

Приказ Министра обороны Российской Федерации
от 21 апреля 2009 г. №200
«Об утверждении наставления по физической подготовке в
вооруженных силах Российской Федерации»

Утвердить прилагаемое Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Министр обороны
Российской Федерации
А.СЕРДЮКОВ

Приложение
к Приказу Министра обороны
Российской Федерации
от 21 апреля 2009 г. N 200

НАСТАВЛЕНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 1. Общие положения

1. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации <*>.

<*> Далее в тексте настоящего Наставления, если не оговорено особо, для краткости будут именоваться: Вооруженные Силы Российской Федерации - Вооруженными Силами; Министерство обороны Российской Федерации - Министерством обороны; высшие военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации - военно-учебными заведениями; военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, - военнослужащими по контракту; военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, - военнослужащими по призыву.

2. Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

3. Цель физической подготовки в Вооруженных Силах - обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

4. Задачами физической подготовки военнослужащих являются:
развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей;

формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в 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 и морально-волевых качеств;

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

повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих;

совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

5. Специальные задачи физической подготовки <*> обуславливаются особенностями военно-профессиональной деятельности военнослужащих главных командований видов Вооруженных Сил, управлений военных округов (флотов), командований родов войск Вооруженных Сил, департаментов Министерства обороны, главных и центральных управлений Министерства обороны, объединений, соединений, полков (им равных), кораблей 1, 2, 3 и 4 ранга, отдельных батальонов (им равных), отдельных рот, военно-учебных заведений, федеральных государственных учреждений Министерства обороны, федеральных государственных унитарных предприятий Министерства обороны <*>.

<*> Специальные задачи физической подготовки устанавливаются в руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил, утверждаемых соответствующими должностными лицами.

<*> Здесь и далее в тексте настоящего Наставления, если не оговорено особо, для краткости будут именоваться: главные командования видов Вооруженных Сил, управления военных округов флотов, командования родов войск Вооруженных Сил, департаменты Министерства обороны, главные и центральные управления Министерства обороны, объединения - органами военного управления; соединения, полки (им равные), корабли 1, 2, 3 и 4 ранга, отдельные батальоны (им равные), отдельные роты - воинскими частями, военно-учебные заведения Министерства обороны, федеральные государственные учреждения Министерства обороны, федеральные государственные унитарные предприятия Министерства обороны - организациями Вооруженных Сил.

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

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности и гигиенических правил.

Организаторско-методическими навыками и умениями руководителя в организации физической подготовки является совокупность приемов и действий руководителя, позволяющие ему качественно и в соответствии с установленными требованиями организовать выполнение возложенных на него задач, методически правильно обучать и воспитывать подчиненных.

7. Каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил.

Требования к личному уровню физической подготовленности военнослужащих (далее именуется - физическая подготовленность) устанавливаются настоящим Наставлением.

8. Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1-я	до 25 лет	до 25 лет
2-я	до 30 лет	до 30 лет
3-я	до 35 лет	до 35 лет
4-я	до 40 лет	до 40 лет
5-я	до 45 лет	до 45 лет
6-я	до 50 лет	45 лет и старше
7-я	до 55 лет	Отсутствует
8-я	55 лет и старше	Отсутствует

9. Физическая подготовленность граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по результатам и условиям выполнения минимальных требований всех физических упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности кандидатов, поступающих на военную службу по контракту.

10. Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи сдают экзамен по физической подготовке по 3 - 4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание на 100 м - при наличии условий).

11. Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа офицеров сдают экзамен по физической подготовке в соответствии с возрастными группами по 3 - 4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км (для 4-й и старших возрастных групп), бег на 3 км (для 1 - 3-й возрастных групп), плавание на 100 м - при наличии условий).

12. Военнослужащим по контракту, не выполнившим установленные требования по уровню физической подготовленности (не выполнившим контрольные нормативы по физической подготовке) на контрольной проверке, предоставляется пятимесячный срок для подготовки и повторной сдачи проверки по физической подготовленности. Командиры (начальники) могут устанавливать время для дополнительных занятий военнослужащим, не выполнившим требования по физической подготовленности.

