последующих курсов военно-учебных заведений могут устанавливаться индивидуальные планы обучения по отдельным дисциплинам, группам дисциплин или всем дисциплинам.

Членам сборных команд военно-учебного заведения, военного округа, Вооруженных Сил Российской Федерации и России – курсантам 2-го и последующих курсов вузов может быть предоставлено право досрочной сдачи зачетов и экзаменов. Освободившееся время используется для дополнительных учебно-тренировочных занятий и учебно-методических сборов.

306. Численность слушателей и курсантов военно-учебного заведения, занимающихся под руководством одного преподавателя на учебных (кроме теоретических) занятиях по физической подготовке, должна составлять 12-15 человек.

307. В период войсковой стажировки (корабельной практики) слушатели и курсанты военно-учебного заведения выполняют задания по организации и проведению различных форм физической подготовки с личным составом.

308. В период написания дипломных работ (проектов) учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсантами военно-учебного заведения планируются учебным отделом военно-учебного заведения и составляют 4 ч в неделю в часы, установленные начальником военно-учебного заведения.

309. Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, находящиеся на амбулаторном лечении и динамическом наблюдении и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, как правило, от учебных занятий не освобождаются, а выполняют доступные для них по состоянию здоровья физические упражнения и изучают теоретические положения по теме занятия.

310. Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на плановых занятиях, допус-

каются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнения на дополнительных занятиях в часы самостоятельной подготовки.

## Г л а в а 7

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУВОРОВЦЕВ, НАХИМОВЦЕВ, КАДЕТОВ

#### Общие положения

311. Физическая подготовка воспитанников суворовских военных училищ, Нахимовского военно-морского училища и кадетских корпусов (далее - военно-учебных заведений) направлена на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, закаливание организма, повышение работоспособности, воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно-активную личность.

312. Физическая подготовка суворовцев, нахимовцев и кадетов (далее - воспитанников) организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности. Она имеет развивающе-оздоровительную, образовательную, воспитательную и военно-прикладную направленность, соответствующую направленности физической подготовки вида Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Развивающе-оздоровительная направленность** физической подготовки заключается в обеспечении оптимального уровня развития физических качеств и формировании двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, укреплении здоровья, всестороннем и гармоничном развитии опорно-двигательного аппарата, нормальном развитии всех систем организма и их функций, а также закаливании и повышении сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов.

**Образовательная направленность** физической подготовки выражается в приобретении необходимого объема теоретических знаний и организаторско-методических умений, обогащении двигательного опыта и совершенствовании способности

управлять движениями тела.

**Воспитательная направленность** определяется объективной необходимостью целостного формирования личности воспитанников и предполагает использование средств и методов физической подготовки в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию, развития психических качеств и процессов.

**Военно-прикладная направленность** физической подготовки обеспечивается преимущественным включением в содержание физической подготовки воспитанников военно-прикладных физических упражнений и видов спорта.

313. Физическая подготовка должна способствовать воспитанию потребности к систематическому физическому совершенствованию.

Основным средством физической подготовки воспитанников являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей обучаемых, соблюдением мер безопасности, гигиенических требований и правил закаливания.

### **Особенности организации физической подготовки**

314. Планирование физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляют учебный отдел и начальник физической подготовки и спорта при участии начальника медицинской службы.

315. В соответствующих разделах плана основных мероприятий учебно-воспитательной работы военно-учебного заведения на учебный год и месяц указываются:

дата и время проведения учебных, инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке и показательных уроков;

тематика и сроки проведения заседаний предметно-методической комиссии по физической подготовке, сборов (семинаров) со спортивными организаторами подразделений, нештатными тренерами и судьями по видам спорта;

сроки проведения спортивных и военно-спортивных соревнований, выполнения норм и требований Всероссийского физкультурного комплекса и Военно-спортивного комплекса;

мероприятия по контролю за организацией и ходом физической подготовки в подразделениях и сроки их проведения.

Кроме того, начальник физической подготовки и спорта - старший преподаватель разрабатывает:

план проведения утренней физической зарядки;

план спортивной работы военно-учебного заведения на учебный год;

положение о спортивных и военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивной работы на первенство военно-учебного заведения на учебный год;

поурочные планы учебных занятий по разделам физической подготовки на учебный год;

график использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту.

316. В документах планирования учебно-воспитательной работы в роте указываются время и содержание спортивных мероприятий и внеклассной спортивной работы.

317. Подготовка руководителей, на которых возложены организация и проведение физической подготовки, заключается в повышении их теоретических знаний и методической квалификации. Она осуществляется на учебно-методических сборах, конференциях, совещаниях, теоретических, инструкторско-методических занятиях, заседаниях предметно-методической комиссии, инструктажах и в процессе самостоятельной работы.

318. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки воспитанников. Они организуются в виде теоретических и практических занятий, проводимых в виде урока. Продолжительность урока - 45 мин (по лыжной подготовке - 90 мин).

319. Теоретические занятия по физической подготовке в военно-учебных заведениях проводятся в составе подразделения преподавателями предметно-методической комиссии по физической подготовке, а также специалистами медицинской службы военно-учебного заведения. На теоретических занятиях изучаются следующие вопросы:

влияние физических упражнений на организм человека;  
 содержание физических упражнений по программе физической подготовки;  
 упражнения и требования физкультурного комплекса и Военно-спортивного комплекса ВС РФ;

требования личной и общественной гигиены;

меры предупреждения травматизма.

320. Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке воспитанников. Они проводятся по разделам (темам) физической подготовки: гимнастика, преодоление препятствий, рукопашный бой, плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, гребля, а также организаторско-методическая подготовка (на выпускном курсе вуза) и комплексно. Они должны иметь учебно-тренировочную направленность.

Практические занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану:

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 8 мин		
Построение. Строевые приемы	1	Проводить в составе взвода в колонне по два
Ходьба, бег	2	
Общеразвивающие упражнения на месте	5	Проводить в разомкнутом строю. Повторить 6-8 раз
Основная часть - 32 мин		
Бег на 100 м с низкого старта; старты; пробегание отрезков 20-30 м	5	Выполнять одновременно взводом с использованием соревновательного метода
Упражнение на перекладине: подтягивание	7	Выполнять одновременно всем взводом по 2-3 человека на спортивном снаряде
Акробатика: кувырок через препятствие	4	Выполнять потоком 2-3 раза, дистанция 10 м
Эстафета "гонка всадников"	6	Выполнять в колонне по два
Круговая тренировка: прыжки через козла, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (4-5 раз); кувырки через гимнастическую палку, лазание по канату	10	Обратить внимание на меры безопасности
Заключительная часть - 5 мин		

Упражнение на расслабление мышц и восстановление дыхания	2	Проводить в составе взвода
Подведение итогов занятия	3	

321. В целях повышения физической и организаторско-методической подготовленности воспитанников проводятся комплексные занятия.

Занятия включают физические упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и организаторско-методическую практику в проведении обучения (приложение 15).

322. Проведение занятий по физической подготовке воспитанников осуществляется с обязательным учетом возрастных особенностей занимающихся, при этом преимущество отдается развитию скоростно-силовых качеств и общей физической выносливости.

323. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке планируются с учетом уровня физической подготовленности занимающихся задач, решаемых в ходе занятия, и регулируются преподавателем.

324. Утренняя физическая зарядка в военно-учебных заведениях имеет оздоровительную направленность. Она проводится ежедневно через 10 мин после подъема на открытом воздухе продолжительностью не более 20 мин. При неблагоприятных погодных условиях по указанию дежурного по военно-учебному заведению зарядка может проводиться в хорошо проветренных помещениях.

Форма одежды устанавливается дежурным по военно-учебному заведению в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (приложения 8 и 9).

Зарядка проводится в составе роты офицерами-воспитателями.

325. Контроль за проведением зарядки осуществляется ежедневно дежурным по военно-учебному заведению и периодически - соответствующими командирами и начальниками, специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Утренняя физическая зарядка планируется и проводится по трем вариантам, которые чередуются с учетом этапа обучения и учебно-спортивной базы.

В подготовительном периоде и в первые месяцы обучения в военно-учебном заведении зарядка проводится преимущественно по первому варианту с включением

наиболее простых по структуре физических упражнений, не требующих значительно-го физического напряжения.

В период пребывания в лагере используются преимущественно второй и третий варианты зарядки. При наличии условий проводятся плавание и купание.

На зарядке, проводимой в холодное время года и особенно зимой, выполнение общеразвивающих упражнений чередуется с ходьбой и бегом.

После проведения утренней физической зарядки организуются водные процедуры: обтирание влажным полотенцем, обливание холодной водой.

#### Содержание вариантов зарядки

Варианты	Подготовительная часть (6-8 мин)	Основная часть (18-22 мин)	Заключительная часть (2-4 мин)
Первый (общеразвивающие упражнения)	Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц; физические упражнения вдвоем; ускоренное передвижение до 1500 м	Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания
Второй (ускоренное передвижение)	Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки	Ускоренное передвижение до 2500 м	Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания
Третий (подвижные и спортивные игры)	Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты	Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания

326. Спортивная работа проводится в целях вовлечения воспитанников в регулярные занятия спортом, повышения уровня их физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга.

На спортивную работу отводится не менее 6 ч в неделю (3-4 раза). Основу

спортивной работы составляют физические упражнения Всероссийского физкультурного комплекса, виды спорта и упражнения Единой Всероссийской спортивной классификации, Военно-спортивной классификации.

Учебно-тренировочные занятия по спорту проводятся:

во взводах и ротах - со всеми воспитанниками по упражнениям Всероссийского физкультурного комплекса, Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации;

в спортивных секциях - с желающими повысить свое спортивное мастерство в каком-либо виде спорта;

в сборных командах военно-учебного заведения - с наиболее подготовленными спортсменами.

Учебно-тренировочные занятия со сборными командами вуза проводятся 4-5 раз в неделю по 2-3 ч.

Спортивные и военно-спортивные соревнования на первенство военно-учебного заведения проводятся регулярно, как правило, в воскресные и праздничные дни.

327. В стационарном учебном лагере военно-учебного заведения спортивная работа с воспитанниками организуется ежедневно и имеет преимущественно военно-прикладную направленность.

Ежегодно в военно-учебных заведениях проводится смотр спортивной работы, который является массовым соревнованием по упражнениям Всероссийского физкультурного комплекса, Военно-спортивного комплекса и различным видам спорта.

С разрешения начальника военно-учебного заведения воспитанники могут участвовать в соревнованиях, проводимых местными физкультурными и спортивными организациями.

328. Медицинский контроль за физической подготовкой включает систему мероприятий, проводимых медицинской службой военно-учебного заведения, в целях обеспечения оздоровительной направленности физической подготовки воспитанников.

Медицинский контроль осуществляется постоянно специалистами медицинской службы военно-учебного заведения, на которых возлагаются:

участие в планировании физической подготовки и спортивной работы;

своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм, связанных с нарушениями методических и гигиенических правил проведения физической подготовки, спортивной тренировки и закаливания;

анализ динамики антропометрических показателей и состояния здоровья воспитанников;

проверка санитарно-гигиенического состояния учебно-спортивной базы;

медицинское обеспечение спортивных и военно-спортивных соревнований;

профилактика и анализ спортивного травматизма;

формирование у воспитанников навыков самоконтроля и самомассажа;

разработка рекомендаций по улучшению развития опорно-двигательного аппарата и укреплению здоровья воспитанников;

оценка эффективности мероприятий по закаливанию воспитанников;

проведение санитарно-просветительской работы по физической подготовке и спорту

При проведении медицинского контроля в процессе утренней физической зарядки учитываются:

функциональное состояние воспитанников;

утомляемость (по внешним признакам), частота пульса, самочувствие занимающихся и проявление ими интереса к занятиям;

соответствие физической нагрузки общему состоянию занимающихся;

санитарно-гигиеническое состояние спортивных площадок, спортивного зала, качество уборки и проветривания помещения перед занятиями, температурные условия и т.д.;

соответствие метеорологических условий (ветер, дождь, снег, температура воздуха) характеру занятий и целям закаливания;

соответствие одежды и обуви характеру занятий, условиям погоды, целям закаливания;

соблюдение на занятиях мер по предупреждению травматизма.

При выявлении нарушений санитарно-гигиенических условий принимаются меры к их устранению.

329. Допуск воспитанников к занятиям в спортивных секциях осуществляется

на основании данных последнего медицинского обследования, медицинского осмотра и проведения функциональных проб.

330. Перед спортивными соревнованиями проводится медицинский осмотр участников. Данные специальных медицинских обследований и врачебных наблюдений заносятся в медицинскую книжку воспитанника. На участников сборных команд вуза, выступающих на соревнованиях вне военно-учебного заведения, ведется медицинская карточка спортсмена по установленной форме.

331. Для изучения влияния занятий физической подготовкой на функциональное состояние и физическое развитие воспитанников в ходе всех видов занятий и соревнований специалистами медицинской службы совместно с преподавателями физической подготовки проводится наблюдение, данные которого изучаются и используются для улучшения работы по физической подготовке в вузе.

332. Предупреждение недостатков развития телосложения достигается:

наиболее целесообразным использованием физических упражнений;

постоянным соблюдением воспитанниками правильной осанки и включением в уроки по физической подготовке специальных физических упражнений, способствующих ее выработке;

проведением дополнительно к учебным занятиям коррегирующих (исправляющих) упражнений.

333. Закаливание в процессе физической подготовки воспитанников осуществляется при проведении всех форм физической подготовки и имеет своей целью повышение сопротивляемости организма к простудным и другим заболеваниям, а также устойчивости организма к резким изменениям метеорологических условий.

Основными средствами закаливания являются естественные факторы: солнце, воздух и вода.

Офицеры военно-учебного заведения обязаны использовать все возможности для полноценного и систематического закаливания воспитанников подчиненных им подразделений.

## Глава 8

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ И РОДАХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

334. Физическая подготовка в видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск определяется спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава и имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне физических упражнений, организации и методике проведения.

#### РАКЕТНЫЕ ВОЙСКА СТРАТЕГИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ

335. Специальными задачами физической подготовки являются:

для личного состава ракетных подразделений, курсантов учебных воинских частей и подразделений - преимущественное развитие общей и силовой выносливости;

для личного состава воинских частей и подразделений специальных войск - преимущественное развитие быстроты, силы и силовой выносливости;

для личного состава воинских частей и подразделений тыла - преимущественное развитие силы, быстроты и общей выносливости;

для личного состава воинских частей транспортной авиации - преимущественное развитие силы и силовой выносливости, повышение устойчивости к укачиванию и вибрации;

для личного состава подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы - преимущественное развитие общей и силовой выносливости, совершенствование навыков в преодолении препятствий, готовности к ведению рукопашной схватки, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок.

Кроме решения специальных задач физическая подготовка должна обеспечивать поддержание оптимальной работоспособности при несении боевого дежурства и восстановление ее после длительных профессиональных перегрузок.

336. Перечень основных физических упражнений, включаемых в учебные про-

граммы по физической подготовке:

а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, военнослужащих 1-2-й возрастных групп:

ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 30, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

воинских частей и подразделений специальных войск - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

воинских частей и подразделений тыла - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

воинских частей транспортной авиации - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 43, 44, 46, 47, 48, 53, 57;

подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 30, 31, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

б) для курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для РВСН Вооруженных Сил Российской Федерации - № 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 30, 31, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

в) для слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для РВСН Вооруженных Сил Российской Федерации - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 18, 28, 29, 30, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 53, 56, 57;

г) для военнослужащих 3-6-й возрастных групп - № 1, 2, 3, 17, 28, 29, 43, 44, 46, 48, 53, 57.

337. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкцию по выполнению физических упражнений в процессе боевого дежурства. В ней указывается порядок организации и проведения физической тренировки при несении боевого дежурства и в других условиях.

В плане подготовки личного состава очередных смен к заступлению на боевое дежурство указываются время и продолжительность физической тренировки, а в расписании дня, кроме того, - место ее проведения.

338. Инструкторско-методические и показательные занятия по организации физиче-

ской тренировки в процессе боевого дежурства проводятся с командирами подразделений в период, предшествующий заступлению на боевое дежурство.

Во время подготовки к заступлению на боевое дежурство командир дежурных сил проводит инструктаж руководителей занятий по выполнению комплексов физических упражнений на боевых постах.

339. Для повышения уровня физической подготовленности и совершенствования методических умений с молодыми офицерами, вновь прибывшими в воинскую часть, во время учебно-методического сбора проводятся практические, в том числе инструкторско-методические занятия по физической подготовке.

В содержание учебно-тренировочных занятий включаются: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития общей и силовой выносливости, быстроты и точности в действиях, повышения внимания, совершенствования двигательных реакций и эмоциональной устойчивости.

На инструкторско-методических занятиях с молодыми офицерами рассматриваются следующие вопросы:

организация и обеспечение физической тренировки в процессе боевого дежурства;

особенности самостоятельной физической тренировки;

особенности организации и обеспечения физической тренировки в специфических условиях дислокации.

В конце учебно-методического сбора проводится проверка физической и методической подготовленности молодых офицеров.

340. Материальное обеспечение физической подготовки, кроме указанного в главе 2 настоящего Наставления, предусматривает оборудование в районе боевых позиций (боевого дежурства) мест, оснащенных табельными спортивными снарядами, тренажерными устройствами, гирями, гантелями, массажерами и другим учебным имуществом.

341. В день подготовки к заступлению на боевое дежурство проводится 50-минутное учебно-тренировочное занятие (как правило, в утреннее время), в содержание которого включаются физические упражнения для развития общей и силовой

выносливости.

Занятие организуется командиром подразделения, заступающего на боевое дежурство.

