

## Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

В соответствии с частью 1.1 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", пунктом 1 статьи 2, абзацем четвертым пункта 4 и пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе", пунктом 2 статьи 13 Федерального закона от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ "Об обороне", подпунктом 7 пункта 10 Положения о Министерстве обороны Российской Федерации, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 16 августа 2004 г. N 1082, и в целях организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации, в том числе определения требований к уровню физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, а также установления требований по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (иностранных граждан), поступающих на военную службу по контракту, приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 1 сентября 2023 г. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (приложение к настоящему приказу).

2. Признать утратившими силу с 1 сентября 2023 г. приказы Министра обороны Российской Федерации:

от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г., регистрационный N 14175);

от 31 июля 2013 г. N 560 "О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. N 200" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30 августа 2013 г., регистрационный N 29795).

Министр обороны  
Российской Федерации  
генерал армии  
С.ШОЙГУ

Приложение  
к приказу Министра обороны  
Российской Федерации  
от 20 апреля 2023 г. N 230

**НАСТАВЛЕНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ**

# РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящее Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации определяет:

порядок организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - военнослужащие), в том числе требования к уровню физической подготовленности военнослужащих;

требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждан) (иностранцев граждан), поступающих на военную службу по контракту.

Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования (далее - образовательные организации), должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту <1>.

-----

<1> Абзац пятый пункта 1 статьи 35 Федерального закона от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

2. Физическая подготовка военнослужащих в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее - физическая подготовка, Вооруженные Силы соответственно) направлена на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности, пола, возраста.

3. Физическая подготовка проводится как в мирное, так и в военное время.

4. Основными элементами системы физической подготовки являются: цель, задачи, организация, объект, субъект, результат физической подготовки.

5. Целью физической подготовки является успешное выполнение военнослужащими своих служебных обязанностей.

6. Задачами физической подготовки являются:

развитие физических качеств у военнослужащих;

формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков;

получение теоретических знаний и формирование методических умений военнослужащих для проведения мероприятий физической подготовки.

7. Объектами физической подготовки являются военнослужащие, занимающиеся физической подготовкой.

8. Субъектами физической подготовки являются должностные лица, осуществляющие организацию и проведение физической подготовки с военнослужащими.

9. Результатом физической подготовки является достигнутый уровень физической подготовленности военнослужащих, который определяется степенью развития физических качеств,

сформированности военно-прикладных двигательных навыков, а также достигнутый уровень теоретических знаний и методических умений.

10. Для проведения физической подготовки с военнослужащими применяются варианты формы одежды, указанные в приложении N 1 к настоящему Наставлению.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

11. Руководство организацией физической подготовки осуществляют:

в Вооруженных Силах - начальник Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации;

в видах Вооруженных Сил - главнокомандующие видами Вооруженных Сил;

в военных округах (на флотах) - командующие войсками военных округов (флотами);

на Северном флоте - командующий Северным флотом;

в родах войск Вооруженных Сил - командующие родами войск Вооруженных Сил;

в центральных органах военного управления - руководители центральных органов военного управления;

в объединениях - командующие объединениями;

в соединениях и воинских частях - командиры соединений и воинских частей;

в организациях Вооруженных Сил - руководители организаций Вооруженных Сил.

12. Непосредственную организацию физической подготовки осуществляют специалисты физической подготовки, обязанности которых приведены в приложение N 2 к настоящему Наставлению.

13. Специалистами физической подготовки являются военнослужащие, лица гражданского персонала Вооруженных Сил, имеющие образование в области физической культуры и спорта, специальность (специализацию), квалификацию и находящиеся на должностях, подлежащих замещению специалистами физической подготовки (далее - специалисты физической подготовки).

14. Организация физической подготовки включает в себя:

планирование и проведение мероприятий физической подготовки;

подготовку должностных лиц, осуществляющих проведение физической подготовки с военнослужащими (далее - руководители занятий по физической подготовке);

осуществление контроля проведения мероприятий физической подготовки в подразделениях и оказание помощи руководителям занятий по физической подготовке;

ведение учета физической подготовки согласно пунктам 27 - 32 настоящего Наставления.

15. Для организации физической подготовки и подведения ее итогов в главных командованиях видов Вооруженных Сил, командованиях военных округов, Северного флота, родов войск Вооруженных Сил, центральных органах военного управления, управлениях объединений (далее - органы военного управления), соединениях, полках (им равных), на кораблях 1 и 2 рангов, в

отдельных батальонах (им равных) (далее - воинские части) и организациях Вооруженных Сил издаются приказы соответствующего командира (начальника):

об организации физической подготовки в учебном году;

об итогах физической подготовки за прошедший учебный год.

16. Для проведения отдельных мероприятий физической подготовки в органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил издаются приказы соответствующих командиров (начальников).

17. Об итогах физической подготовки в Вооруженных Силах за прошедший учебный год и задачах на следующий учебный год издается приказ Министра обороны Российской Федерации.

18. Планирование физической подготовки включает в себя определение и согласование места, времени, последовательности проведения мероприятий физической подготовки.