В случае повторного признания военнослужащего по контракту несоответствующим требованиям по физической подготовленности он представляется для рассмотрения на аттестационную комиссию органа военного управления, воинской части, организации Вооруженных Сил.

13. Данные об уровне физической подготовленности военнослужащих отражаются в служебных характеристиках, аттестационных листах.

14. Военнослужащие, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные в результате углубленного медицинского освидетельствования по состоянию здоровья к 3-й или частично к 2-й группе, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся по заключению врача под диспансерно-динамическим наблюдением, к проверке физической подготовленности не допускаются.

Военнослужащие женского пола в период беременности по заключению медицинских специалистов к проверке физической подготовленности не допускаются.

Военнослужащие по контракту, находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по физической подготовке после окончания диспансерно-динамического наблюдения. При отсутствии положительных результатов лечения в течение года военнослужащие по контракту направляются на военно-врачебную комиссию для медицинского освидетельствования на предмет годности к прохождению военной службы в занимаемой воинской должности. Если по результатам военно-врачебной экспертизы военнослужащему определены категории годности: "Б" - годен к военной службе с незначительными ограничениями и "В" - ограниченно годен к военной службе, то соответствующий начальник медицинской службы разрабатывает рекомендации по укреплению их здоровья, которые направляются соответствующим командирам подразделений, и контролирует их выполнение.

15. Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, находящиеся на амбулаторном лечении или под диспансерно-динамическим наблюдением и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, от учебных занятий по физической подготовке не освобождаются, а привлекаются на занятия для получения методической практики.

16. Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на учебных занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам после их освоения в свободное от занятий время и в часы самостоятельной подготовки.

Для допуска к государственному экзамену по физической культуре курсантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, преподавателями кафедры физической подготовки совместно со специалистами медицинской службы разрабатывается индивидуальный проверочный комплекс физических упражнений, который согласовывается с начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации и утверждается председателем

государственной аттестационной комиссии.

Слушатели и курсанты, освобожденные от занятий по физической подготовке или находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по контрольным упражнениям после окончания диспансерно-динамического наблюдения.

17. К военным служащим по контракту, достигшим высокого уровня физической подготовки, применяются:

поощрение в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил;

награждение в установленном порядке кубками, грамотами, дипломами, ценными подарками, деньгами, а также соответствующими знаками отличия за достижения в физической подготовке, учреждаемыми в установленном порядке.

18. Должности, подлежащие замещению специалистами физической подготовки, комплектуются, как правило, военными служащими, имеющими соответствующее образование в области физической культуры и спорта.

19. Назначение на должности, подлежащие замещению специалистами физической подготовки, в воинских частях, соединениях и объединениях, преподавателей кафедр военно-учебных заведений, суворовских военных, Нахимовского военно-морского, Московского военно-музыкального училищ и кадетских корпусов осуществляется по согласованию в установленном порядке с начальниками физической подготовки военных округов (флотов), видов (родов войск) Вооруженных Сил.

Назначение на должности начальников физической подготовки органов военного управления (где штатом предусмотрены эти должности), видов Вооруженных Сил, родов войск Вооруженных Сил, военных округов (флотов), начальников кафедр физической подготовки военно-учебных заведений, суворовских военных, Нахимовского военно-морского, Московского военно-музыкального училищ и кадетских корпусов производится по согласованию в установленном порядке с начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

Глава 2. Управление физической подготовкой

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

21. Руководство физической подготовкой в Вооруженных Силах осуществляют начальник Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации, главнокомандующие видами Вооруженных Сил, командующие родами (войсками) Вооруженных Сил, военных округов (флотах), объединениями (флотилиями), командиры соединений и воинских частей.

22. Руководство включает в себя:

выработку и принятие решений;

постановку задач исполнителям, организацию взаимодействия и всестороннее обеспечение их действий;

контроль за ходом выполнения поставленных задач;

анализ результатов и подведение итогов.