При использовании циклических упражнений (бег, плавание и др.) применяются физические нагрузки средней интенсивности (частота пульса - 130-150 уд./мин), в ходе спортивных игр допускаются нагрузки высокой и средней интенсивности (ЧСС - до 170 уд./мин).

342. Физическая тренировка в процессе боевого дежурства проводится в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности, умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности, поддержания готовности к физическим нагрузкам и нервно-психическим напряжениям в экстремальных условиях.

За организацию физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурной смены.

В период боевого дежурства физическая подготовка личного состава проводится по боевым сменам, службам, подразделениям.

Физическая тренировка в процессе боевого дежурства включает: физические упражнения перед заступлением на смену; физические упражнения на боевых постах; физические упражнения по окончании очередной смены; занятия в период межсменного отдыха; комплексы гигиенической гимнастики.

343. **Физические упражнения перед заступлением на смену** выполняются в течение 8-10 мин с целью ускорения процессов вработывания, повышения уровня внимания. Они выполняются в виде комплекса, включающего ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц.

344. **Физические упражнения на боевых постах** выполняются в виде физкультпауз, отдельных физических упражнений с использованием спортивных тренажеров.

Физкультпаузы на боевых постах выполняются в течение 10 мин через каждые 2-3 ч боевого дежурства самостоятельно в виде комплексов.

В содержание комплексов включаются общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Время и очередность их выполнения номерами расчетов опре-

деляются начальником дежурной смены в зависимости от обстановки и занятости функциональными обязанностями. Физкультпауза заканчивается самомассажем задней поверхности шеи.

Наряду с использованием рассмотренных форм и средств физической подготовки в процессе боевого дежурства, за пультом целесообразно периодически выполнять различные движения: менять позу, выпрямлять спину, потягиваться, двигать руками, ногами или произвольно напрягать те или иные группы мышц.

Физические упражнения по окончании очередной смены выполняются в течение 8-10 мин в виде комплексов, включающих общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания), в конце комплекса физические упражнения на расслабление.

**345. Занятия в период межсменного отдыха** проводятся продолжительностью не менее 50 мин с физической нагрузкой средней интенсивности (ЧСС - 130-150 уд./мин). Они направлены на поддержание уровня общей и силовой выносливости.

В содержание занятий включаются физические упражнения на гибкость (для нижних конечностей и позвоночника), ходьба, бег, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с использованием спортивного инвентаря и снарядов, имеющих в составе средств типовой зоны отдыха, элементы рукопашного боя.

При отсутствии условий для бега (спортивных игр) занятия проводятся в виде круговой тренировки на силовых тренажерах или с использованием гирь, гантель, эспандеров и др. Выполнение физических упражнений осуществляется по схеме: 30 с - работа, 30 с - отдых с 30-40% нагрузкой от максимальной. Тренировочный комплекс состоит из двух последовательных серий, состоящих из 10-15 физических упражнений.

Интенсивность физической нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и должна соответствовать 130-150 уд./мин.

Занятия в период межсменного отдыха проводятся в составе групп под руководством командира дежурных сил (заместителя командира дежурных сил) или самостоятельно. Учет занятий ведется в журнале командира дежурных сил.

**346. Комплекс гигиенической гимнастики** выполняется непосредственно после сна с целью активизации физиологических процессов в организме и быстрого

вхождения в рабочий ритм.

Продолжительность и содержание комплекса гигиенической гимнастики зависят от особенностей предшествующего периода: дневной сон после работы в ночное время или полноценный непрерывный 6-часовой сон.

В первом случае гигиеническая гимнастика выполняется в течение 8-10 мин в виде комплекса общеразвивающих упражнений для мышц рук, туловища и ног.

Во втором случае, время на выполнение физических упражнений увеличивается до 13-16 мин за счет дополнительного включения бега в медленном темпе и ходьбы.

После смены с боевого дежурства и в первые дни отдыха проводятся занятия восстановительной направленности, в содержание которых включаются: спортивные игры, бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения для развития силы с неопределенными отягощениями и гибкости (статические упражнения в упорах продолжительностью 6-12 с и серии по 10-12 маховых или пружинящих движений), а также специальные средства реабилитации (массаж, гидротермические процедуры и др.). Циклическим упражнениям (спортивным играм) в занятии отводится до 30 мин.

После возвращения с боевого дежурства при длительном периоде его несения занятия в первую неделю направлены на снятие психического напряжения и восстановление исходного уровня физической подготовленности. Физическая нагрузка на занятиях должна быть средней интенсивности (ЧСС - 130-150 уд./мин).

347. При передвижении личного состава на маршруте патрулирования транспортными средствами физические упражнения проводятся в целях сохранения достигнутой ранее физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением. Они выполняются во время остановок после высадки или не выходя из машин. После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются по команде командира, который определяет порядок, время и место занятий. Физические упражнения включают: ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог, с преодолением естественных препятствий, участков с глубоким снежным покровом на лыжах, а также общеразвивающие упражнения.

При нахождении в военно-транспортной технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головы и туловища, поднятие рук и ног, прогибания в грудной части и другие физические упражнения.

## СУХОПУТНЫЕ ВОЙСКА

348. Специальными задачами физической подготовки являются:

для личного состава мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений - преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении препятствий, воспитание сплоченности и развитие навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава танковых, самоходных, артиллерийских, автомобильных, инженерных подразделений и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, - преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава ракетных, зенитных, артиллерийских, зенитно-ракетных подразделений, подразделений войск связи, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, - преимущественное развитие силовой и скоростной выносливости, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава разведывательных подразделений, подразделений специального назначения и курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, - преимущественное развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, способности к совершению длительных маршей на лыжах, марш-

бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении препятствий; формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава подразделений радиоэлектронной борьбы и ПВО, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, - преимущественное развитие общей, скоростной выносливости и быстроты в действиях, поддержание высокой работоспособности при несении боевого дежурства и устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;

для личного состава подразделений материального, технического, медицинского обеспечения, топогеодезических и гидрометеорологических подразделений, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих подразделений, - развитие основных физических качеств и военно-прикладных навыков и формирование навыков коллективного взаимодействия.

349. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

а) для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, военнослужащих 1-2-й возрастных групп, курсантов военно-учебных заведений:

мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты - № 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 58;

танковых, артиллерийских, автомобильных, инженерных подразделений - № 1-5, 7-9, 11, 12, 17, 18, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 42, 43, 44, 46, 47, 50, 53, 57, 58, 59;

ракетных, зенитных, артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи - № 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 50, 53, 57, 58;

разведывательных подразделений, подразделений специального назначения - № 1-5, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 22, 28-35, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 50-53, 56-58;

летного состава армейской авиации - № 1-4, 10, 14, 17, 21, 24-29, 42, 43, 44, 46, 53, 57, 60 (по нормативам летного состава ВВС);

подразделений ПВО и радиоэлектронной борьбы - № 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 17, 28, 29, 34, 42, 43, 44, 46, 47, 50, 53, 57, 58;

подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии - № 1, 2, 3, 4, 9, 12, 17, 28, 29, 34, 42, 43, 44, 46, 47, 50, 53, 57;

б) для военнослужащих 3-й возрастной группы - № 1, 2, 3, 4, 5, 9, 17, 28, 29, 42, 43, 44, 46, 47, 53, 57;

в) для военнослужащих 4-й возрастной группы - № 1, 2, 3, 4, 9, 17, 28, 29, 42, 43, 44, 46, 47, 53, 57;

г) для военнослужащих 5-6-й возрастных групп - № 1, 2, 3, 17, 46, 47, 53, 57.

350. Физическая подготовка в учебных воинских частях является одним из основных предметов боевой подготовки. Она организуется в соответствии с типовыми учебными программами, а также требованиями настоящего Наставления.

При отборе кандидатов в учебные воинские части определяется уровень их физической пригодности и функционального состояния организма, а также оценивается мотивация к занятиям физической подготовкой и спортом.

Во время обучения в воинских частях окружного учебного центра физическая подготовка осуществляется в два этапа: базовой и специальной подготовки.

351. **Этап базовой подготовки** направлен на улучшение функциональной готовности пополнения к перенесению нагрузок и военно-профессионального обучения, а также на и повышение уровня физической подготовленности младших специалистов.

Его задачами являются:

развитие и совершенствование основных физических качеств военнослужащих (силы, быстроты, выносливости и ловкости);

формирование военно-прикладных навыков;

обеспечение адаптации военнослужащих к новым условиям жизни и деятельности.

Физическая подготовка на первом этапе в окружном учебном центре организуется и проводится в течение двух месяцев по программе занятий избирательной и комплексной направленности.

В первый месяц учебные занятия направлены на разностороннее развитие фи-

зических качеств курсантов учебных воинских частей, во второй месяц акцент делается на тренировку тех физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, которые необходимы военнослужащим определенной воинской специальности.

Основной формой обучения на этом этапе является одиночная подготовка. При этом занятия военно-прикладной направленности должны предшествовать занятиям по тактической подготовке и соответствовать им по направленности с целью формирования оптимального объема военно-прикладных навыков.

Методическая подготовка направлена на формирование умений в обучении физическим упражнениям, приемам и действиям.

Утренняя физическая зарядка проводится преимущественно по вариантам. При этом в первые две недели обучения курсантов учебных воинских частей используются первый и второй варианты, а в последующие - все варианты чередуются.

Попутная физическая тренировка предполагает комплексирование боевых приемов и действий с физическими упражнениями из разделов физической подготовки. Она включает: в первый месяц обучения - ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог различными способами с преодолением несложных препятствий, инженерных заграждений и метанием гранат; во второй - тренировка в ускоренном передвижении в противогазах и других средствах защиты.

По окончании общевоинской подготовки комиссиями учебных воинских частей производится отбор курсантов для дальнейшего обучения различным специальностям. Для этого в конце первого месяца определяется уровень развития физических качеств военнослужащих по следующим упражнениям: бег на 100 м и 3 км, подтягивание на перекладине, упражнение на проявление ловкости.

**352. Этап специальной подготовки** направлен на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств военнослужащих различных воинских специальностей.

Его задачами являются:

совершенствование военно-прикладных навыков и развитие специальных физических качеств у военнослужащих;

поддержание достигнутого уровня развития физических качеств у военнослужа-

щих;

формирование навыков коллективного взаимодействия.

Физическая подготовка планируется в течение трех месяцев и проводится преимущественно в виде комплексных занятий, имеющих тренировочную направленность. При этом основное внимание уделяется развитию и совершенствованию профессионально важных физических качеств и повышению устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности.

Методическая подготовка младших командиров на этом этапе направлена на выработку умений в проведении различных форм физической подготовки и закрепление полученных навыков и умений в ходе стажировки.

Варианты утренней физической зарядки применяются в зависимости от нагрузки, получаемой на занятиях по боевой подготовке.

***Перечень методических заданий для курсантов учебных подразделений:***

Наименование заданий	Этапы обучения	
	I	II
Подача команд для управления подразделением	+	
Проведение строевых приемов	+	
Обучение упражнению в движении	+	
Обучение упражнению на месте	+	
Обучение упражнению на месте по разделениям	+	
Проведение подготовительной части учебных занятий		+
Обучение приему или действию на учебной точке	+	
Тренировка в выполнении упражнения		+
Оценка качества выполнения упражнения		+
Проведение утренней физической зарядки		+

353. Физическая подготовка военнослужащих в боевых воинских частях планируется в соответствии с боевым предназначением воинской части, учитывает периоды (этапы) и задачи боевой подготовки.

В первый месяц физическая подготовка направлена преимущественно на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. Занятия проводятся, как правило, комплексно, носят тренировочный характер и включают ранее изученные физические упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и лов-

кости. Физическая нагрузка на этих занятиях должна быть средней (ЧСС - 130-150 уд./мин).

Во второй месяц физическая подготовка направлена преимущественно на формирование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков. Занятия проводятся, как правило, по преодолению препятствий, рукопашному бою, лыжной подготовке, военно-прикладному плаванию.

В третий и последующие месяцы периода обучения физическая подготовка направлена на совершенствование наиболее важных физических качеств и военно-прикладных навыков, формирование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок для личного состава соответствующих родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации. Занятия проводятся преимущественно комплексно с включением в содержание ранее изученных, а также выполняемых в составе подразделений физических упражнений, приемов и действий.

Физическая нагрузка на занятиях, начиная со второго месяца, должна быть высокой (ЧСС - 150-170 уд./мин).

354. При разработке плана по физической подготовке на период обучения программный материал распределяется в соответствии с этапами боевой подготовки:

в период подготовки вновь прибывшего пополнения - вначале проводятся комплексные занятия с общефизической направленностью (50% учебного времени), затем, на предметных занятиях, осуществляется овладение военно-прикладными двигательными навыками и их совершенствование (50% учебного времени);

в период боевого сплочения отделения - преимущественно проводятся предметные занятия (30% учебного времени), а закрепление и совершенствование физических качеств и навыков осуществляются в процессе комплексных занятий (70% учебного времени);

в период боевого сплочения взвода - обучение военнослужащих преодолению препятствий, передвижению по пересеченной местности, рукопашному бою, военно-прикладному плаванию осуществляется на предметных занятиях (50% учебного времени) с последующим их совершенствованием на комплексных занятиях (50% учебного времени);

в период боевого сплочения роты - профессионально важные физические качества и навыки совершенствуются на предметных занятиях (30% учебного времени), затем на комплексных занятиях (70% учебного времени).

355. На этапе подготовки к тактическим учениям (боевым стрельбам) содержанием физической подготовки являются марш-броски с преодолением полос препятствий с очагами пожаров и задымлений, плавание в обмундировании с оружием, посадка в технику, переноска тяжестей и т.д.

Личный состав разведывательных подразделений и воинских частей, наряду с приемами комплекса РБ-3, дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальной программе. В содержание занятий по физической подготовке в разведывательных воинских частях включаются физические упражнения на "тропе разведчика" и на специальном тренажере.

356. Попутная физическая тренировка для подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

В ее организацию входят выбор и подготовка маршрута, определение методов тренировки, отражение в расписании занятий и плане-конспекте краткого содержания тренировки, инструктаж командиров.

357. Попутная физическая тренировка включает :

для личного состава мотострелковых, разведывательных подразделений и воинских частей - ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий, посадку в боевые машины и высадку из них, преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки;

для личного состава танковых, артиллерийских, инженерных подразделений и воинских частей, а также других подразделений и воинских частей Сухопутных войск - посадку в боевые машины и высадку из них, скоростной бег и скоростное преодоление препятствий, переноску различных грузов.

358. В отдельных случаях попутная физическая тренировка проводится в ходе

выполнения поставленных тактических задач. Для этого используются действия, выполняемые на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки; многократное выполнение боевых приемов и действий, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты.

## **ВОЙСКА ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ**

359. Специальными задачами физической подготовки являются преимущественное развитие специальных качеств:

для зенитно-ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей - скоростно-силовой выносливости, быстроты, силы и координации движений;

для курсантов военно-учебных заведений войск ПВО, воинских частей и подразделений охраны стратегических объектов - общей, скоростной и силовой выносливости, быстроты, формирования навыков в преодолении препятствий, рукопашном бою, коллективных действий на фоне больших физических нагрузок;

для военнослужащих летного состава 1-2-й возрастных групп, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, - общих и специальных физических качеств, совершенствование силовых и координационных способностей, вестибулярной устойчивости, позной выносливости, обеспечение физической готовности к летной деятельности;

для инженерных авиационно-технических военно-учебных заведений, учебных подразделений зенитно-ракетных и радиотехнических войск - общей и силовой выносливости, ловкости, быстроты и силы, слаженности в коллективных действиях;

для военнослужащих 3-6-й возрастных групп наземного состава, подразделений тыла, штабов и управлений - поддержание силовой и статической выносливости, сохранение основных физических и специфических качеств, способствующих продле-

нию высокой работоспособности, профессионального летного долголетия.

Решение специальных задач средствами физической подготовки должно способствовать поддержанию оптимальной работоспособности при несении боевого дежурства, восстановлении и после ограниченной двигательной активности и действии других неблагоприятных факторов.

360. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для военнослужащих 1-2-й возрастных групп зенитно-ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей - № 1, 2, 3, 4, 9, 18, 19, 28, 29, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 57, 58;

для курсантов военно-учебных заведений войск ПВО, воинских частей и подразделений охраны стратегических объектов - № 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11-16 \* , 17 \* , 18, 19, 21, 28, 29, 30, 32-34, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 57, 58;

для военнослужащих летного состава 1-2-й возрастных групп, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации - № 1-5, 7-9, 11-13, 15, 16 \* , 17 , 18, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 42, 43, 44, 46, 47, 53, 57, 58;

для авиационно-инженерных, авиационно-технических военно-учебных заведений, учебных подразделений зенитно-ракетных и радиотехнических войск - № 3, 5, 9, 18, 43, 44, 46, 49, 50, 53, 57;

для военнослужащих 3-6-й возрастных групп наземного и летного состава, подразделений тыла, штабов и управлений - № 1,2,3,4,9,17,21,29,42,43, 44, 46, 53, 57.

361. Значительное удаление в войсках ПВО подразделений и воинских частей от штаба воинской части предоставляет командирам большую самостоятельность в принятии решений по вопросам физической подготовки.

Утренняя физическая зарядка и учебные занятия по физической подготовке согласно распорядку дня по решению командира могут проводиться в составе групп,

---

\* Только для военно-учебных заведений

скомплектованных из свободных от боевого дежурства военнослужащих нескольких подразделений под руководством назначенного военнослужащего.

В начальный период службы нового пополнения воинской части учебные занятия по физической подготовке проводятся ежедневно с обязательным включением в них комплексных занятий 1-3 раза в неделю.