При планировании физической подготовки учитываются планы вышестоящих органов военного управления, особенности военно-профессиональной деятельности военнослужащих, пол и возраст, этапы подготовки, климатогеографические особенности, наличие и состояние учебно-материальной базы.

19. Время, выделяемое на физическую подготовку, отражается в распорядке дня (регламенте служебного времени) и включает в себя:

1) утреннюю физическую зарядку для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву (далее - военнослужащие по призыву) и проходящих обучение в образовательных организациях на воинских должностях курсантов (далее - курсанты), - 30 минут ежедневно, кроме выходных и нерабочих праздничных дней;

2) учебные занятия по физической подготовке:

для военнослужащих по призыву и военнослужащих, проходящих военную службу по контракту (далее - военнослужащие по контракту), - не менее 4 учебных часов в неделю;

для курсантов - 4 академических часа в неделю в соответствии с расписанием учебных занятий;

для военнослужащих, имеющих офицерские звания и проходящих обучение в образовательных организациях по программам с высшей военной оперативно-тактической (оперативно-стратегической) подготовкой (далее - слушатели), - 4 академических часа в неделю, из которых 2 академических часа - на аудиторное занятие, 2 - на самостоятельную работу;

3) занятия по физической подготовке для военнослужащих по контракту в органах военного управления, управлениях воинских частей, организациях Вооруженных Сил, управлениях батальонов (им равных), на должностях постоянного состава, адъюнктов и докторантов образовательных организаций - 5 часов в неделю;

4) спортивно-массовую работу:

для военнослужащих по контракту (за исключением военнослужащих, проходящих военную службу в органах военного управления, управлениях воинских частей, организациях Вооруженных Сил) - 2 раза в неделю по 50 минут;

для военнослужащих по призыву и курсантов - 2 раза в неделю по 50 минут в рабочие дни в свободное от занятий время и не менее 3 часов в выходные и нерабочие праздничные дни.

20. Время, выделяемое на мероприятия физической подготовки для взводов (им равных) и рот (им равных), несущих боевое дежурство (дежурство), определяется решениями главнокомандующих видами Вооруженных Сил, командующих войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил, руководителей центральных органов военного управления, в подчинении которых они находятся.

21. Планирование физической подготовки осуществляется:

1) в расписании занятий роты (ей равной) (суточном плане подготовки корабля), в котором указываются:

варианты и содержание утренней физической зарядки;

темы и содержание учебных занятий по физической подготовке;

содержание попутной физической тренировки;

время и содержание мероприятий спортивно-массовой работы;

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

2) в плане подготовки батальона (ему равного) на период обучения, в котором указывается:

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

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

наименование и сроки проведения мероприятий спортивно-массовой работы;

3) в плане подготовки воинской части, в котором указывается:

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

сроки проведения контрольных проверок по физической подготовке с военнослужащими;

наименование и сроки проведения мероприятий спортивно-массовой работы.

22. Подготовка руководителей занятий по физической подготовке осуществляется специалистами физической подготовки на учебно-методических сборах, методических совещаниях (конференциях), инструкторско-методических, показательных, открытых и пробных занятиях, а также в ходе самостоятельной подготовки (работы) военнослужащих.

Учебно-методический сбор проводится с целью выработки единых подходов к организации физической подготовки, повышения теоретических знаний, формирования и совершенствования методических умений у руководителей занятий по физической подготовке, подведения итогов и постановки задач на следующий период обучения.

Методическое совещание (конференция) проводится с целью обобщения и распространения новых методов обучения.

Инструкторско-методическое занятие направлено на овладение теоретическими знаниями и методикой проведения форм физической подготовки руководителями занятий по физической подготовке.

Показное занятие направлено на демонстрацию образцовой организации и методики проведения мероприятий физической подготовки, выработку у соответствующих командиров (начальников) и руководителей занятий по физической подготовке единого подхода к применению средств и методов физической подготовки военнослужащих.

Руководителем показательного занятия является: в воинской части - специалист физической подготовки, в образовательной организации - начальник кафедры физической подготовки. В воинской части, не имеющей штатного специалиста физической подготовки, руководителем показательного занятия является специалист физической подготовки близлежащей воинской части по территориальному принципу (по согласованию) или заместитель соответствующего командира (начальника).

Открытое занятие проводится в образовательной организации с целью обмена опытом, оказания помощи преподавателям и командирам подразделений слушателей (курсантов) в организации занятий по физической подготовке и методике их проведения согласно настоящему Наставлению.

Пробное занятие проводится в образовательной организации с целью определения подготовленности преподавателей и допуска их к самостоятельному проведению занятий со слушателями (курсантами), а также рассмотрения организации и методики проведения занятий по новым темам (вопросам), определения эффективности использования новых методов обучения.

Самостоятельная подготовка (работа) проводится с целью самостоятельного изучения военнослужащими служебных документов и учебной литературы.

23. Контроль физической подготовки включает в себя деятельность специалистов физической подготовки, соответствующих командиров (начальников), органов военного управления, направленную на получение и обработку информации, отражающей качество усвоения учебной программы по физической подготовке и уровень физической подготовленности военнослужащих. Контроль физической подготовки подразделяется на текущий и периодический.