23. Перечень воинских должностей, замещаемых специалистами физической подготовки, утверждается в Министерстве обороны по представлению начальника Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

24. В целях совершенствования методики физической подготовки военных служащих и развития военно-прикладных видов спорта в видах Вооруженных Сил, родах войск Вооруженных Сил, военных округах (флотах), отдельных объединениях могут функционировать центры специальной физической подготовки, которые предназначены для оказания практической и методической помощи руководителям занятий органов военного управления, воинских частей и организаций Вооруженных Сил в организации и совершенствовании специальной физической подготовки, а также для развития спортивно-массовой работы и организации досуга членов семей военных служащих.

25. Каждый командир (начальник) обеспечивает:

возможность использования всех форм и средств физической подготовки для повышения боеспособности своих подчиненных;

эффективность руководства и контроля за процессом физической подготовки военнослужащих;

оптимальность планирования, систематическое проведение физической подготовки и рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;

высокую подготовленность руководителей, проводящих различные формы физической подготовки;

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

соблюдение требований безопасности, предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных мероприятиях;

объективную оценку индивидуальной физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки воинских частей и подразделений;

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

26. В органе военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил соответствующие командиры (начальники) утверждают следующие документы:

а) приказ об организации физической подготовки и спортивно-массовой работы военнослужащих на учебный год со следующими приложениями:

план физической подготовки военнослужащих на учебный год (для воинской части) в соответствии с приложением N 1 к настоящему Наставлению;

состав и обязанности членов спортивного комитета;

состав групп для занятий физической подготовкой и их руководители;

инструкцию по организации физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности;

план спортивно-массовой работы на учебный год;

положение о военно-спортивных соревнованиях, смотре спортивно-массовой работы на учебный год;

схема закрепления за подразделениями учебно-материальной базы по физической подготовке (для воинских частей и организаций Вооруженных Сил);

расписание занятий и перечень (в военно-учебном заведении - состав) спортивных секций (для воинских частей и организаций Вооруженных Сил);

б) приказ о подведении итогов физической подготовки и спортивно-массовой работы за учебный год со следующими приложениями:

итоги спортивно-массовой работы;

о присвоении военнослужащим спортивных разрядов и судейских категорий, награждении их знаками отличия Министерства обороны.

27. Для проведения мероприятий физической подготовки и спортивно-массовой работы в органе военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил соответствующие командиры (начальники) утверждают следующие документы:

приказ об организации контрольных занятий по проверке физической подготовленности военнослужащих подразделений;

приказ об организации соревнований на первенство органа военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил;

приказ по итогам проведения соревнований;

приказ об организации купания, занятий и соревнований по плаванию на открытых водоемах;

план проведения утренней физической зарядки на квартал (месяц) (для воинских частей и организаций Вооруженных Сил).

Планирование физической подготовки

28. Планирование физической подготовки осуществляется: в органах военного управления, воинских частях и организациях соответствующими командирами (начальниками).

29. Планирование физической подготовки осуществляется:

для военнослужащих по контракту и по призыву - 5 учебных часов в неделю, ежедневно по одному часу в регламенте служебного времени (при нахождении в местах постоянной дислокации);

для курсантов военно-учебных заведений - 4 учебных часа в неделю в сетке расписания занятий;

для слушателей военно-учебных заведений - 4 учебных часа в неделю, 2 двухчасовых занятия (одно аудиторное занятие, другое - в часы самостоятельной работы);

ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в воинских частях и военно-учебных заведениях проводится утренняя физическая зарядка продолжительностью 30 - 50 мин.;

еженедельно спортивно-массовая работа в воинской части (военно-учебном заведении) проводится: два раза по 1 часу - в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа - в выходные и праздничные дни для военнослужащих по призыву и курсантов военно-учебных заведений; два раза по 1 часу - в регламенте служебного времени для военнослужащих по контракту.

30. В воинской части вопросы физической подготовки и спортивно-массовой работы отражаются в плане подготовки воинской части, документах планирования, руководящих документах, приказах командира (начальника), а также в письменных приказах, издаваемых начальником штаба от имени командира воинской части.