362. Кроме основных документов планирования начальник физической подготовки и спорта воинской части разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкции по выполнению физических упражнений в процессе боевого дежурства. В них указываются порядок организации и проведения физической тренировки, ее направленность, продолжительность и периодичность, место проведения, перечень и последовательность выполнения физических упражнений.

363. В плане подготовки личного состава очередных смен к заступлению на боевое дежурство указываются время и продолжительность физической тренировки, а в расписании дня - место ее проведения.

Во время подготовки к заступлению на боевое дежурство командир дежурных сил проводит дополнительно инструктаж руководителей занятий по выполнению комплексов физических упражнений на боевых местах.

Время проведения учебных занятий с военнослужащими, постоянно несущих посменное боевое дежурство, определяется приказами соответствующих командиров воинских частей (начальников военно-учебных заведений), исходя из специфики несения боевого дежурства на местах. Военнослужащим, успешно освоившим программу по физической подготовке, может предоставляться возможность индивидуального проведения физической тренировки.

364. Выполнение физических упражнений в условиях боевого дежурства направлено на поддержание высокой работоспособности военнослужащих. Перед заступлением на боевое дежурство физические упражнения выполняются с целью подготовки организма к несению службы. Комплексы физических упражнений проводятся в течение 5-10 мин, величина нагрузки - средняя (ЧСС - 130-150 уд./мин).

Физические упражнения, предназначенные для выполнения в процессе боевого дежурства, направлены на обеспечение высокой профессиональной работоспособно-

сти и проводятся в течение 5-10 мин через каждые 2 ч боевого дежурства под руководством начальника боевого расчета (дежурной смены) по группам или индивидуально на своих местах, без снижения внимания к возможным командам и сигналам.

Вблизи района боевого дежурства оборудуются места для занятий физическими упражнениями личным составом дежурной смены.

365. Инструкторско-методические и показательные занятия с военнослужащими планируются и проводятся ежемесячно в специально установленные для них дни, а для сержантов, кроме того, - еженедельно, в специально установленные часы.

366. Для поддержания требуемого уровня физической подготовленности и совершенствования методических умений с молодыми офицерами, вновь прибывшими в воинскую часть, во время учебно-методического сбора проводятся практические занятия по физической подготовке.

В содержание учебно-тренировочных занятий включаются: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, быстроты действий, силы, поддержания высокой работоспособности при несении боевого дежурства и реабилитации после него, эмоциональной устойчивости.

На инструкторско-методических занятиях с молодыми офицерами рассматриваются следующие вопросы:

организация и проведение физической тренировки с учетом особенностей боевой подготовки личного состава;

особенности индивидуальной физической тренировки в процессе боевого дежурства с различной направленностью;

особенности организации и проведения физической тренировки военнослужащих в специфических условиях дислокации.

В конце учебно-методического сбора проводится проверка физической и методической подготовленности молодых офицеров.

367. Сроки проведения спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части с участием сборных команд подразделений планируются с учетом возможности привлечения всех военнослужащих. Специфика дислокации подразделений войск ПВО предполагает проведение соревнований в несколько эта-

пов: вначале с участием близкорасположенных воинских частей, затем - с отдельными воинскими частями, в конце - организацию соревнований среди победителей.

Массовые соревнования на первенство воинской части планируются обычно в виде заочных.

368. Для качественной организации спортивной работы в отдельно дислоцируемых подразделениях по решению командира воинской части могут создаваться спортивные комитеты в количестве 5-7 человек.

369. Попутная физическая тренировка проводится при передвижении подразделений (смен) к местам боевого дежурства, при возвращении с них, а также на занятиях по боевой подготовке и организуется в соответствии с особенностями профессиональной деятельности личного состава.

370. После смены с боевого дежурства и в первые дни отдыха проводятся занятия с восстановительной направленностью с применением гидротермических процедур, массажа и др. В их содержание включаются: спортивные и подвижные игры, упражнения на гибкость, плавание, медленный бег, ходьба на лыжах. Физическая нагрузка на занятиях - средняя (ЧСС - 120-150 уд./мин).

371. Физическая подготовка летного состава авиационных воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, летного состава Войск ПВО, организуется в соответствии с особенностями физической подготовки личного состава ВВС.

## **ВОЕННО-ВОЗДУШНЫЕ СИЛЫ**

372. Специальными задачами физической подготовки являются:

а) для курсантов 1-2-го курсов военно-учебных заведений - преимущественное развитие общих и специальных физических качеств;

б) для курсантов 3-5-го курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, совершенствование:

для истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации силовых и ко-

ординационных способностей;

для дальней и военно-транспортной авиации - вестибулярной устойчивости, силовой (позной) выносливости, координационных способностей;

в) для военнослужащих летного состава 1-2-й возрастных групп:

для истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации - координационных способностей, развитие силы и силовой выносливости, пространственной ориентировки;

для дальней и военно-транспортной авиации - развитие силовой (статической) выносливости, ловкости, поддержание работоспособности в длительном полете;

г) для военнослужащих летного состава 3-6-й возрастных групп - поддержание силовой и статической выносливости, сохранение основных физических и специальных качеств, способствующих продлению летного долголетия;

д) для военнослужащих нелетного состава авиационных воинских частей, подразделений связи и тыла, штабов, профессорско-преподавательского состава военно-учебных заведений - преимущественное развитие ловкости, общей и силовой выносливости.

Совершенствование силовой выносливости для военнослужащих летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации заключается в преимущественном развитии статической выносливости мышц ног брюшного пресса, спины, шеи; для личного состава дальней и военно-транспортной авиации, выполняющих полеты 3-8 ч - развитие мышц-разгибателей туловища; для личного состава армейской авиации - развитие мышц ног, сгибателей и разгибателей туловища и шеи).

373. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для курсантов 1-2-го курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, - № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 51, 53, 54, 57, 58, 60;

для курсантов 3-5-го курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, - № 3, 4, 5, 7, 8, 9,

11-18, 20-27, 30, 31, 32, 33, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 60;

для военнослужащих летного состава 1-2-й возрастных групп - № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 31, 43, 44, 46, 53, 57, 58, 59, 60;

для военнослужащих летного состава 3-й возрастной группы и старше - № 3, 9, 12, 17, 20, 21, 31, 43, 44, 46, 53, 57, 60;

для курсантов и слушателей 1-2-го курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку нелетного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, - № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 28, 29, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 60;

для курсантов и слушателей 3-го и старших курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку нелетного состава Вооруженных Сил Российской Федерации - № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 30, 31, 32, 33, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 60;

для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, военнослужащих нелетного состава 1-2-й возрастных групп - № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 31, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 51, 53, 57, 58, 59, 60;

для военнослужащих нелетного состава 3-й возрастной группы и старше - № 3, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 31, 34, 42, 43, 44, 46, 53, 57, 60.

374. Руководителями занятий по физической подготовке являются: с военнослужащими летного состава - командир эскадрильи (отряда) и его заместитель (командир экипажа - в дальней и военно-транспортной авиации), начальник физической подготовки и спорта; с военнослужащими инженерно-технического состава - заместитель командира эскадрильи (отряда) по инженерно-авиационной службе.

375. Физическая подготовка с военнослужащими летного состава проводится с учетом специфики военно-профессионального становления молодых летчиков, режима повседневной учебно-боевой деятельности, особенностей переучивания на новую авиационную технику и восстановления профессиональных качеств летчиков после длительных перерывов в летной работе, а также условий пребывания в специальных центрах и профилакториях.

376. Физическая подготовка на этапе военно-профессионального становления

молодых летчиков направлена на обеспечение физической готовности к выполнению программы летной подготовки. В период сдачи зачетов на допуск к полетам военнослужащие, прибывшие из военно-учебных заведений, проверяются по физическим упражнениям: бег на 100 м и 1 км, подтягивание на перекладине.

В содержание занятий, проводимых на этом этапе, включаются физические упражнения для преимущественного развития ловкости, быстроты в действиях.

В процессе повседневной учебно-боевой деятельности физическая подготовка направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности и поддержание высокой профессиональной работоспособности.

Не менее чем за четыре недели до переучивания на новую авиационную технику в содержание практических занятий включаются физические упражнения, способствующие совершенствованию ловкости, устойчивости к укачиванию.

На этапе переучивания на новую авиационную технику физическая подготовка направлена на поддержание высокой работоспособности летчика, профилактику утомления и снятие эмоционального напряжения.

Физическая подготовка после длительных перерывов в летной работе направлена на восстановление физических и специальных качеств. В ее содержание включаются физические упражнения для развития выносливости, быстроты в действиях, пространственной ориентировки, эмоциональной устойчивости.

377. Физическая подготовка в специальных центрах для военнослужащих летного состава проводится в целях: отработки практических действий после вынужденной посадки или покидания самолета в безлюдной труднодоступной местности или на воде; формирования способностей к выживанию в экстремальных условиях и совершения длительных переходов по пересеченной местности. В содержание физической подготовки включаются: длительные марши с ориентированием на местности, преодоление естественных препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя, упражнения на тренажерах.

Физическая подготовка в профилакториях для военнослужащих летного состава проводится с оздоровительной направленностью с целью восстановления работо-

способности и снятия психического напряжения. В ее содержание включаются: спортивные и подвижные игры, плавание, гимнастика, лыжная подготовка, ускоренное передвижение.

378. Физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений в период вывозных полетов направлена на совершенствование устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, переключение и распределение внимания. В содержание учебных занятий включаются сложнокоординационные упражнения, спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на специальных снарядах. Интенсивность физической нагрузки средняя (частота пульса 130-150 уд./мин).

379. В период самостоятельных полетов физическая подготовка курсантов военно-учебных заведений направлена на снятие эмоционального напряжения, коррекция недостаточно развитых физических и специальных качеств, выявленных в процессе летного обучения. В содержание учебных занятий включаются спортивные игры, плавание, упражнения на местности, направленные на улучшение эмоционального состояния занимающихся. Интенсивность физической нагрузки средняя (частота пульса - 130-150 уд./мин).

380. Физическая подготовка летчиков-инструкторов в военно-учебных заведениях проводится с учетом этапов обучения курсантов вузов в дни командирской и предварительной подготовки к полетам.

381. В дни командирской и предполетной подготовки учебно-тренировочные занятия по физической подготовке с летным составом могут иметь общеразвивающую, специальную и восстановительно-профилактическую направленность.

На занятиях с общеразвивающей и специальной направленностью выполняются физические упражнения для повышения устойчивости летного состава:

к пилотажным перегрузкам - физические упражнения для преимущественного развития мышц живота и ног, статические положения вниз головой продолжительностью 15-20 с;

к укачиванию - специальные упражнения, включающие наклоны, повороты, кувырки, вращения головой и туловищем в разном темпе;

к вибрации - физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и туловища путем их длительного напряжения, упражнения с тяжестями.

382. Физические упражнения на боевом дежурстве в кабине самолета выполняются через каждые 20-30 мин самостоятельно и направлены на снижение отрицательного влияния застойных явлений и поддержание высокого уровня работоспособности. Они включают: повороты головы, туловища, различные движения рук и ног, статическое напряжение мышц ног.

На борту самолета в ходе длительного полета выполняются комплексы физических упражнений с напряжением и расслаблением мышц спины, живота, рук и ног, а также движения в суставах в сочетании с глубоким дыханием.

За организацию и проведение физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурной смены; в длительном полете - командир экипажа.

383. Организация и проведение физической подготовки в военно-учебных заведениях, осуществляющих подготовку летного состава Вооруженных Сил Российской Федерации, проводится на: основных базах - преподавателями кафедры физической подготовки и спорта; лагерных аэродромах - преподавателями кафедры физической подготовки и спорта и начальниками физической подготовки и спорта учебных воинских частей.

384. Экспертиза пригодности специальных снарядов проводится один раз в три месяца комиссией под председательством заместителя командира воинской части с обязательным составлением акта.

385. Данные о физической подготовленности летного состава заносятся начальником физической подготовки и спорта в медицинские книжки перед проведением врачебно-летной комиссии.

## **ВОЕННО-МОРСКОЙ ФЛОТ**

386. Специальными задачами физической подготовки являются:  
для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов воен-

но-морских учебных заведений, учебных отрядов - преимущественное развитие общей выносливости, ловкости, быстроты в действиях, координации в движениях, устойчивости к укачиванию; овладение навыками передвижения по кораблю и его устройствам, действий на воде и под водой; поддержание высокой работоспособности в длительном походе, обеспечение активного отдыха и восстановления физических качеств после похода;

для личного состава морской пехоты - овладение навыками: преодоления препятствий прибрежного, полевого и городского типа, метания гранат, плавания в обмундировании с оружием, действия на воде, под водой; приемов рукопашного боя; развития общей выносливости, быстроты в действиях, повышение устойчивости к укачиванию, подготовка в совершении длительных маршей на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава морской авиации - преимущественное развитие общей выносливости; развитие и совершенствование пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, быстроты и точности реакций и действий; способности противостоять недостатку кислорода, устойчивости к перегрузкам и укачиванию, навыков дыхания под избыточным давлением, устойчивости к влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете; воспитание эмоциональной устойчивости, устойчивости внимания и способности к его распределению и переключению;

для личного состава береговых подразделений и воинских частей обеспечения - преимущественное развитие выносливости, силы, силовой выносливости и ловкости.

387. Построение физической подготовки в Военно-Морском Флоте РФ производится в строгом соответствии с этапами профессионального становления военных специалистов, общими и специальными задачами, решаемыми в различные периоды учебной и боевой деятельности с учетом боевого предназначения воинских частей и подразделений, а также категорий военнослужащих, различающихся по взаимосвязи физической подготовленности и эффективности военно-профессиональной деятельности (табл. 6).

388. Физическая подготовка должна иметь следующую направленность:

а) для учебных подразделений:

в период общефизической подготовки - на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости);

в период специальной физической подготовки - на развитие специальных качеств и овладение навыками, обеспечивающими овладение воинской специальностью;

б) для военнослужащих первой категории:

в период общефизической подготовки - на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости);

в период специальной физической подготовки - на развитие устойчивости военно-прикладных навыков на фоне физической и психической нагрузки;

Таблица 6

Категории военных специалистов  
с различным влиянием уровня физической подготовленности  
на эффективность их военно-профессиональной деятельности

Категории военнослужащих		
Первая	Вторая	Третья
Подразделения морской пехоты (военнослужащие до 40 лет - десантно-штурмовые, разведывательные, танковые, артиллерийские, инженерно-десантные подразделений); подразделения специального назначения; боевых пловцов; военные водолазы; курсанты 2-х и старших курсов военно-морских учебных заведений	Военнослужащие до 45 лет (плавсостав кораблей, соединений и подводных лодок; летный состав морской авиации; военнослужащие учебных отрядов и учебных подразделений ВМФ); воинские части и подразделения связи, автомобильные, химической защиты, инженерные, ракетно-артиллерийские; курсанты 1-го курса военно-морских учебных заведений	Военнослужащие штабов соединений и выше, учреждений, профессорско-преподавательский состав военно-морских учебных заведений; воинские части и подразделения (комендантские, ремонта, обслуживания и обеспечения); военнослужащие 5-6-й возрастных групп, ранее отнесенные к специальностям I и II категории

в) для военнослужащих второй категории:

в предпоходовый период - на расширение функциональных возможностей организма и повышение устойчивости к неблагоприятным факторам длительного плавания;

в походе - на обеспечение высокой работоспособности;

в период послепоходового отдыха - на восстановление работоспособности организма;

в период межпоходовой подготовки - на повышение функциональных возможностей организма;

г) для военнослужащих третьей категории - на совершенствование общей физической подготовленности.

389. Дифференцированное решение задач физической подготовки в соответствии с этапами и периодами учебно-боевой деятельности достигается посредством разработки программ по физической подготовке учитывающих специфику выполнения боевых и учебных задач всех категорий военнослужащих.

390. В содержание программ по физической подготовке включаются следующие основные физические упражнения:

для военнослужащих первой категории - № 3, 5, 8, 11, 12, 13; 17, 18, 22, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 49, 51, 55, 56, 57, 58;

для военнослужащих второй категории - № 1, 2, 3, 13, 17, 28, 22, 28, 29, 36, 41, 42, 43, 44, 51, 55, 56, 57, 58;

для военнослужащих третьей категории - № 1, 2, 3, 12, 17, 18, 28, 29, 36, 41, 42, 44, 51, 55, 57.

391. До выхода в поход разрабатываются следующие документы:

план оборудования верхней палубы и помещений корабля для занятий физической подготовкой;

план размещения личного состава на утренней физической зарядке;

инструкция по проведению физической подготовки на корабле во время перехода морем и якорных стоянок;

план проведения спортивно-массовых мероприятий в походе.

392. За 60-90 дней до похода задачи физической подготовки решаются в два этапа: первый (20-30 дней) - повышение общей физической подготовленности; второй (40-60 дней) - повышение уровня развития специальных физических качеств и устойчивости к неблагоприятным факторам похода, снятие психологического напряжения, организация активного отдыха.

За 3-4 недели до выхода корабля в длительное плавание начальник физической подготовки и спорта проводит инструкторско-методические и показательные занятия с руководителями физической подготовки в целях ознакомления их с особенностями организации физической подготовки в условиях похода (перехода морем).

Во внутренних помещениях и на палубе корабля для занятий физической подготовкой размещаются табельные тренажерные устройства и малогабаритные снаряды; размечаются маршруты и дистанции для ходьбы, бега, прыжков; оборудуются места для занятий рукопашным боем (для десантных кораблей).

Перед длительным походом не позднее чем за 15 суток и по окончании организованного послепоходного отдыха проводится проверка уровня физической подготовленности личного состава.

393. В период нахождения корабля в длительном плавании физическая подготовка личного состава проводится по одному из следующих вариантов: со всем экипажем (за исключением занятых на вахте и боевом дежурстве); поочередно по боевым частям, службам, подразделениям; по боевым сменам.

Физическая тренировка является основным средством поддержания физической работоспособности личного состава в походе. Она проводится согласно расписанию дня на поход: на кораблях, имеющих спортивные (тренажерные) залы, - 3 раза в неделю по 30 мин; на кораблях, имеющих специально отведенные места для занятий по физической подготовке - 3 раза по 20-30 мин; на кораблях, не имеющих специальных мест для ее проведения - 3 раза в неделю по 20-30 мин.

394. Физическая нагрузка на занятиях регулируется с учетом условий и периода плавания по частоте пульса и составляет:

1-6-е занятия - 130-140 уд/мин

7-12-е занятия	- 140-160 уд/мин
13-18-е занятия	- 150-170 уд/мин
19-24-е занятия	- 140-160 уд/мин
25-26-е занятия	- 130-150 уд/мин

Основная часть занятия проводится методом круговой тренировки на 5-6 местах с использованием корабельного оборудования и устройств спортивного инвентаря (тренажеров). Выполняются ранее изученные физические упражнения, как правило, циклического характера, а также физические упражнения, которые можно выполнять непрерывными сериями. Каждое место предназначается для выполнения одного-двух физических упражнений.

395. Утренняя физическая зарядка в походе проводится ежедневно после наиболее продолжительного периода сна в течение 15-30 мин. по боевым воинским частям и сменам под руководством нештатного начальника физической подготовки или наиболее подготовленных военнослужащих.

396. Физическая подготовка (тренировка) личного состава подводных лодок в походе организуется перед заступлением на вахту, во время вахты или боевого дежурства, в свободное или специально отведенное время.

397. Физические упражнения перед заступлением на вахту проводятся в течение 5-6 мин. после окончания инструктажа по боевым сменам в такой последовательности: упражнения в напряженном прогибании, приседания, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в висе, бег и подскоки на месте.

398. Физические упражнения на вахте для операторов энергетических отсеков выполняются индивидуально на боевых постах в течение 5 мин. и повторяются через каждые 1,5 ч или по потребности. Для операторов непрерывного сложения рекомендуются периодическая смена позы, выпрямление спины, движения ногами, свободной рукой или произвольные напряжения отдельных групп мышц.

399. На физическую тренировку в свободное от вахты или в специально отведенное время на подводных лодках, не имеющих профилактория, выделяется, как правило, ежедневно до 30 мин.; на подводных лодках, имеющих профилакторий, тренировка проводится 3-5 раз в неделю (продолжительность занятия 40-50 мин.) со-

гласно типовому распорядку использования профилактория. Интенсивность нагрузки для личного состава на подводных лодках регулируется по частоте пульса и должна составлять не более 120-130 уд/мин.; на атомных лодках, не имеющих профилактория, - не более 140-150 уд/мин. При содержании углекислого газа в воздухе на уровне 0,8% и выше физические нагрузки для личного состава на дизельных подводных лодках не должны превышать частоты пульса 120 уд/мин.; на атомных подводных лодках - 130 уд/мин.

В первые две-три недели похода интенсивность выполнения физических упражнений ограничивается частотой пульса 140-150 уд/мин., длительность их выполнения - 4-7 мин. Для этого предусматриваются занятия на велоэргометре с мощностью не выше 150 Вт, на беговой дорожке со скоростью не более 2,7 м/с при включенном моторе или 1,9 м/с при выключенном моторе, на гребном тренажере с усилием не выше 10 Н при частоте около 30 гребков в минуту.

После 3-4 недель похода интенсивность выполнения физических упражнений на беговой дорожке, гребном или велотренажере по частоте пульса составляет 160-170 уд/мин. Это достигается занятиями на велоэргометре с мощностью 150-160 Вт, на беговой дорожке со скоростью 2,4-3,2 м/с при включенном моторе, на гребном тренажере с усилием 20-30 Н при частоте около 30 гребков в минуту. Выполнение физических упражнений с частотой пульса более 180 уд/мин не рекомендуется.

Во второй половине похода используется непрерывное выполнение упражнений с 4-5-разовым изменением интенсивности нагрузок на беговой дорожке и велоэргометре.

400. На десантных кораблях и транспортах организуется ежедневная физическая подготовка перевозимых подразделений в форме комплексного занятия продолжительностью не менее 50 мин. Основное внимание в тренировке уделяется физическим упражнениям для мышц ног, бегу, прыжкам на месте, а также совершенствованию приемов рукопашного боя.

Физическая подготовка перевозимых подразделений организуется с преимущественной направленностью нагрузки: первый день - скоростно-силовая; второй - координационная; третий - совершенствование общей выносливости; четвертый - ком-

плексная; пятый - скоростно-силовая; шестой - совершенствование общей выносливости; седьмой - активный отдых.

В содержание занятий включаются упражнения циклического характера (60-70%), изометрические упражнения, направленные на развитие координации движений, упражнения в растягивании.

401. При стоянке корабля у стенки физическая подготовка проводится на берегу с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости.

402. В длительном походе проводится спартакиада корабля, а также соревнования по отдельным видам спорта (физическим упражнениям).

403. Во время организованного послепоходового отдыха физическая подготовка в профилакториях и домах отдыха проводится ежедневно по 50 мин. В течение первых и последних трех дней (после медицинского обследования) плавсостав проверяется по следующим физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, комплексное упражнение на ловкость, бег на 1 км.

На первых трех занятиях интенсивность нагрузки по частоте пульса не превышает 120 уд/мин. На каждом последующем занятии интенсивность нагрузки постепенно повышается. При проведении занятий организуются перерывы продолжительностью 3-5 мин., исходя из самочувствия личного состава.

Подготовительная часть занятия проводится в течение 15-20 мин, заключительная - 10-15 мин. Начиная с четвертого занятия, используются физические упражнения, направленные на развитие координации движений.

404. В период нахождения корабля в ремонте физическая подготовка организуется и проводится на берегу во всех предусмотренных формах.

Табельные тренажеры и тренажерные устройства используются в целях повышения тренированности, укрепления здоровья и сохранения физической работоспособности личного состава.

Физическая тренировка с применением тренажеров проводится в составе групп численностью 6-8 человек.

Подготовительная часть тренировки проводится в течение 4-6 мин. Физические упражнения выполняются вначале в медленном темпе, а затем - в среднем темпе по

следующему примерному плану: упражнения в подтягивании и прогибании в грудной и поясничных областях, ходьба и бег на месте, прыжки на месте на одной и обеих ногах, упражнения для развития подвижности в суставах.

Основная часть тренировки проводится на тренажерах.

Выполнение физических упражнений дозируется по времени чередования работы и отдыха, например: 1-2 мин - непрерывное выполнение упражнений, 30 с - 1 мин - активный отдых. На каждом тренажере выполняется два-четыре физических упражнения.

### **ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫЕ ВОЙСКА**

405. Физическая подготовка в Воздушно-десантных войсках Вооруженных Сил Российской Федерации направлена на формирование физической готовности военнослужащих к десантированию и ведению боевых действий в тылу противника.

406. Специальными задачами физической подготовки для личного состава Воздушно-десантных войск являются: преимущественное развитие общей выносливости, силы, силовой и скоростной выносливости, способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий; формирование готовности к действиям в рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

407. Физическая подготовка десантников должна способствовать повышению устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат, психической устойчивости к воздействию больших физических нагрузок учебно-боевой деятельности, а также воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах.

408. Перечень физических упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, прослуживших

менее 6 месяцев и занимающихся по сокращенной программе - № 3, 9, 17, 18, 28, 34, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 57, 58;

для курсантов военно-учебного заведения, осуществляющего подготовку специалистов для ВДВ Вооруженных Сил Российской Федерации - № 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 57, 58;

для военнослужащих 1-2-й возрастных групп - № 3, 5, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 57, 58;

для военнослужащих 3-6-й возрастных групп - № 1, 2, 3, 10, 17, 28, 29, 32, 33, 43, 44, 46, 47, 48, 53, 57;

для личного состава подразделений тыла - № 3, 28, 37, 46, 47, 52, 53, 58.

409. В казармах оборудуются места для занятий рукопашным боем и силовой подготовкой. Они оснащаются простейшими устройствами для отработки ударов руками, ногами, ножом, лопатой, автоматом и снарядами для развития силы мышц рук, ног, спины.

410. Основным видом учебных занятий по физической подготовке являются комплексные занятия. Они организуются с целью общей и специальной физической тренировки личного состава.

В подготовительную часть занятия включаются ходьба и бег, упражнения для развития гибкости и силы мышц рук, ног и туловища. Для повышения устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат в подготовительную и основную части занятия включаются упражнения для развития мышц ног (приседания с тяжестями и различные виды прыжковых упражнений).

Основная часть занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно, с последовательным переходом подразделения с одного места на другое. В конце комплексного занятия проводится бег на 3 км.

411. Проведение рукопашного боя в комплексном занятии имеет особенности. Вначале изучают приемы нападения и атакующие действия с оружием, подручными средствами и без оружия, затем - приемы защиты и обезоруживания, в последующем - связывание, обыск, конвоирование противника, метание ножей и пехотных лопат.

После изучения отдельных приемов и действий рукопашного боя проводятся учебные схватки в парах, а также с численно превосходящим противником, вооруженным различным оружием и подручными средствами. При необходимости на занятиях используются защитные средства, которые предохраняют от травм.

В дальнейшем изученные приемы и действия рукопашного боя совершенствуются в процессе занятий по тактической подготовке. Отрабатываются индивидуальные и коллективные схватки в разных ситуациях, наиболее часто встречающихся в боевых условиях.

412. Занятия по отдельным разделам физической подготовки могут проводиться по необходимости для начального ознакомления с содержанием и методикой разделов в начале периодов обучения.

Плавание и лыжная подготовка не включаются в содержание комплексных занятий, а проводятся в виде отдельных занятий.

413. Утренняя физическая зарядка проводится в виде 45-50-минутного комплексного занятия по единому для части варианту. Основной направленностью утренней физической зарядки является выработка у личного состава общей физической выносливости и силы. В зависимости от задач боевой подготовки направленность зарядки может изменяться, но во всех случаях содержание и методика должны максимально способствовать совершенствованию наиболее важных для десантников физических качеств и прикладных двигательных навыков. В содержание зарядки в теплое время года могут включаться физические упражнения на специальных снарядах спортивно-парашютного городка. План проведения утренней физической зарядки в этом случае разрабатывается начальником физической подготовки и спорта совместно с начальником парашютно-десантной службы воинской части. Зарядка заканчивается бегом на 3-4 км.

414. В содержание спортивной работы включаются преимущественно военно-прикладные виды спорта и упражнения, оказывающие наибольшее влияние на повышение воинского мастерства десантников: кроссы и марш-броски, преодоление препятствий, военно-спортивные единоборства и многоборья, парашютный спорт, военно-спортивное ориентирование, плавание в обмундировании с оружием, а также бокс,

борьба самбо, каратэ, дзюдо, рукопашный бой.

415. При передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по предметам боевой подготовки и при возвращении с них проводится попутная физическая тренировка. В содержание попутной физической тренировки при передвижении личного состава на удаленные объекты и возвращении с них, при передвижении на аэродромы при совершении прыжков и при возвращении с площадок приземления включаются: марш-броски в пешем порядке или на лыжах с попутным преодолением искусственных или естественных препятствий, тренировка в посадке в боевые машины и высадке из них, буксировка на лыжах за боевой техникой. Конкретный порядок ее проведения, содержание и контрольные нормативы для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части и начальником физической подготовки и спорта.

416. Физическая тренировка в процессе практических занятий по предметам боевой подготовки проводится в основном в ходе занятий по тактической, огневой и воздушно-десантной подготовке.

При проведении физической тренировки в процессе тактической подготовки к средствам, направленным на развитие скоростной выносливости, относятся высадка отделения из боевой машины и развертывание в цепь, развертывание взвода из походной колонны в пешем порядке в предбоевой и боевой порядок и обратно, а также для отражения внезапного нападения противника.

К средствам, направленным на развитие скоростно-силовой выносливости, относятся: посадка отделения в боевую машину или высадка из нее на месте и передвижение переползанием и короткими перебежками (до 50 м).

К средствам, направленным на развитие общей выносливости, относятся все передвижения в пешем порядке продолжительностью более 25 мин.

417. При подготовке к тактическим учениям или боевым действиям за две-три недели в содержание занятий по физической подготовке включаются: марш-броски на 5-15 км с преодолением полосы препятствий, приемы нападения с оружием, парные упражнения в виде учебных схваток с оружием и подручными средствами, бокс. Марш-броски планируются во всех формах физической подготовки и проводятся че-

рез день. За три-четыре дня до начала учений занятия по физической подготовке с высокими физическими нагрузками прекращаются.

При длительных сроках подготовки к тактическим учениям или боевым действиям (до двух месяцев) занятия по физической подготовке проводятся поэтапно. На первом этапе в содержание занятий включаются бег на 100, 400 м, 3 км и силовые упражнения; на втором этапе - бег на 3-5 км, преодоление полосы препятствий и рукопашный бой; на третьем этапе - бег на 100, 400 м и рукопашный бой; на четвертом этапе - марш-броски на 10-15 км с преодолением полосы препятствий и рукопашный бой.

В конце периода подготовки проводятся контрольные занятия по следующим упражнениям (табл. 7).

Таблица 7.

#### Нормативы для контрольных занятий

Упражнения	Периоды подготовки	
	До 3 недель	До 2 месяцев
Марш-бросок на 10 км (мин., с)	56.00	54.30
Марш-бросок на 10 км с преодолением полосы препятствий (мин., с)	59.00	57.00
Марш-бросок на 15 км (ч: мин)	1:50	1:35
Рукопашный бой	Провести 3 контрольные схватки	Провести 6 контрольных схваток

418. Физическая подготовка курсантов учебных центров ВДВ проводится в соответствии с этапами профессионального становления и воинскими специальностями военнослужащих.

На этапе общевоинской подготовки физическая подготовка курсантов учебных центров ВДВ независимо от воинской специальности направлена на первоначальную адаптацию к условиям воинской службы, повышение устойчивости организма к воздействию больших физических нагрузок, связанных с овладением основами действий солдата-десантника, совершением прыжков с парашютом. В содержание занятий включаются преимущественно физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростной и общей выносливости.

На этапе одиночной подготовки по специальности физическая подготовка на-

правлена на обеспечение физической готовности десантников к овладению основами воинской специальности, навыками преодоления препятствий и рукопашного боя.

В содержание занятий на этом этапе преимущественно включаются: для механиков-водителей - физические упражнения, способствующие развитию силы мышц ног и скоростной выносливости; для наводчиков-операторов - физические упражнения, способствующие развитию силы мышц рук; для командиров отделений - физические упражнения, способствующие развитию общей и скоростной выносливости.

На этапе совместной подготовки по специальности физическая подготовка направлена на обеспечение физической готовности к овладению основами воинской специальности, способности к согласованным совместным действиям в составе экипажа, навыками преодоления препятствий и ведения рукопашных схваток в составе экипажа. В содержание занятий всех военнослужащих, независимо от воинской специальности включаются физические упражнения, направленные на преимущественное развитие общей выносливости.

На этапе совершенствования навыков боевой подготовки физическая подготовка направлена на обеспечение физической готовности десантников для успешного закрепления профессиональных навыков специалистов. В содержание занятий преимущественно включаются: для механиков-водителей - физические упражнения, способствующие развитию статической выносливости мышц туловища, силы мышц ног, общей выносливости; для наводчиков-операторов и командиров отделений - физические упражнения, способствующие развитию силы мышц рук, скоростной и общей выносливости.

419. Основной формой физической подготовки являются учебные занятия, которые проводятся в течение 50 мин. На этапе общевойсковой подготовки занятия проводятся по разделам физической подготовки. На этапах последующей подготовки по специальности занятия проводятся в виде комплексных. В их содержание включаются физические упражнения из ранее изученных разделов физической подготовки.

420. Проверки уровня физической подготовленности и его динамики осуществляются ежемесячно по основным физическим качествам и в конце курса обучения на экзамене по физической подготовке.

421. Физическая подготовка курсантов учебных центров ВДВ в предвидении участия их в боевых действиях строится с учетом предполагаемого театра военных действий, его климато-географического, а также особенностей ведения боевых действий войсками вероятного противника.

В процессе физической подготовки решаются следующие задачи:

1. Поэтапное формирование физической готовности к успешному овладению основами воинской специальности; повышение уровня физической тренированности, обеспечивающей успешное выполнение предстоящих боевых задач.

2. Расширение адаптационных возможностей организма к действиям в необычных климатических и географических условиях (жаркий и холодный климат, лесисто-болотистая, горная и горно-пустынная местности).

Кроме того, содержание физической подготовки должно обеспечивать высокий уровень развития общей выносливости, силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и ног, статической выносливости мышц спины и брюшного пресса, скоростной выносливости, а также навыков длительных передвижений в пешем порядке по пересеченной местности с большим дополнительным грузом, преодоления естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя с численно превосходящим противником.

422. Перед началом учебного года по представлению начальника физической подготовки и спорта и начальника медицинской службы приказом командира воинской части все военнослужащие распределяются на группы для индивидуальной физической тренировки и плановых учебных занятий под руководством специалиста по физической подготовке.

В группу для индивидуальной физической тренировки выделяются военнослужащие, имеющие отличный и хороший уровень физической подготовленности по результатам предыдущих проверок, спортсмены I разряда и выше. В начале учебного года с военнослужащими этой группы проводятся инструкторско-методические занятия по организации и содержанию индивидуальной физической тренировки, приемам самоконтроля за функциональным состоянием организма и уровнем физической тренированности. Контроль за выполнением индивидуального плана тренировок и уров-

нем физической подготовленности осуществляется начальником физической подготовки и спорта не реже одного раза в три месяца, а также в конце периода (семестра) обучения. Военнослужащие, снизившие уровень физической подготовленности, приказом командира воинской части переводятся в группу для плановых учебных занятий.