31. В батальоне в документах планирования 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 занятий;

сроки проведения спортивных и военно-спортивных состязаний на первенство батальона;

сроки выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

32. В роте в расписании занятий (суточном плане подготовки корабля) указываются:

варианты и содержание утренней физической зарядки;

темы и содержание занятий по физической подготовке;

содержание попутной физической тренировки;

время и содержание спортивно-массовой работы;

время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами (старшинами).

Организация физической подготовки

33. Организация физической подготовки обеспечивает качественное проведение физической подготовки и включает: подготовку руководителей, взаимодействие с должностными лицами, стимулирование военнослужащих.

34. Совершенствование управленческих способностей и методической подготовленности должностных лиц (далее именуется - подготовка руководителей) осуществляется на теоретических и методических (учебно-методических, инструкторско-методических, показательных) занятиях.

35. Взаимодействие с должностными лицами осуществляется путем координации действий, направленных на эффективное проведение мероприятий по физической подготовке, в соответствии с требованиями правовых актов и обязанностями должностных лиц, приведенных в приложении N 2 к настоящему Наставлению.

Обеспечение физической подготовки

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

37. Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами

физической подготовки.

Оно включает:

подготовку руководителей занятий;

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;

разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки военнослужащих;

обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;

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

методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;

организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке.

38. Материально-техническое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами соответствующих служб органов военного управления, воинских частей, организаций Вооруженных Сил и включает:

обеспечение органов военного управления, воинских частей и организаций Вооруженных Сил табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;

строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке в соответствии с приложением N 3 к настоящему Наставлению;

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

оборудование в казармах (общежитиях) комнат (мест) для спортивных занятий военнослужащих, оснащенных спортивными тренажерами и инвентарем согласно приложению N 4 к настоящему Наставлению;

изготовление стенда "Спортивная жизнь роты" согласно приложению N 5 к настоящему Наставлению;

комплектование в каждой роте (батарее) переносной ротной учебно-материальной базы для организации различных форм физической подготовки с личным составом согласно приложению N 6 к настоящему Наставлению.

39. Материально-техническое обеспечение осуществляется соответствующими органами военного управления централизованно в соответствии с нормами снабжения.

40. Капитальное строительство, текущий и капитальный ремонт объектов и сооружений физической подготовки осуществляются в установленном порядке.

41. Финансовое обеспечение физической подготовки осуществляется за счет и в пределах средств, предусмотренных в сводной бюджетной смете Министерства обороны на физическую подготовку.

42. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами соответствующих медицинских служб.

43. Правовое обеспечение физической подготовки осуществляется соответствующими должностными лицами путем соблюдения установленных правил и норм, направленных на успешное решение задач физической подготовки и спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах.

44. Информационное обеспечение физической подготовки осуществляется должностными лицами органов воспитательной работы и информационного обеспечения Вооруженных Сил.

Контроль и учет физической подготовки

45. Контроль физической подготовки осуществляется соответствующими командирами (начальниками), начальниками физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. Он направлен на изучение состояния физической подготовки военнослужащих. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

качество управления физической подготовкой;

качество усвоения военными программами по физической подготовке;
уровень физической подготовленности военных и подразделений к выполнению задач по назначению;

состояние учебно-материальной базы по физической подготовке.

46. Учет физической подготовки осуществляется согласно приложению N 7 к настоящему Наставлению соответствующими командирами (начальниками) и начальниками физической подготовки.

47. В органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил подлежат учету:

проведение учебных занятий по физической подготовке с военными по подразделениям;

результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы;

инструкторско-методические и показательные занятия, учебно-методические сборы (семинары) со штатными инструкторами по физической подготовке и нештатными спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту (кроме главных и центральных управлений);

результаты спортивных и военно-спортивных соревнований, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях всех уровней;

количество военных, награжденных знаками отличия Министерства обороны за достижения в физической подготовке и спортсменов-разрядников;

спортивные рекорды и достижения военных;

наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке, спортивный инвентарь и имущество (кроме главных и центральных управлений).