# ПРИЛОЖЕНИЯ



№ п/п	Мероприятия по физической подготовке	Количество часов (мероприятий) в период обучения	Периоды (этапы) боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно-гуманитарной подготовке *, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)						
			1	2	3	...	24	25	26
	Проведение спортивной работы: - учебно-тренировочные занятия; - спортивные соревнования в подразделениях; - массовые соревнования на первенство воинской части.	Количество занятий (соревнований) в неделю							
	Проведение физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности: - попутная физическая тренировка и т.д.	Количество тренировок в неделю							
3.	Проведение физической подготовки с военнослужащими по возрастным группам.								
	Проведение учебных занятий. 1-я возрастная группа: - ускоренное передвижение и т.д.								
4.	Организация физической подготовки **.								

Примечание:

\* Периоды боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и общественно-гуманитарной подготовке указываются в соответствии с планом и программа боевой подготовки.

\*\* Мероприятия по организации физической подготовки включаются в план при необходимости.

Начальник физической подготовки и спорта  
войсковой части № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись, фамилия, имя, отчество)

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ  
ДЛЯ 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 36x18 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 25x16 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	-	-	1
12.	Площадка (поле) для игры в хоккей	-	-	1
13.	Лыжехранилище	-	-	1
14.	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	-	-	1
15.	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
16.	Помещение для гидротермических процедур	-	-	1
17.	Стрелковый тир 25 и 50 м	-	-	1
18.	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	-	1	1

Примечания.

1. Дополнительно к указанному оборудуются:

в авиационных воинских частях - городок со специальной аппаратурой;

в парашютно-десантных воинских частях - городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;

на надводных кораблях 1 и 2-го ранга - места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

на подводных лодках - 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.

## **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 спортивно-массовой 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 ведомостях подразделений и воинских частей (формы № 5-11) (приложение 16).

**ВЕДОМОСТЬ**  
**результатов проверки \_\_\_\_\_ по физической подготовке \_\_\_\_\_**  
 (подразделение) (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 \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

Всего проверено \_\_\_\_\_ чел.

Из них получили оценки:

“отлично” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“хорошо” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“удовлетворительно” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“неудовлетворительно” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Получили положительные оценки \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Освобождено по состоянию здоровья \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Оценка категориям военнослужащих:

офицеры \_\_\_\_\_

прапорщики (мичманы) \_\_\_\_\_

сержанты (старшины) \_\_\_\_\_

солдаты (матросы) \_\_\_\_\_

Общая оценка подразделению \_\_\_\_\_

Проверяющий \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

**СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ**  
**результатов проверки войсковой части \_\_\_\_\_ по физической подготовке \_\_\_\_\_**  
(дата проверки)

Наименование подразделения	Категории военнослужащих	Кол-во проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
			“отл.”	“хор.”	“удовл.”	“неудовл.”		
1 мсб	Офицеры							
	Прапорщики							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Итого:							
и т.д.								
Всего за воинскую часть	Офицеры							
	Прапорщики							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Всего:							

Проверяющий \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

**ВЕДОМОСТЬ**  
**результатов проверки \_\_\_\_\_ по физической подготовке \_\_\_\_\_**  
 (учебное подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Воинское звание	Фамилия инициалы	Возрастная группа	Наименование (номера) упражнений								Оценка физич. подготовленности	Оценка методической подготовленности			Общая оценка по физической подготовке
													за теоретические знания	за практические знания	общая оценка	
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка					

Командир подразделения \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

Всего проверено \_\_\_\_\_ чел.

Из них получили оценки:

“отлично” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“хорошо” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“удовлетворительно” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

“неудовлетворительно” \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Получили положительные оценки \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Освобождено по состоянию здоровья \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Оценка категориям военнослужащих:

офицеры постоянного состава \_\_\_\_\_

прапорщики (мичманы) постоянного состава \_\_\_\_\_

курсанты (слушатели) \_\_\_\_\_

Общая оценка подразделению \_\_\_\_\_

Проверяющий \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

**СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ**  
**результатов проверки \_\_\_\_\_ по физической подготовке \_\_\_\_\_**  
 (наименование вуза) (дата проверки)

Категории военнослужащих	Кол-во проверенных	Количество оценок и %				Положитель- ных оценок, %	Оценка по физи- ческой 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 (мичманы) проверенных подразделений, кафедр, отделов и служб							
Итого за вуз:							
Офицеры постоянного состава							
Прапорщики (мичманы) постоянного состава							
Всего:							

Проверяющий \_\_\_\_\_  
 (воинское звание, подпись)

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОЦЕНКИ  
ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ**

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 глубо- кие вдохи, сменяющиеся беспорядоч- ным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание.	Резкие покачивания. Отставание на марше
Внимание	Неточность в выполнении указа- ний, ошибки при перемене на- правления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, подан- ные громко

**УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ  
НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ**

В целях закаливания и предупреждения переохлаждения суворовцев форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха (°С)	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10°С	№ 1 или 2	№ 2
От +5°С до +10°С	№ 2	№ 2 или 3
От +5°С до -5°С	№ 3	№ 3 или 4
От -5°С до -15°С	№ 4 в перчатках	№ 5
От -16°С и ниже	№ 5	№ 5 (при сильном ветре - шапка с опущенными и завязан- ными тесьмой наушниками)

**ОПИСАНИЕ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для проведения физической подготовки устанавливается следующая форма одежды:

**Форма № 1** - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви). По решению командира воинской части (начальника военно-учебного заведения) при соответствующих условиях разрешается заниматься без майки и обуви.

**Форма № 2** - брюки навыпуск, ботинки, без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, тельняшке).

**Форма № 3** - повседневная, без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут (для нахимовцев - рабочая форма без головного убора).

**Форма № 4** - повседневная, поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинели (для нахимовцев - рабочая форма).

**Форма № 5** - зимняя повседневная, в шинели или куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ПРИЕМОВ  
И ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ,  
РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ОТРАБОТКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

**Комбинации ударов ногами:**

И.П. - 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:**

И.П. - 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:**

И.П. - 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:**

И.П. - 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.

## УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ 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).

2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятия, раздевается в отведенном для него месте.

3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.

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.

6. 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;

мытья 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 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 закрепления на обучаемых;

распределять военнослужащих по дорожкам водной станции; на каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения;

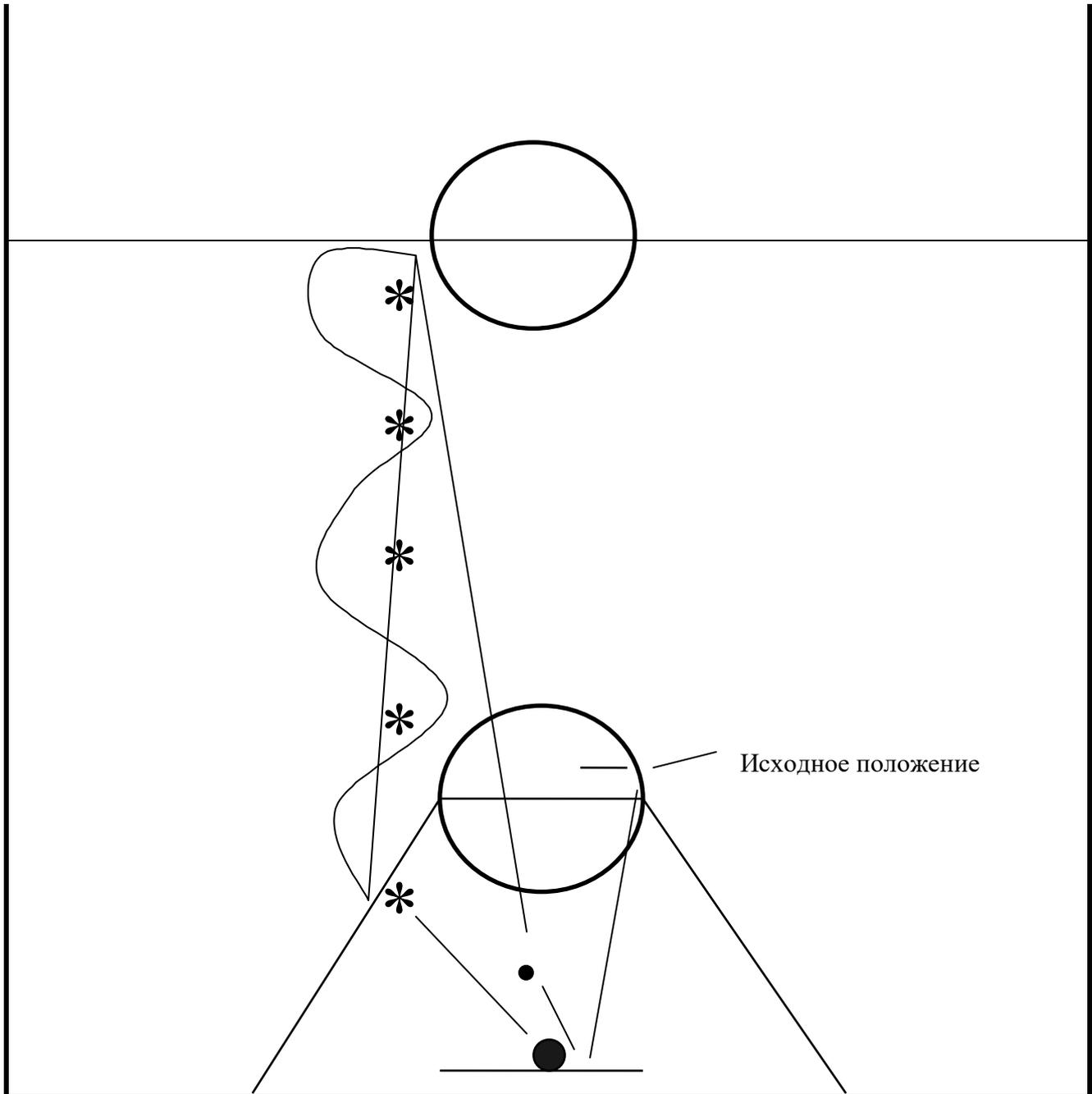
после окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения;

уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

**П Е Р Е Ч Е Н Ъ**  
**СПАСАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМЫХ**  
**НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ**

1. Спасательные шлюпки - 2 шт.
2. Спасательные круги - по одному на дорожку
3. Страховочные концы длиной 10 м - 2 шт.
4. Багры - 4 шт.
5. Ласты, маски, дыхательные трубки - 4 компл.
6. Медицинская аптечка - 1 шт.
7. Санитарные носилки - 1 шт.

## КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ



— полет мяча  
- - - ведение мяча

● игрок  
\* стойка

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 1. Игра "Один вне игры".

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 человек в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - победитель.

Запрещается: вырывать предмет из рук другого игрока; брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

### 2. Игра "Перетягивание в парах".

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 человек, которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

### 3. Игра "Бой петухов".

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из

равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

#### **4. Игра "Наездники".**

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается "лошадь" и "наездник". "Наездники" садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый "наездник", передвигаясь на своей "лошади", старается стащить другого "наездника" из команды соперников. Если это удастся, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара "наездников".

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов. "Лошади" в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

#### **5. Игра "Борьба за мяч".**

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

#### **6. Игра "Эстафета с ведением мяча".**

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости надо попасть мячом в корзину, нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

### **7. Игра "Удар в щит".**

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 человек в каждой и произвольно располагаются на площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

### **8. Игра "Массовый волейбол".**

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки.

Запрещается ловля мяча при передачах.

### **9. Игра "Эстафета с элементами волейбола".**

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добегают до стартовой черты или до установленного места.

### **10. Игра "Наездники с мячом".**

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 человек в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию. "Верхние" игроки перебрасывают мяч между игроками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять "нижний" игрок и обязательно отдать своему "верхнему" партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

### **11. Игра "Эстафета с элементами футбола".**

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

### **12. Игра "Массовое регби".**

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за лини-

ей ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии - 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

### **13. Игра "Увернись от теннисного мяча".**

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг влево или вправо.

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ СУВОРОВЦЕВ, НАХИМОВЦЕВ  
И ВОСПИТАННИКОВ ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНОГО УЧИЛИЩА**

**Подъем завесом вне.**

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем завесом правой (левой) вне; перемах назад; мах дугой; соскок махом назад.

**Подъем разгибом на перекладине.**

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем разгибом; мах дугой; соскок махом назад с поворотом на 90<sup>0</sup>.

**Соскок углом с поворотом.**

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; перехват рук вперед; кувырок вперед в сед ноги врозь; махом вперед соединить ноги; мах назад; махом вперед соскок углом вправо (влево) с поворотом налево (направо) кругом.

**Подъем разгибом на брусьях.**

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом вперед сед ноги врозь; перехват рук вперед; силой стойка на плечах (держат 3 с); кувырок вперед в сед ноги врозь; перехват рук за концы жердей; перемах ног внутрь; мах вперед; мах назад и соскок ноги врозь.

**Прыжок ноги врозь через козла в длину.**

Выполнять через козла высотой 110-120 см; мостик - на расстоянии до 1 м от снаряда.

**Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину.**

Выполнять через козла (коня) высотой 110-120 см; мостик - на расстоянии до 1 м от снаряда.

**Лазанье по канату с помощью ног.**

Выполняется двумя способам:

первый - поднять ноги и зажать канат ступнями и коленями; выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки выше;

второй - поднять ноги и зажать канат "ступенькой"; выпрямляя ноги, подтя-

нуться на руках и перехватить руки выше.

### **Кувырок вперед.**

Из упора присев, наклоняясь вперед, поставить руки на пол на ширине плеч впереди ступней; перенести тяжесть тела на руки; сгибая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату; оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

### **Переворот боком.**

Стоя на правой ноге, левая - в сторону, руки в стороны, встать на левую ногу и, наклоняясь влево, опереться левой рукой о пол; резко отвести правую ногу в сторону и, оттолкнувшись левой ногой, перейти в стойку на руках ноги врозь (руки и ноги ставятся на одной линии); не останавливаясь, оттолкнуться левой рукой и поставить правую ногу у правой руки; оттолкнувшись правой рукой, поставить левую ногу на пол в стойку, ноги врозь руки в стороны. То же выполнить в другую сторону.

### **Кувырок вперед через препятствие.**

После двух-трех шагов разбега сделать кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см.

### **Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и воспитанников военно-музыкального училища.**

Дистанция - 200 м. Выполняется без оружия.

И.П. - лежа перед линией начала полосы препятствий.

1. Вскочить, пробежать 20 м и перепрыгнуть ров (для суворовцев 10-го класса и воспитанников 1-2-го курсов военно-музыкального училища - 2 м; для суворовцев 11-го класса и воспитанников 3-4-го курсов военно-музыкального училища - 2,5 м).

2. Пробежать по проходам лабиринта.

3. Перелезть через забор.

4. Влезть 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).

5. Преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю.

6. Преодолеть стенку пролезанием в любой пролом.

7. Добежать до траншеи, соскочить в нее и пройти по подземному ходу сообщения до колодца.

8. Взять с земли гранату и метнуть из колодца на 13 м по стенке (одному из проломов стенки) или по площадке 2,6х3 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание). При непопадании в цель первой гранатой продолжать метание ( но не более трех гранат ) до поражения цели. Масса гранаты - 600 г. При непопадании гранаты в цель оценка снижается на один балл.

9. Выскочить из колодца и прыжком преодолеть стенку.

10. Влезть по наклонной лестнице и сбежать вниз по ступеням разрушенной лестницы.

11. Перейти на дорожку и пробежать по ней до линии начала полосы.

### **Контрольное упражнение на полосе препятствий для нахимовцев.**

Дистанция 120 м. Выполняется без оружия.

И.П. - стоя перед линией начала полосы с бросательным концом в руках.

1. Метнуть бросательный конец за отметку 15 м в пределах коридора.

2. Пробежать до стойки с грузом. Снять конец с утки и опустить груз на землю, перебирая трос руками, поднять груз, выбрать конец и надежно закрепить его за утку

3. Влезть по штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, перелезть через него и опуститься по ближайшему шкентелю с мусингами на землю (спрыгивать не разрешается).

4. Пролезть в горловину переборки.

5. Пробежать по качающейся доске.

6. Подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку, пролезть через люк, закрыть крышку и опуститься по наклонному трапу, наступая на ступени.

7. Взять груз массой 16 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.

8. Пробежать до линии начала полосы.

### **Метание гранаты Ф-1 на точность (2 пробных и 3 зачетных броска).**

Метание гранаты Ф-1 массой 600 г на точность производится с места или с разбега на расстояние 30 м по трем кругам: первый круг (центральный) радиусом 0,5 м; второй - 1,5 м; третий - 2,5 м. За попадание в круг соответственно начисляется 9; 6; 4 очка.

На пробные броски давать не более 1 мин, на зачетные - 2 мин.

### **Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки (трамплина).**

И.П. - строевая стойка на краю вышки (трамплина). Сделать энергичный толчок ногами с одновременным взмахом руками вперед вверх. В полете руки опустить и прижать к бедрам.

### **Ускоренное передвижение на 3 км.**

#### **Марш-бросок на 5 км.**

Проводить на местности в спортивной (форма № 1) или военной (форма № 4) форме одежды (приложение 4), с автоматом или макетом автомата, сумкой для магазинов с двумя магазинами **Прыжок в длину с места.**

Проводить на ровной площадке, размеченной линиями для отталкивания и приземления на расстоянии 190 см одна от другой, и далее через каждые 5 см до отметки 220 см. Из исходного положения на линии отталкивания прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определять по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. При проверке обучаемому предоставляется две попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **Прыжок в длину с разбегу.**

Выполнять в секторе для прыжков. Отталкивание производить от доски шириной 40 см, длиной 120 см. Результат измерять от ближайшей к доске точки следа, оставленного в яме с песком любой частью тела. При проверке обучаемому предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **Прыжок в высоту с разбегу.**

Выполнять в секторе для прыжков. Проверяемому предоставлять не более пяти попыток. Начальная высота должна соответствовать оценке "удовлетворительно".

#### **Толкание ядра.**

Выполнять из круга диаметром 213,5 см в сектор, имеющий угол 40 градусов.

При проверке предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат. Масса ядра - 5 кг.

#### **Ведение баскетбольного мяча с последующим броском в корзину.**

Игрок с мячом в руках стоит у средней линии напротив щита, лицом к щиту. По сигналу начать ведение удобной рукой в направлении щита и выполнить бросок мяча в корзину одной рукой сверху в движении. После вылета мяча из корзины или отскока его от кольца или щита игрок независимо от результата броска подбирает мяч и снова начинает движение, обводя на пути к другому щиту 5 стоек, стоящих на расстоянии 1,5 м друг от друга (первая стойка находится на расстоянии 5 м от лицевой линии и

3,5 м от боковой линии). Закончив обводку стоек и ведя мяч дальше, игрок входит в полукруг области штрафного броска, останавливается и, не заходя за линию штрафного броска, производит бросок мяча в корзину с места или в прыжке одной рукой.

Если мяч попадет в корзину при втором броске, упражнение считается законченным. Если же мяч не попадет в корзину, игрок подбирает его после отскока и производит бросок в корзину из-под щита.

Отсчет времени выполнения упражнения начинается с момента подачи сигнала на выполнение упражнения и заканчивается в момент прохождения мячом плоскости кольца.

За каждое непопадание мяча в корзину при выполнении упражнения оценка снижается на один балл. Упражнение считается невыполненным, если допущены нарушения правил игры.

### **Гребля на шестивесельных ялах.**

Дистанция 2 км. Проводится только с нахимовцами.

При сдаче нормативов по гребле снабжение и вооружение шлюпок, порядок старта, прохождения дистанции и финиша должны соответствовать правилам проведения гребных гонок, изложенным в Шлюпочной сигнальной книге ВМФ (ШСК). Дистанцию проходить с поворотом, старт и финиш оборудовать в одном месте. Время прохождения шлюпкой дистанции засчитывается только гребцам. Форма одежды - спортивная или рабочая.

## Форма № 5.

Учебно-методические сборы (семинары), теоретические,  
инструкторско-методические и показательные занятия,  
проведенные в войсковой части (военно-учебном заведении)  
\_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ учебном году

№ п/п	Наименование сбора (семинара) или тема занятия	Дата проведения	С кем проведено	Руководитель

## Форма № 6.

Спортивные сооружения (места для проведения физической подготовки),  
спортивный инвентарь и имущество, имеющиеся  
в войсковой части (военно-учебном заведении) \_\_\_\_\_

№ п/п	Наименование спортивных сооружений (мест), спортивного инвентаря и имущества	Количество	Краткая характеристика

## Форма № 7.

Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований  
на первенство войсковой части (военно-учебного заведения) \_\_\_\_\_,  
выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях  
вне воинской части (военно-учебного заведения) в \_\_\_\_\_ учебном году

№ п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Кол-во участников	Кол-во военнослужащих, выполнивших разрядные нормы и требования	Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты

Форма № 8.

Спортивные рекорды и достижения войсковой части № \_\_\_\_\_

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

Форма № 9.

## СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки войсковой части (военно-учебного заведения)  
\_\_\_\_\_ по физической подготовке \_\_\_\_\_

Категории военнослужащих	Кол-во проверен- ных	Количество оценок и %				% по- ложи- тельных оценок	% освоб. по бо- лезни	Оценка по физической подготовке
		“отл”	“хор”	“уд”	“неуд”			

Проверяющий \_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись)

Форма № 10.

## ВЕДОМОСТЬ

учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного  
комплекса личным составом войсковой части (военно-учебного заведения)  
\_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ году

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Возрастная группа	Результаты выполнения упражнений	Результаты выполнения требований	Отметка о награж- дении нагрудным знаком “Воин - спортсмен”





**СБОРНИК**  
**нормативных требований**  
**по физической подготовке**  
**в Вооруженных Силах Российской Федерации**  
**(НФП-2001)**

**часть II**

В настоящем Сборнике представлены нормативные требования по физической подготовке для военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Сборник предназначен для воинских частей, военно-учебных заведений и учреждений Министерства обороны Российской Федерации.

Право внесения изменений в Сборник нормативных требований по физической подготовке предоставляется Председателю Спортивного комитета Министерства обороны Российской Федерации.

## О Г Л А В Л Е Н И Е

I. Общие указания .....	4
II. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих .....	6
III. Проверка и оценка теоретической и организаторско- методической подготовленности военнослужащих .....	11
IV. 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 .....	13
V. Проверка и оценка качества управления физической подготовкой ..	14
VI. Проверка и оценка состояния физической подготовки подразделения, воинской части, военно-учебного заведения.....	15
VII. Проверка и оценка состояния физической подготовки соединения, корпуса, армии, округа.....	16
Нормативы по физической подготовке (общие).....	18
Нормативы по физической подготовке курсантов вузов и кандидатов для поступления в военно-учебные заведения.....	25
Нормативы по физической подготовке военнослужащих-женщин .....	36
Нормативы по физической подготовке суворовцев, нахимовцев кадетов и воспитанников военно-музыкального училища .....	37
Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств военнослужащих .....	40
Поправки к нормативам.....	42
Упражнения Военно-спортивного комплекса.....	44
Требования Военно-спортивного комплекса .....	44

## I. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

1. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять, анализировать и оценивать физическую подготовленность подчиненных ему военнослужащих, физическую подготовку в подразделениях и воинской части.

Проверки осуществляются:

в течение первых двух недель службы военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение - командирами подразделений, специалистами физической подготовки и спорта, медицинской службы;

перед подписанием гражданами контракта о прохождении военной службы - аттестационными комиссиями с обязательным включением в их состав специалистов физической подготовки и спорта, медицинской службы;

в период сдачи вступительных экзаменов кандидатами для поступления в военно-учебное заведение - кафедрой физической подготовки и спорта, медицинской службой;

в процессе обучения - командирами подразделений и вышестоящими командирами (начальниками);

в конце периода обучения и учебного года - командиром воинской части, его заместителем, штабом, начальником физической подготовки и спорта, вышестоящими командирами (начальниками);

на экзаменах и зачетах - преподавателями (специалистами) физической подготовки и спорта;

при инспектировании воинской части, комплексной проверке (аттестации) военно-учебного заведения - вышестоящими командирами (начальниками) или специально назначенными ими комиссиями.

2. В конце периода обучения и учебного года определяются: качество усвоения военнослужащими программы по физической подготовке, эффективность процесса физического совершенствования военнослужащих и оценка состояния физической подготовленности в подразделениях и воинской части.

3. 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, теоретической и организаторско-методической подготовленности слушателей и курсантов.

4. В учебных воинских частях в конце обучения проводится выпускной экза-

мен, на котором проверяется уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности курсантов.

5. При инспектировании воинской части определяются:

уровень физической подготовленности военнослужащих, назначенных на проверку;

степень физической готовности к боевой деятельности всех назначенных для проверки военнослужащих и подразделений;

уровень теоретической и организаторско-методической подготовленности военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке;

качество управления физической подготовкой;

оценка состояния физической подготовки в проверяемых подразделениях и воинской части.

6. При комплексной проверке военно-учебного заведения определяются:

качество усвоения программы по физической подготовке всеми категориями военнослужащих, назначенными для проверки;

уровень физической, теоретической и организаторско-методической подготовленности командиров учебных подразделений;

качество управления физической подготовкой;

оценка состояния физической подготовки в проверяемых подразделениях и военно-учебном заведении.

7. В ходе анализа результатов проверки физической подготовки определяются:

уровень развития у военнослужащих различных двигательных качеств, степень овладения военно-прикладными двигательными навыками, знаниями и организаторско-методическими умениями;

динамика изменения 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.

## II. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### военнослужащих

8. Практическая физическая подготовленность военнослужащих проверяется и оценивается не реже одного раза в месяц. Каждый военнослужащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по всем физическим упражнениям программы обучения.

9. Для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на четыре категории:

категория № 1 - военнослужащие Сухопутных войск и военнослужащие, не отнесенные к категориям;

категория № 2 - летный состав Военно-Воздушных Сил (Войск противовоздушной обороны) и армейской авиации;

категория № 3 - плавсостав надводных кораблей и подводных лодок Военно-Морского Флота;

категория № 4 - военнослужащие Воздушно-десантных войск, морской пехоты, разведывательных и противодиверсионных подразделений.

10. В процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года, на экзаменах и зачетах практическая подготовленность военнослужащих проверяется по трем физическим упражнениям, курсантов военно-учебных заведений - по 3-5. Подбор физических упражнений для проверки осуществляется в соответствии со следующими требованиями: упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения программы и этапа военно-профессиональной деятельности по решению проверяющего; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

11. Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня. Бег на 3 и 5 км, марш-бросок, лыжная гонка, марш на лыжах и упражнения в составе подразделения могут по решению проверяющего выполняться в другой день.

12. Для выполнения физического упражнения дается одна попытка, кроме уп-

ражнений № 12, 13. 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.

13. В ходе проверки физические упражнения выполняются в такой последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на 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.

14. Военнослужащие по решению проверяющего могут проверяться в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

Военнослужащим старших возрастных групп при проверке разрешается выполнять физические упражнения, предусмотренные для младших возрастных групп.

15. Военнослужащий, не выполнивший назначенное физическое упражнение без уважительной причины, оценивается по нему "неудовлетворительно". При невозможности выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы проверяющий может назначить упражнение для замены (кроме упражнений на выносливость) и оценить индивидуальную практическую подготовленность военнослужащего по результатам выполненных в ходе проверки физических упражнений.

При освобождении военнослужащего от выполнения какого-либо физического упражнения, назначенного на проверку, его практическая подготовленность оценивается не выше "удовлетворительно" при наличии положительных оценок по другим физическим упражнениям и не менее одной из них не ниже "хорошо".

Если военнослужащий не прибыл на проверку без уважительной причины (за исключением, боевого дежурства, болезни, отпуска, командировок), то после окончания проверки он оценивается "неудовлетворительно".

16. Проверка военнослужащих по плаванию проводится при температуре воды не ниже +17°C; лыжным гонкам и маршу на лыжах - при температуре воздуха не ниже минус 27°C, при ветре 5-10 м/с - не ниже минус 23°C, при ветре 10-15 м/с - не ниже минус 15°C; по другим физическим упражнениям - не выше 35°C.

17. Выполнение физических упражнений оценивается в соответствии со Сборником нормативных требований по физической подготовке.

18. При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение 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).

19. При проверке по начальному комплексу рукопашного боя (РБ-Н) военнослужащий последовательно выполняет назначенные проверяющим пять приемов.

Например. Исходное положение - изготовка к бою без оружия; 1 - выполнить один из приемов самостраховки (кувырок вперед, падение назад, падение на бок); 2 - встать, взять автомат, изготовиться к бою (в этот момент "противник" выполняет захват автомата), освободиться от захвата автомата; 3 - выполнить подставку автоматом от удара ногой снизу; 4 - нанести укол штыком в мишень с выпадом (без выпада); 5 - нанести удар автоматом (прикладом сбоку, штыком или магазином).

Выполнение военнослужащими начального комплекса приемов рукопашного боя (РБ-Н) оценивается:

"зачтено" - если выполнено пять приемов;

"не зачтено" - если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

"выполнено" - если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения;

"не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

20. При проверке военнослужащего по общему (РБ-1) или специальному (РБ-2) комплексам приемов рукопашного боя назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп: приемы боя с оружием; приемы боя рукой

и ногой<sup>10</sup>; освобождение от захватов; обезоруживание противника.

Вместо одного из приемов (с оружием или боя рукой и ногой) может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (с автоматом или без оружия). Перед выполнением комплекса на 8 счетов военнослужащий выполняет назначенные приемы самостраховки, которые оцениваются одновременно с комплексом.

Выполнение каждого приема оценивается:

"отлично" - если прием выполнен согласно описанию быстро и уверенно;

"хорошо" - если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

"удовлетворительно" - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения, или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

"неудовлетворительно" - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов оценивается:

"отлично" - если комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами;

"хорошо" - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки: чрезмерный замах при выполнении атакующих действий, чрезмерный замах и амплитуда при выполнении защитных действий, недостаточная скорость выполнения технических действий, неоправданные остановки при переходе от защитных действий к атакующим, допущены незначительные технические ошибки в приемах самостраховки;

"удовлетворительно" - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены значительные ошибки: пропуск одного действия (элемента), остановки при выполнении комплекса, потеря равновесия (без падения), значительные ошибки при выполнении приемов самостраховки;

"неудовлетворительно" - если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение.

Оценка военнослужащего по рукопашному бою (РБ-1, РБ-2) складывается из оценок, полученных им за выполнение всех приемов и комплекса рукопашного боя на 8

---

<sup>10</sup> При проверке приемов боя с оружием и рукой и ногой назначается комбинация защитно-атакующих действий, например: защититься от атаки противника рукой в лицо, контратаковать серией ударов рукой в голову и туловище.

счетов, и определяется в соответствии со ст. 24 настоящего Сборника.

21. При проверке военнослужащего по специальному комплексу приемов рукопашного боя (РБ-3) назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп (приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; освобождение от захватов; обезоруживание противника <sup>11</sup>; болевые приемы, броски, удушение (специальные приемы), один из комплексов приемов рукопашного боя на 8 счетов с оружием или без оружия <sup>12</sup> и “боевая ситуация”.

Оценка за выполнение приемов и комплекса на 8 счетов осуществляется так же, как и при проверке военнослужащих по базовому комплексу приемов рукопашного боя.

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 приема (действия) в “боевой ситуации” оценивается:

“отлично” - если военнослужащий сумел защититься от атаки противника и:

- а) провел контратаку, завершённую обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание - в случае атаки с оружием и осуществил эффек-

---

<sup>11</sup> При назначении на проверку приемов обезоруживания, имеющих несколько вариантов выполнения (см.гл.2 НФП-2001, часть 1), военнослужащему разрешается выполнять прием любым из рекомендованных способов.

тивное конвоирование или "уничтожил" противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакующего;

"хорошо" - если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

"удовлетворительно" - если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

"неудовлетворительно" - если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

Оценка военнослужащего по рукопашному бою (РБ-3) складывается из оценок, полученных за выполнение приемов, комплекса рукопашного боя и действия в боевой ситуации. Она определяется в соответствии со ст.25 настоящего Сборника.

22. При проверке личного состава по физическим упражнениям, выполняемым в составе подразделения, индивидуальная оценка практической подготовленности военнослужащего определяется такая же, как и оценка, полученная подразделением.

23. В процессе обучения оценка практической подготовленности военнослужащего может определяться по оценкам, полученным в течение недели или месяца.

24. Оценка практической подготовленности военнослужащего складывается из оценок, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических 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".

### **III. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ОРГАНИЗАТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ**

---

<sup>12</sup> Проверка по комплексу РБ-3 осуществляется не ранее, чем через 1 год службы и начиная с 3-го курса обучения в вузе.

## ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

25. Теоретическая подготовленность военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяется в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий (ст. 46 НФП-2001, часть 1).

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.

26. Организаторско-методическая подготовленность военнослужащих, проводящих занятия, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов воинских учебных частей, готовящих командиров отделений и им равных, проверяется и оценивается 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.

27. 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 задания по проведению физической подготовки учитываются внешний вид, строевая выправка и 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.

28. В процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года проверка теоретической и организаторско-методической подготовленности 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.

29. Проверка теоретической и организаторско-методической подготовленности военнослужащих проводится в течение одного дня, как правило, до выполнения военнослужащими практических нормативов по физической подготовке.

30. Общая оценка по физической подготовке военнослужащих, проводящих занятия, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных воинских частей, готовящих командиров отделений и им равных, складывается из оценок их практической, теоретической и организаторско-методической подготовленности и определяется:

"отлично" - если за практическую и организаторско-методическую подготовленность получены оценки "отлично", а за теоретическую - не ниже "хорошо";

"хорошо" - если за практическую и организаторско-методическую подготовленность получены оценки "хорошо" или "отлично", а за теоретическую - не ниже "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины полученных оценок "удовлетворительно", при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если оценка теоретической подготовленности - "неудовлетворительно", а за практическую и организаторско-методическую подготовленность - не ниже "хорошо".

#### **IV. 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**

31. Физическая подготовленность военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение и кандидатов для поступления в военно-учебные заведения

проверяется по трем физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км.

32. Проверка проводится в течение одного-двух дней в военной форме одежды - для военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, и в спортивной форме одежды - для кандидатов для поступления в военно-учебные заведения в следующем порядке: подтягивание на перекладине, бег на 100 м и 3 км. В воинской части проверка проводится в течение первых двух недель пребывания военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, в военно-учебных заведениях - во время сдачи вступительных экзаменов.

33. 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.

Данные о проверке физической подготовленности представляются в приемную комиссию и учитываются при решении вопроса о их зачислении в военно-учебное заведение и хранятся до конца обучения.