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

все мероприятия по физической подготовке, спортивно-массовой работе, предусмотренные документами планирования;

количество военных, награжденных знаками отличия Министерства обороны за достижения в физической подготовке, и спортсменов-разрядников;

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

49. Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовленности военных фиксируются в ведомостях результатов проверки и в карточках учета результатов проверок согласно приложениям N 8 и 9 к настоящему Наставлению. Ведомости результатов проверки хранятся в органе военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил.

Карточка учета результатов проверок заводится на каждого военного по контракту со времени поступления его на военную службу и хранится отдельно от личного дела в кадровом органе, а при отсутствии кадрового органа в штабе воинской части. В карточку учета заносятся результаты, показанные при первом заключении контракта (для курсантов военно-учебных заведений - результаты вступительных экзаменов) и данные о спортивной специализации и квалификации. В дальнейшем учитываются все оценки, полученные военным по физической подготовке на ежеквартальных и итоговых проверках.

50. По результатам учебного года специалисты по физической подготовке и спорту воинских частей и организаций Вооруженных Сил готовят и направляют вышестоящим командирам (начальникам) справку-доклад о состоянии физической подготовки и спортивно-массовой работы согласно приложению N 7 к настоящему Наставлению (специалист по физической подготовке вида (рода войск) Вооруженных Сил копию справки-доклада направляет в Военный институт физической культуры).

Справка-доклад об уровне физической подготовленности молодого пополнения воинской части представляется один раз в учебный период.

51. Об итогах физической подготовки и спортивно-массовой работы за год в Вооруженных Силах Российской Федерации издается приказ Министра обороны Российской Федерации.

Глава 3. Средства, методы и формы физической подготовки

Средства физической подготовки

52. Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки (далее именуется - физические упражнения).

53. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

54. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме военнослужащего. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм военнослужащего. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье военнослужащего.

55. В процессе физической подготовки военнослужащие используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

56. В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, военно-прикладном плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

57. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

58. В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

59. При обучении новому физическому упражнению военнослужащие овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

60. Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

61. Применяемые в физической подготовке военнослужащих упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

62. В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие военно-прикладные навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах.

63. По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, движения в спортивных играх).

64. По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении вися или упора).

65. По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

66. К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность военнослужащих, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

67. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

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

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

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

71. К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

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

Методы физической подготовки

73. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

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

75. Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

76. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование военно-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

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

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

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

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

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

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

77. Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

78. Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

79. Командиры (начальники), специалисты физической подготовки, специалисты военно-медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

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

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

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

81. Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

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

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

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 физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность физической 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.

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

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.

82. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся, основываясь на примерной схеме оценки внешних признаков утомления согласно приложению N 11 к настоящему Наставлению.

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

84. Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и

воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

Формы проведения физической подготовки

85. Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Учебные занятия

86. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они обязательны для всех категорий военнослужащих.

87. Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях - 1 - 2 учебных часа (50 - 100 мин.), в военно-учебных заведениях - 2 учебных часа (90 мин.). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

88. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических.

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

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

91. Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе, определяемом соответствующим Руководством по физической подготовке вида (рода войск) Вооруженных Сил. Количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать для военно-учебных заведений - 15 человек, для воинских частей - 30 человек.

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

93. На подготовительную часть занятия отводится 7 - 10 мин. (10 - 25 мин. при двухчасовом занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

94. Для военнослужащих 5 - 8-й возрастных групп продолжительность подготовительной и заключительной частей занятия увеличиваются. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания.

95. Основная часть занятия проводится в течение 35 - 40 мин. (65 - 85 мин. при двухчасовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях.

96. Основная часть занятия проводится на учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной тренировкой в течение 5 - 10 мин. (10 - 20 мин. при двухчасовом занятии).

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

98. Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или 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.

99. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих.

100. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более

разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

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

102. Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке. Они проводятся с курсантами учебных подразделений, курсантами и слушателями вузов.

103. На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 5 - 15 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию, к проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий.