34. Физическая подготовленность граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по результатам выполнения нормативов физической подготовки в соответствии с Инструкцией по отбору граждан, поступающих на военную службу по контракту и Сборником нормативных требований<sup>13</sup>.

Результаты физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, учитываются при распределении их по различным должностям и хранятся в их личных делах до истечения срока контракта.

35. Данные о результатах проверки уровня 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 для анализа и обработки направляются через вышестоящие штабы в научно-исследовательские организации Министерства обороны Российской Федерации.

## **V. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

---

<sup>13</sup> Директива Министра обороны Российской Федерации 1993 года № Д-78. Военнослужащие-женщины - кандидаты для поступления в военно-учебные заведения проверяются в соответствии с директивой Министра обороны Российской Федерации 1993 года № Д-78.

36. 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, тренерами 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;

обеспечение физической подготовки и спорта осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Наставления и других руководящих документов;

запланированные мероприятия по физической подготовке и спорту проводятся на высоком организационно-методическом уровне;

б) “не соответствует установленным требованиям”:

если не выполнен один и более из перечисленных элементов руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки или данные учета не соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта.

37. 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).

## **VI. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ, ВОИНСКОЙ ЧАСТИ, ВОЕННО-УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

38. При проверке в процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года, на выпускных экзаменах в учебных воинских частях оценка состояния физической подготовки в подразделениях и воинских частях, отделах, кафедрах и службах военно-учебных заведений складывается из оценок, полученных проверенными военнослужащими, и определяется:

"отлично" - если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и на проверку представлено не менее 80% списочного состава подразделения;

"хорошо" - если получено 80% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо" и на проверку представлено не менее 75% списочного состава подразделения;

"удовлетворительно" - если получено 70% положительных оценок и на проверку представлено не менее 70% списочного состава подразделения.

39. Оценка состояния физической подготовки в учебных подразделениях военно-учебного заведения складывается из общих оценок по физической подготовке проверенных военнослужащих и определяется:

"отлично" - если получено 95% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и на проверку представлено не менее 80% списочного состава подразделения;

"хорошо" - если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо" и на проверку представлено не менее 75% списочного состава подразделения;

"удовлетворительно" - если получено 85% положительных оценок и на проверку представлено не менее 70% списочного состава подразделения.

При определении общей оценки военно-учебному заведению оценка физической подготовки личного состава частей и подразделений обеспечения учебного процесса не учитывается.

40. При определении оценки по физической подготовке учитываются оценки, полученные отдельными категориями военнослужащих:

в воинской части - офицерами и прапорщиками (мичманами), проходящими военную службу по контракту, военнослужащими-женщинами, сержантами (старшинами) и солдатами (матросами), проходящими военную службу по призыву;

в военно-учебном заведении - офицерами и прапорщиками (мичманами) постоянного состава, проходящими военную службу по контракту, военнослужащими-

женщинами, слушателями (курсантами).

41. Общая оценка по физической подготовке подразделению (воинской части, военно-учебному заведению) снижается на один балл если две категории военнослужащих в воинской части или одна категория военнослужащих в военно-учебном заведении оценены "неудовлетворительно".

## **VII. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОЕДИНЕНИЯ, КОРПУСА, АРМИИ, ОКРУГА**

42. Оценка физической подготовки соединения (корпуса, армии, округа) складывается из оценок, полученных проверенными частями, и определяется :

"отлично" - если половина и более проверенных воинских частей получили оценку "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если половина и более проверенных воинских частей получили оценку "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если все проверенные воинские части получили положительную оценку, при этом более половины из них - "удовлетворительно", или если одна часть оценена "неудовлетворительно";

"неудовлетворительно" - если более чем одна воинская часть оценена "неудовлетворительно".

**НОРМАТИВЫ**  
по физической подготовке (общие)

№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл
1.	Бег на 1 км	1	1	2,3,4	мин,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	3.45	3.55	4.35	3.55
		2	46	1	мин,с	3.35	3.45	4.10	3.30	3.35	4.05	3.15	3.25	4.00	3.20	3.30	4.05	3.30	3.50	4.15	3.40
		4	46	1,2,3,4	мин,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	3.45	3.55	4.35	3.55
2.	Бег на 3 км	1	2	2,3,4	мин,с	12.45	13.10	13.45	12.30	12.45	13.20	12.00	12.20	13.10	12.20	12.45	13.20	13.00	13.20	14.30	14.00
		2	47	1,2,3,4	мин,с	13.00	13.15	13.45	12.35	12.50	13.20	12.00	12.20	13.10	12.20	13.00	13.20				
		3	47	1,2,3,4	мин,с	13.00	13.30	13.45	12.40	13.00	13.20	12.00	12.20	13.10	12.20	13.00	13.20	13.00	13.20	14.30	14.00
		4	47	1,2,3,4	мин,с	12.45	13.10	13.45	12.30	12.45	13.20	11.40	12.10	13.00	12.00	12.45	13.20	13.00	13.20	14.30	13.40
3.	Лыжная гонка на 5 км	1	3	4	мин.	29	30	31	28	29	30	27	28	29	28	29	30	28	29	30	29
		2	53	1	мин,с	29.00	30.00	31.00	28.30	29.00	30.00	27.00	28.00	29.00	28.00	28.00	30.00	28.00	29.00	30.00	29.00
		3	53	4	мин,с	29.00	30.00	31.00	27.30	28.30	30.00	27.00	28.00	29.00	28.00	29.00	30.00	28.00	29.00	31.00	29.00
		4	53	4	мин,с	29.00	30.00	31.00	27.30	28.30	30.00	26.30	27.30	28.00	27.30	28.30	30.00	28.00	29.00	30.00	29.00
4.	Кросс на 5 км	1	4	4	мин	25	26	27	24	25	26	23	24	25	24	25	26	27	29	31	29

№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл
						4	45	1,2,3,4	мин,с	1.17	1.21	1.25	1.13	1.17	1.21	1.12	1.16	1.20	1.13	1.17	1.21
7.	Подтягивание на перекладине	1	6	3	кол. раз	12	10	7	13	11	9	14	12	10	13	11	9	10	8	6	8
		2	3	1,2,3	кол. раз	11	9	7	11	9	7	14	12	10	13	11	9	12	10	8	10
		3	3	1,2,3	кол. раз	10	8	7	11	10	9	13	11	10	11	10	9	10	8	6	9
		4	3	1,2,3	кол. раз	12	10	7	13	11	9	14	12	10	13	11	9	10	8	6	8
8.	Комплексное силовое упражнение	1	7	3	кол. раз в мин.	48	44	40	52	48	44	54	50	46	52	48	44	48	46	42	46
		2	17	1,2,3	кол. раз	46	43	40	48	46	44	54	50	46	52	48	44	48	44	40	46
		3	17	1,2,3	кол. раз в мин.	53	49	40	68	62	44	72	69	48	57	55	53	55	53	51	
		4	17	1,2,3	кол. раз	48	44	40	56	52	44	58	54	46	56	52	44	52	50	42	50
9.	Подъем переворотом на перекладине	1	8	3	кол. раз				6	5	4	7	6	5	6	5	4				
		2	5	1,2,3	кол. раз							7	6	5	6	5	4				
		4	5	1,2,3	кол. раз							8	7	5	7	6	4				
10.	Поднимание гири 24 кг: -ВК - до 70 кг -ВК-70 кг и выше	1	9	3	кол. 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				
						30	28	25	35	31	28	35	32	29	35	31	28				

№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл
		4	43	1,2,3,4	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	15,0	15,4	16,2	15,4
12.	Челночный бег 10x10 м	1	10	2,3,4	с	27	28	29	26	27	28	25	26	27	26	27	28	29	30	32	30
		2	44	1,2,3,4	с	28,0	28,5	29,0	27,0	27,5	28,0	26,5	27,5	28,0	25,0	26,0	27,0	26,5	27,5	28,0	27,5
		3	44	1,2,3	с	27,5	28,0	29,0	27,0	27,5	28,0	26,0	26,5	27,0	27,0	27,5	28,0	28,8	29,0	32,0	29,0
		4	44	1,2,3,4	с	27,0	28,0	29,0	27,0	27,6	28,0	26,0	26,6	27,0	27,0	27,6	28,0	30,0	31,0	32,0	32,0
13.	Прыжки ноги врозь	1	11	1,2,3	балл																
14.	Комплексное упражнение на ловкость	1	12	2,3	с	10,0	10,6	11,0	9,6	10,0	10,6	9,2	9,8	10,4	9,6	10,0	10,6	10,4	10,8	11,4	
15.	Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях	1	13	2,3	кол. раз	8	5	3	9	6	4	11	8	6	9	6	4	13	10	8	
		2	9	1,2	кол. раз	11	9	7	11	8	6	13	11	9	14	12	10	13	11	9	11
		4	9	1,2,3	кол. раз	12	9	7	13	10	9	15	12	10	13	10	9				
16.	Комплексы вольных упражнений № 1 и 2	1	14	1,2,3	балл																
17.	Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине	1	15	1,2,3	балл																
18.	Соскок боком с поворотом на 90°	1	16	1,2,3	балл																

Согласно НФП

№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы	
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	
21.	Обороты на лопинге: - с поворотами - в обе стороны (20 оборотов)	1	19	2,3	с к.раз				3 36	2 37	1 38	4 35	3 36	2 37	3 36	2 37	1 38	3 37	2 38	1 39	3 38	
22.	Угол в упоре на брусьях	1	20	1,2,3	с				10,0	8,0	6,0	11,0	9,0	7,0	10,0	8,0	6,0	12,0	10,0	8,0	7,0	
		4	10	1,2,3	с				12,0	10,0	6,0	13,0	11,0	7,0	12,0	10,0	6,0	9,0	7,0	5,0	8,0	
23.	Ныряние в длину	1	21	1	м	20	15	10	25	20	15	25	20	15	25	20	15	25	20	15	25	
		3	59		м				25	20	15	30	25	15	25	20	15	25	18	15	25	
24.	Марш на лыжах 10 км в составе подразделения	1	22	5	ч:мин	1:15	1:20	1:25	1:15	1:20	1:25	1:10	1:15	1:20	1:15	1:20	1:25					
		4	56	4	ч:мин	1:15	1:20	1:25	1:13	1:18	1:25	1:08	1:13	1:20	1:13	1:18	1:25					
25.	Марш бросок в составе подразделения - на 5 км - на 10 км  - на 5 км  - на 10 км	1	23	4	мин,с																	
						26 54	27 56	28 58	26 54	27 56	28 58	26 54	27 56	28 58	26 54	27 56	28 58					
		2	51	4	мин,с	27.0 0	28.0 0	29.0 0	27.0 0	27.3 0	28.0 0	26.0 0	27.0 0	28.0 0	27.0 0	27.3 0	28.0 0					
				4	мин,с	56.0 0	57.0 0	59.0 0	56.0 0	57.0 0	58.0 0	56.0 0	57.0 0	58.0 0	56.0 0	57.0 0	58.0 0					
26.	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	1	24	4	мин,с	2.20	2.25	2.35	2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30					
		3	34	4	мин,с	2.25	2.30	2.35	2.20	2.25	2.30	2.15	2.20	2.25	2.20	2.25	2.30	2.30	2.35	2.40	2.35	

№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл
	— для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных, ракетных, инженерных, самоходных артиллерийских воинских частей и танковых подразделений мотострелковых воинских частей) курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей;					3.20	3.25	3.40	3.15	3.20	3.35	3.10	3.15	3.30	3.15	3.20	3.35				
	— для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей;					3.10	3.20	3.35	3.05	3.15	3.30	3.00	3.10	3.25	3.05	3.15	3.30				
	— для личного					3.40	3.45	4.00	3.35	3.40	3.55	3.30	3.35	3.50	3.25	3.40	3.55				



№ п/п	Упражнения	Категории военнослужащих	№ упр.	№ ф.о.	Ед. изм.	Военнослужащие по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие по призыву			Военнослужащие 1-й возрастной группы			Военнослужащие 2-й возрастной группы			Военнослужащие 3-й возрастной группы			Военнослужащие 4-й возрастной группы			
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл			
	2	58	1	м		100	75	50	75	50	25	125	100	75	100	75	50							
					57	1	мин,с	1.50	2.05	2.50	1.55	2.10	2.40	1.45	2.00	2.30	1.50	2.05	2.35	2.05	2.25	2.55	2.25	
					57	4	мин,с	2.05	2.20	3.05	2.10	2.25	2.55	2.00	2.15	2.45	2.05	2.20	2.50	2.25	2.40	3.10	2.40	
		3	58	-	-																			
						57	1	м	100	75	25	100	75	50	125	100	75	100	75	50	150	125	100	150
						-	4	мин,с	2.08	2.20	2.50	1.52	2.08	2.35	1.50	1.52	2.30	1.52	2.08	2.35	2.08	2.20	2.55	2.00
	4	58	1	м		75	50	25	125	100	50	150	125	75	125	100	50							
					57	1	мин,с	2.00	2.15	2.50	1.47	2.02	2.35	1.43	1.57	2.30	1.47	2.02	2.35	2.02	2.22	2.55	2.22	
					57	4	мин,с	2.15	2.30	3.05	2.02	2.17	2.50	1.57	2.12	2.45	2.02	2.17	2.50	2.07	2.37	3.10	2.37	
	31.	Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	1	29	3,1	балл																		
	32.	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	1	30	3,4	балл																		
	33.	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	1	31	3,4	балл																		
Согласно НФП																								

## НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для курсантов вузов и кандидатов для поступления в военно-учебные заведения

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег на 1 км	2	46	1,2,3,4	мин,с				3.20	3.30	4.05	3.15	3.25	4.00	3.10	3.20	3.55
		4	46	1,2,3,4	мин,с				3.25	3.35	4.05	3.20	3.30	4.00	3.20	3.30	3.55
2.	Бег на 3 км	1	47	1,2,3,4	мин,с	12.00	12.45	13.30	12.30	12.40	13.20	12.15	12.30	13.10	12.05	12.20	13.00
		2	47	1,2,3,4	мин,с				12.15	12.55	13.20	12.00	12.20	13.10	11.50	12.30	13.00
		3	47	1,2,3,4	мин,с				12.18	13.00	13.20	11.48	12.14	13.00	13.00	13.20	15.30
		4	47	1,2,3,4	мин,с				12.30	12.45	13.20	12.20	12.35	13.10	12.10	12.25	13.00

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
3.	Лыжная гонка на 5 км	1	53	4	мин,с				28.0 0	29.0 0	30.00	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00
		2	53	4	мин,с				27.0 0	28.0 0	30.00	26.00	27.00	28.00	24.00	25.00	28.00
		3	53	4	мин,с				27.3 0	28.3 0	30.00	27.00	28.00	29.00	26.30	27.30	28.00
		4	53	4	мин,с				27.3 0	28.3 0	30.00	26.30	27.30	29.00	25.30	26.30	28.00
4.	Кросс на 5 км	1	48	1,2, 3,4	мин,с				24.0 0	25.0 0	26.00	23.00	24.00	25.00	22.00	23.00	24.00
		3	48	4	мин,с				23.0 0	24.0 0	26.00	23.00	24.00	25.00	22.30	23.30	24.00
		4	48	1,2, 3,4	мин,с				24.0 0	25.0 0	26.00	23.00	24.00	25.00	22.00	23.00	24.00

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
5.	Бег на 400 м	4	45	1,2,3,4	мин,с				1.04	1.08	1.19	1.03	1.07	1.16	1.02	1.06	1.15
6.	Челночный бег 4x100 м	4	45	1,2,3,4	мин,с				1.13	1.17	1.21	1.12	1.16	1.20	1.11	1.15	1.19
7.	Подтягивание на перекладине	1	3	1,2,3	кол. раз	11	9	7	13	11	9	14	12	10	15	13	11
		2	3	1,2,3	кол. раз				13	11	9	14	12	10	15	13	11
		3	3	1,2,3	кол. раз				11	10	9	13	11	10	15	13	11
		4	3	1,2,3	кол. раз				13	11	9	14	12	10	15	13	11
8.	Комплексное силовое упражнение	1	17	1,2,3	кол. раз				52	48	44	54	50	46	56	52	48

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
		2	17	1,2,3	кол. раз				52	48	44	54	50	46	56	52	48
		3	17	1,2,3	кол. раз				68	62	44	72	69	48	75	72	48
		4	17	1,2,3	кол. раз				56	52	44	58	54	46	60	56	48
9.	Подъем переворотом на перекладине	1	5	1,2,3	кол. раз				6	5	4	7	6	5	8	7	6
		2	5	1,2,3	кол. раз				6	5	4	7	6	5	8	7	6
		4	5	1,2,3	кол. раз				7	6	4	8	7	5	9	8	6
10.	Поднимание гири 24 кг: - ВК - до 70 кг - ВК - 70 кг и выше	3	18	1,2,3	кол. раз				36 44	34 42	32 40	37 45	35 43	33 41	40 48	36 44	34 42

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
		4	18	1,2,3	кол. раз				40	37	32	41	38	33	42	39	34
									48	45	40	49	46	41	50	47	42
11.	Бег на 100 м	1	43	1,2,3,4	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
		2	43	1,2,3,4	с				14,3	14,8	15,6	14,2	14,6	15,2	14,0	14,5	15,0
		3	43	1,2,3,4	с				14,5	15,3	15,6	14,0	14,3	15,2	13,8	14,2	15,0
		4	43	1,2,3,4	с				14,2	14,6	15,6	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0
12.	Челночный бег 10x10 м	1	44	1,2,3,4	с				26,0	27,0	28,0	25,0	26,0	27,0	24,0	25,0	26,0
		2	44	1,2,3,4	с				26,5	27,5	28,0	25,0	26,0	27,0	25,0	25,5	26,0