Основная часть проводится в течение 35 - 40 мин. (60 - 80 мин. в двухчасовом занятии). Основное содержание учебно-методического занятия составляет учебно-методическая практика, которая осуществляется 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 - 15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

104. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений командиров подразделений (руководителей занятий) в организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий 2 учебных часа.

105. На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5 - 15 мин. В ней ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию и проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий, из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначаются руководители занятия.

Основная часть проводится в течение 70 - 80 мин. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей форм физической подготовки, с 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. При проведении методической практики учебная группа делится на несколько подгрупп с целью максимального привлечения обучающихся к выполнению методического задания. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

На заключительную часть отводится 5 - 10 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную работу.

106. В воинских частях инструкторско-методические занятия с командирами подразделений (руководителями занятий) проводятся перед изучением новой или наиболее сложной темы обучения, а также в ходе подготовительного периода, при проведении методических сборов под руководством командира части.

107. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у командиров (руководителей занятий) единого подхода к применению средств и методов физической подготовки военнослужащих. Они могут проводиться перед инструкторско-методическими занятиями, а также

в ходе сборов с командирами частей и подразделений перед началом нового периода обучения.

К проведению показательных занятий привлекаются штатные подразделения. Руководителем показательного занятия является: в воинской части - специалист физической подготовки; в военно-учебном заведении - начальник (заместитель) кафедры физической подготовки.

В процессе занятия демонстрируется организация и проведение отдельных разделов или форм физической подготовки с попутными комментариями.

108. В целях повышения устойчивости организма военнослужащих к действиям в особых условиях проводятся занятия со специальной направленностью.

109. В условиях жаркого климата в первые 1 - 1,5 месяца военной службы учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся (первые две недели) при средней интенсивности.

В последующие две недели учебные занятия проводятся при температуре воздуха до +35 °С. Через каждые 5 - 7 мин. непрерывной физической тренировки со средней интенсивностью (ЧСС 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 (ЧСС 160 - 180 уд./мин.). 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.

110. За 1 - 1,5 месяца до передислокации военнослужащих в горную местность учебные занятия должны быть направлены на выработку устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование навыков в преодолении горных препятствий, горных рек, воспитание психологической устойчивости при действиях в опасных условиях.

111. В первую неделю пребывания военнослужащих в условиях горной местности используются физические упражнения для развития общей выносливости с низкой интенсивностью. В дальнейшем объем и интенсивность физических упражнений постепенно увеличиваются.

При наличии горной полосы и других специальных сооружений преодоление их сочетается с обучением способам преодоления естественных горных препятствий, горных рек, метания гранат на точность.

112. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25 °С.

На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки - развитие выносливости.

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

114. Физическая подготовка с личным составом в период полярной ночи проводится, как правило, в помещениях. При достаточной освещенности и благоприятных погодных условиях занятия проводятся вне помещения.

Утренняя физическая зарядка

115. Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 30 - 50 мин.

116. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части.

Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице N 1.

117. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями.

Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

118. Военнослужащие, проходящие службу по контракту, утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно, а в период учебных и лагерных сборов в составе подразделения.

Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения.

119. Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений, имеющие первый спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части, начальника вуза могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно.

120. Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически - командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Таблица 1

Примерные варианты 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 - 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	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Третий - 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	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

121. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

122. Физические упражнения на дежурствах (боевых дежурствах) организуются и проводятся с учетом выполняемых задач и особенностей военно-профессиональной деятельности. Комплексы физических упражнений для выполнения на дежурствах (боевых дежурствах) разрабатываются начальником физической подготовки и утверждаются командиром воинской части.

123. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучки военнослужащих. Она организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам обучения.

В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и физической нагрузки; отражение в плане-конспекте краткого

содержания тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц.

Порядок ее проведения и содержание для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части.

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 боевой техники; буксирование на лыжах за боевой техникой и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки.

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

124. Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной готовности к боевым действиям. При длительном передвижении войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются во время продолжительных остановок. Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3 - 4 часа.

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

При нахождении в боевой технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах.

После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место проведения занятий. Используется бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения или подвижные игры.