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
		3	44	1,2,3	с				27,0	27,5	28,0	26,0	26,5	27,0	25,0	25,5	26,0
		4	44	1,2,3,4	с				27,0	27,6	28,0	26,0	26,6	27,0	25,0	25,6	26,0
13.	Прыжки ноги врозь	1	11	1,2,3	балл												
14.	Комплексное упражнение на ловкость	1	12	2,3	с												
15.	Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях	1	9	1,2,3	кол. раз				13	11	9	14	12	10	15	13	12
		2	9	1,2	кол. раз				13	11	9	14	12	10	15	13	11
		4	9	1,2,3	кол. раз				13	10	9	15	12	10	17	14	12

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
16.	Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2	1	14	1,2,3	балл												
17.	Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине	1	15	1,2,3	балл												
18.	Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях	1	16	1,2,3	балл												
19.	Сальто вперед (назад) на батуте	1	17	1	балл												
20.	Обороты на гимнастическом колесе: - подвижном - стационарном	2	25 24	1,2	с мин,с				0.57 36.0	0.59 42.0	1.04 48.0	0.56 34.0	0.58 38.0	1.02 42.0	0.55 32.0	0.57 34.0	1.00 40.0
21.	Обороты на лопинге в обе стороны (20 оборотов)	2	26	1,2	мин,с				0.57	0.59	1.04	0.56	0.58	1.02	0.55	0.57	1.00
22.	Угол в упоре на брусьях	4	10	1,2,3	с				12	10	6	13	11	7	14	12	8

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
23.	Нырание в длину	3	59		м				25	20	15	30	25	15	32	27	20
24.	Марш на лыжах 10 км в составе подразделения	1	56	4,5	ч:мин				1:15	1:20	1:25	1:10	1:15	1:20	1:05	1:10	1:15
		4	56	4	ч:мин				1:13	1:18	1:25	1:08	1:13	1:20	1:03	1:08	1:15
25.	Марш бросок в составе подразделения: — на 5 км — на 10 км	1	51	4	мин, с				26.0	27.0	28.00	26.00	27.00	28.00	25.00	26.00	27.00
			0						0	58.00	54.00	56.00	58.00	53.00	55.00	57.00	
		52				54.0	56.0										
		0				0	0										
	— на 5 км	2	51	4	мин, с				27.0	27.3	28.00	26.00	27.00	28.00	25.00	26.00	27.00
	— на 10 км	4	52	4	мин, с				56.0	57.0	58.00	56.00	57.00	58.00	52.00	54.00	56.00
								0	0								
26.	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	1	34	4	мин, с				2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.05	2.10	2.20

№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
		3	34	4	мин, с				2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.05	2.10	2.20
		4	34	4	мин, с				2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.05	2.10	2.20
27.	Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствия	1	35	4	мин, с				3.15	3.20	3.35	3.10	3.15	3.30	3.05	3.10	3.20
		3	38	4	мин, с				3.14	3.24	3.34	3.10	3.18	3.20	3.10	3.12	3.14
		4	37	4	мин, с				3.20	3.25	3.40	3.15	3.20	3.35	3.10	3.15	3.30
28.	Преодоление единой полосы препятствий: — до 4 чел; — до 7 чел.	1	40	4	мин, с				3.55	4.20	4.45	3.45	4.10	4.35	3.35	4.00	4.25
									4.30	4.55	5.20	4.20	4.55	5.10	4.10	4.35	5.00



№ п/п	Упражнение	Воинские специальности	№ упр	№ ф.о.	Ед. изм.	Для кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения			Для курсантов 1-го курса вуза			Для курсантов 2-го курса вуза			Для курсантов 3-5-х курсов вуза		
						отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
		4	58	1	м				125	100	50	150	125	75	175	150	100
			57	1	мин, с				1.47	2.02	2.35	1.43	1.57	2.30	1.37	1.52	2.25
			57	4	мин,с				2.02	2.17	2.50	1.57	2.12	2.45	1.52	2.07	2.40
31.	Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	1	29	3,1	балл	Согласно НФП											
32.	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	1	30	3,4	балл												
33.	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	1	31	3,4	балл												

**НОРМАТИВЫ**  
по физической подготовке для военнослужащих женщин

Упражнение	№ упр.	№ ф.о.	Единица измерения	Возрастные группы											
				1-я			2-я			3-я			4-я		
				отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов
Комплексное силовое упражнение	17	3	к.раз	34	30	26	30	26	22	26	22	18	22	18	14
Бег на 100 м	43	1,2,3,4	с	16,6	17,2	18,0	17,2	17,8	18,6	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 10x10 м	44	1,2,3,4	с	32,0	34,0	36,0	34,0	36,0	38,0	-	-	-	-	-	-
Бег на 1 км	46	1,2,3,4	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
Лыжная гонка на 5 км	53	4	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
Плавание на 100 м в спортивной форме: - вольный стиль - брасс	57	1	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
				2.40	3.00	3.30	2.45	3.05	3.35	3.00	3.20	3.50	3.30	3.55	4.30

Примечание: Согласно ст. \_\_\_ Наставления военнослужащие-женщины, проходящие военную службу по контракту, 5-й возрастной группы (40 лет и старше) к проверке по физической подготовке не привлекаются.

**НОРМАТИВЫ**  
по физической подготовке суворовцев, нахимовцев,  
кадетов и воспитанников военно-музыкального училища

Упражнения	№ упр	№ ф.о	Ед. изм.	Категория					
				Суворовцы и нахимовцы 9-10-х классов, воспитанники 1-2-х курсов военно-музыкального училища			Суворовцы и нахимовцы 11-х класса, воспитанники 3-4-х курсов военно-музыкального училища		
				отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Комплекс № 1 вольных упражнений	1	1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Подтягивание на перекладине	3	1	к.раз	10	8	6	12	10	8
Подъем переворотом	5	1	к.раз	-	-	-	4	3	2
Подъем силой	6	1	к.раз	-	-	-	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	1	к.раз	10	8	5	12	10	7
Прыжок ноги врозь через козла в длину	12	1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований			-	-	-
Прыжок ноги врозь через коня в длину	13	1	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований		
Стойка на голове	14	1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований			-	-	-
Кувырок вперед прыжком	15	1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований			-	-	-
Бег на 100 м	43	1	с	14,4	14,8	15,4	14,0	14,4	15,0
Челночный бег 10x10 м	44	1	с	32,0	33,0	35,0	29,0	30,0	32,0
Бег на 1 км	46	1	мин, с	3.30 3.45	3.40 3.55	3.55 4.05	3.20 3.35	3.30 3.45	3.45 3.55
Метание гранаты Ф-1 на дальность	50	1	м	33	31	27	35	33	30
Лыжная гонка на 5 км	53	1	мин, с	25.00	27.30	31.00	24.00	26.00	29.00
Лыжная гонка на 10 км	54	1	ч:мин	-	-	-	1:00	1:05	1:15
Плавание на 100 м — брассом — вольным стилем	57	1	мин, с	- 2.10	- 2.20	- 2.50	2.20 2.00	2.30 2.10	2.50 2.30
Ныряние в длину	59	1	м	-	-	-	20	18	15

Упражнения	№ упр	№ ф.о	Ед. изм.	Категория					
				Суворовцы и нахимовцы 9-10-х классов, воспитанники 1-2-х курсов военно-музыкального училища			Суворовцы и нахимовцы 11-х класса, воспитанники 3-4-х курсов военно-музыкального училища		
				отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и воспитанников Военно-музыкального училища		4	мин, с	-	-	-	1.25	1.30	1.40
Контрольное упражнение на полосе препятствий для нахимовцев		4	мин, с	-	-	-	1.30	1.40	1.55
Метание гранаты Ф-1 на точность		1	очки	21	18	14	21	18	14
Приемы рукопашного боя	28 29	1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки (трамплина)		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Ускоренное передвижение на 3 км		1	мин, с	13.30	14.30	16.00	12.30	13.30	15.00
		4		14.20	15.20	16.20	13.20	14.20	15.50
Марш-бросок на 6 км		1	мин, с	-	-	-	35.00	37.00	40.00
		4		-	-	-	37.00	39.00	42.00
Прыжок в длину с места		1	м	2.20	2.10	1.90	-	-	-
Прыжок в длину с разбега		1	м	4.40	4.20	4.00	4.80	4.50	4.20
Прыжок в высоту с разбега		1	м	1.25	11.20	1.15	1.35	1.30	1.25
Толкание ядра		1	м	8.0	7.5	7.0	9.0	8.7	8.0
Ведение баскетбольного мяча с последующим броском в корзину		1	с	13,0	14,5	16,0	-	-	-
Гребля на шестивесельных ялах 2000 м		3	мин, с	15.00	15.30	16.30	14.40	15.10	16.10
Подъем завесом вне на перекладине		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Подъем разгибом на перекладине		1	балл				Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований		
Соскок углом с поворотом на брусках		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных треб.			-	-	-
Подъем разгибом на брусках		1	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований		

Упражнения	№ упр	№ ф.о	Ед. изм.	Категория					
				Суворовцы и нахимовцы 9-10-х классов, воспитанники 1-2-х курсов военно-музыкального училища			Суворовцы и нахимовцы 11-х класса, воспитанники 3-4-х курсов военно-музыкального училища		
				отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Прыжок согнув ноги через козла (коня) в ширину		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований			-	-	-
Лазание с помощью ног		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Кувырок вперед		1	балл	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований					
Переворот боком		1	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований		
Кувырок вперед через препятствие		1	балл	-	-	-	Оценивается согласно ст.18 Сборника нормативных требований		

Примечание: При отсутствии номера физического упражнения - его описание см. в "Условиях выполнения дополнительных упражнений для суворовцев, нахимовцев и воспитанников Военно-музыкального училища".

**П Е Р Е Ч Е Н Ь**  
физических упражнений для проверки и оценки  
уровня развития физических качеств военнослужащих

№ упр.	Оцениваемые физические и специальные качества, военно-прикладные навыки
<b>Ловкость и координация движений</b>	
1	Комплекс вольных упражнений № 1
2	Комплекс вольных упражнений № 2
8	Соскок махом назад на перекладине
11	Соскок махом вперед на брусьях
12	Прыжок ноги врозь через козла в длину
13	Прыжок ноги врозь через коня в длину
15	Кувырок вперед прыжком
16	Комбинированное акробатическое упражнение
22	Лазание по канату
23	Сальто вперед (назад)
50	Метание гранаты на дальность
60	Комплексное упражнение с баскетбольным мячом
<b>Силовые способности</b>	
<b>— сила и силовая выносливость</b>	
3	Подтягивание на перекладине
4	Поднимание ног к перекладине
5	Подъем переворотом на перекладине
6	Подъем силой на перекладине
7	Комбинированное силовое упражнение
17	Комплексное силовое упражнение
18	Поднимание гири 24 кг (рывок)
19	Толчок гири 24 кг по длинному циклу
22	Лазание по канату
<b>— статическая силовая выносливость</b>	
10	Угол в упоре на брусьях
20	Удержание штанги 90 кг на ногах
21	Статическое силовое упражнение
<b>Быстрота</b>	
42	Бег на 60 м
43	Бег на 100 м
44	Челночный бег 10х10 м
49	Прыжок с места
<b>Выносливость</b>	
<b>— общая выносливость</b>	

№ упр.	Оцениваемые физические и специальные качества, военно-прикладные навыки
46	Бег на 1 км
47	Бег на 3 км
48	Бег на 5 км
51	Марш-бросок на 5 км
52	Марш-бросок на 10 км
53	Лыжная гонка на 5 км
54	Лыжная гонка на 10 км
55	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км
56	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км
	<b>— скоростная выносливость</b>
45	Бег на 400 м (челночный бег 4x100 м)
	<b>Устойчивость к укачиванию и гравитационным перегрузкам</b>
14	Стойка на голове
20	Удержание штанги 90 кг на ногах
21	Статическое силовое упражнение
24	Обороты на стационарном колесе
25	Обороты на подвижном колесе
26	Обороты со сменой направлений вращения
27	Обороты с поворотами
	<b>Военно-прикладные навыки</b>
	<b>— рукопашный бой</b>
28	Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н0)
29	Базовый комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)
30	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)
31	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)
32	Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 (16) счетов
33	Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 (16) счетов
	<b>— преодоление препятствий</b>
35-41	Специальные контрольные упражнения для личного состава различных воинских частей
	<b>— ускоренное передвижение</b>
51	Марш-бросок на 5 км
52	Марш-бросок на 10 км
	<b>— лыжная подготовка</b>
53	Лыжная гонка на 5 км
54	Лыжная гонка на 10 км
55	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км
56	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км

№ упр.	Оцениваемые физические и специальные качества, военно-прикладные навыки
	— <b>военно-прикладное плавание</b>
57	Плавание на 100 м в спортивной форме
58	Плавание на 100 м в обмундировании с оружием
59	Ныряние в длину

## ПОПРАВКИ К НОРМАТИВАМ

Упражнение	№ упр.	Вид изм.	Поправки в нормативам				
			1	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине	3	кол. раз	1	-	-	-	-
Поднимание ног к перекладине	4	кол. раз	2	-	-	-	-
Подъем переворотом на перекладине	5	кол. раз	2	-	-	-	-
Подъем силой на перекладине	6	кол. раз	1	-	-	-	-
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол. раз	1	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол. раз	2	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях	10	с	2	-	-	-	-
Комплексное силовое упражнение	17	кол. раз	2	-	-	-	-
Поднимание гири 24 кг	18	кол. раз	-	-	-	-	-
Толчок гири 24 кг по длинному циклу	19	кол. раз	-	-	-	-	-
Удержание штанги 90 кг	20	с	-	-	-	-	-
Статическое силовое упражнение	21	с	-	-	-	-	-
Упражнение на лопинге № 1	26	с	-	-	-	-	-
Упражнение на лопинге № 2	27	с	-	-	-	-	-
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	34	мин., с	-	-	0,05	0,03	0,05
Специальное контрольное упражнение на полосе препятствий	35-38	мин., с	-	-	-	0,10	0,15
Специальное контрольное упражнение на полосе препятствий	39	мин., с	-	-	-	0,10	0,15
Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения	40	мин., с	-	-	-	0,15	0,20
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	41	мин., с	-	-	-	0,20	0,30
Бег на 60 м	42	с	0,5	0,3	-	-	-
Бег на 100 м	43	с	1	0,5	-	-	-
Челночный бег 10x10 м	44	с	1	0,5	-	-	-
Бег на 400 м или челночный бег 4x100 м	45	мин., с	0,04	0,02	-	0,01	0,025
Бег на 1 км	46	мин., с	0,10	0,05	0,25	0,10	0,25
Бег на 3 км	47	мин., с	0,50	0,30	1,30	0,50	1,30
Бег на 5 км	48	мин., с	2,30	-	2,0	2,30	3,0
Тройной прыжок с места	49	см	10	5	-	-	-
Метание гранаты Ф-1 600 г на дальность	50	м	-	-	-	-	-
Марш-бросок на 5 км	51	мин., с	-	-	2,0	1,0	2,0
Марш-бросок на 10 км	52	мин., с	-	-	2,3	1,3	2,3
Лыжная гонка на 5 км	53	ч: мин	-	-	-	0:02	0:02

Упражнение	№ упр.	Вид изм.	Поправки в нормативам				
			1	2	3	4	5
Лыжная гонка на 10 км	54	ч: мин	-	-	-	0:05	0:05
Марш на лыжах в составе подразделений на 5 км	55	мин., с	-	-	-	0,02	0,02
Марш на лыжах в составе подразделений на 10 км	56	мин., с	-	-	-	0,05	0,05
Плавание на 100 м в спортивной форме	57	мин., с	-	-	-	-	-
Плавание на 100 м в обмундировании с оружием	58	мин., с	-	-	-	-	-

Примечание:

1. Форма одежды для выполнения проверочных упражнений определяется в соответствии с главой \_\_\_\_\_ настоящего Наставления. Представленные нормативы соответствуют форме одежды, указанной в графе 3. При выполнении упражнений в другой форме одежды вносятся поправки.

2. Под поправками к нормативам понимается:

1 - усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 1;

2 - усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 2,3,4 в ботинках;

3 - облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 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 1°С;

5 - облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте более 2500 м над уровнем моря при температуре воздуха выше 30°С, а также при проверке физической подготовленности военнослужащих в районах Крайнего Севера и Заполярья.

3. При оценке физической подготовленности в нормативы может вноситься не более двух поправок, одна из которых обуславливается формой одежды (поправка 1,2,3), а другая - условиями внешней среды (поправки 4,5). Общая величина при этом определяется их сложением.

## Упражнения Военно-спортивного комплекса

Упражнения	Военнослужащие-мужчины (возрастные группы)			Военнослужащие-женщины
	1-2-я	3-4-я	5-6-я	
Бег на 3 км или Бег на 1 км	+			+
Подтягивание на перекладине или Комплексное силовое упражнение	+	+	+	+
Бег на 100 м (челночный бег 10x10 м - при отсутствии условий для бега 100 м)	+	+		+
Лыжная гонка на 5 км (кросс на 5 км - для бесснежных районов)	+	+	+	+
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий - для личного состава надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге - для летного состава)	+			

## Требования Военно-спортивного комплекса

Содержание	Возрастная группа		Степень знака “Воин-спортсмен”	
	до 35 лет	35 и старше	I	II
Проплыть на оценку: — в обмундировании с оружием * — в спортивной форме	+		отлично	хорошо
Иметь спортивный разряд или судейскую категорию **	+		II или III по военно-прикладным видам	III по любому виду спорта
		+	Спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта	

\* При отсутствии условий для плавания в обмундировании разрешается выполнять упражнения в спортивной форме.

\*\* Для военнослужащих-женщин - иметь спортивный разряд или судейскую категорию или судейскую категорию по любому виду спорта.