24. Текущий контроль проводится в процессе обучения в целях определения качества усвоения военнослужащими учебной программы по физической подготовке, оценки уровня развития физических качеств и сформированное военно-прикладных двигательных навыков.

25. Периодический контроль проводится по завершении периода обучения (этапа подготовки), а также по планам вышестоящих органов военного управления в целях оценки уровня физической подготовленности военнослужащих.

26. Контроль усвоения учебных программ по физической подготовке возлагается:

в батальоне (ему равном) - на командира воинской части или его заместителя, специалиста физической подготовки;

в роте (ей равной) - на командира батальона (дивизиона), заместителя командира батальона (дивизиона);

во взводе (ему равном) - на командира роты.

27. Учет физической подготовки включает в себя деятельность специалистов физической подготовки по сбору, систематизации и анализу информации об уровне физической подготовленности военнослужащих, состоянии физической подготовки, а также представление отчетности. Учет физической подготовки подразделяется на текущий и периодический.

28. Текущий учет физической подготовки заключается в фиксировании результатов

выполнения военнослужащими подразделений физических упражнений и освоения программы обучения.

29. Периодический учет физической подготовки заключается в обобщении результатов текущего учета физической подготовки за соответствующий период времени.

30. Учет физической подготовки возлагается в:

органах военного управления, воинских частях - на специалистов физической подготовки и штаб органа военного управления, воинской части;

образовательных организациях - на специалистов физической подготовки и учебный отдел;

организациях Вооруженных Сил - на должностных лиц, назначенных приказами соответствующих руководителей указанных организаций;

взводе (ему равном), роте (ей равной) и батальоне (ему равном) - на командиров соответствующих подразделений.

31. В ходе организации физической подготовки учитываются:

1) в роте (ей равной):

результаты проверки уровня физической подготовленности военнослужащих;

проведенные мероприятия по физической подготовке, предусмотренные расписанием занятий;

посещаемость и успеваемость военнослужащих на учебных занятиях по физической подготовке;

2) в батальоне (ему равном):

результаты проверки состояния физической подготовки подразделений;

отчетные документы по проведению мероприятий физической подготовки, предусмотренных планом подготовки батальона;

3) в воинской части и организации Вооруженных Сил:

результаты проверки состояния физической подготовки воинской части и организации Вооруженных Сил;

учебно-методические сборы (семинары) с нештатными спортивными организаторами, инструкторско-методические и показательные занятия;

объекты учебно-материальной базы физической подготовки, комнаты (места) для спортивных занятий военнослужащих в казармах (общежитиях), а также спортивное оборудование, инвентарь, имущество.

32. Документы учета физической подготовки (рекомендуемые образцы приведены в приложении N 3 к настоящему Наставлению) представляются соответствующими должностными лицами согласно приложению N 4 к настоящему Наставлению.

33. Для организации физической подготовки проводятся мероприятия методического, материально-технического, финансового, информационного и медицинского обеспечения.

Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами довольствующих служб.

Финансовое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами финансовых органов совместно со специалистами физической подготовки.

Информационное обеспечение физической подготовки осуществляется должностными лицами органов военно-политической работы, информационного обеспечения Вооруженных Сил совместно со специалистами физической подготовки.

Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется медицинскими работниками совместно со специалистами физической подготовки.

34. Соответствующие командиры (начальники), специалисты физической подготовки должны принимать меры по предупреждению травматизма и соблюдению требований безопасности в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

дисциплинированностью военнослужащих, знанием ими приемов страховки и само страховки, мер по предупреждению травматизма;

контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении физической подготовки;

подготовкой мест проведения физической подготовки;

проверкой исправности спортивных снарядов, тренажеров, оборудования, инвентаря и иных материальных средств, используемых при проведении физической подготовки;

соблюдением последовательности обучения физическим упражнениям;

соблюдением военнослужащими техники выполнения физических упражнений;

помощью и страховкой при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах и тренажерах;

контролем за состоянием военнослужащих при выполнении физических упражнений.

35. Физическая подготовка проводится на учебно-материальной базе воинской части, организации Вооруженных Сил и на других объектах спорта, в формах: учебные занятия по физической подготовке, занятия по физической подготовке, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

36. Учебные занятия по физической подготовке предназначены для обучения физическим упражнениям, развития физических качеств, формирования и совершенствования военно-прикладных двигательных навыков, получения теоретических знаний и формирования методических умений у военнослужащих.

37. К учебным занятиям по физической подготовке относятся лекции, семинары и учебно-тренировочные занятия, которые проводятся:

в воинских частях и организациях Вооруженных Сил (за исключением образовательных



организаций) под руководством командиров подразделений;

в образовательных организациях под руководством преподавателей кафедры физической подготовки с привлечением командиров подразделений к проведению занятий.

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

В подготовительной части занятия решаются задачи подготовки организма военнослужащего к предстоящим физическим нагрузкам.

В основной части занятия военнослужащие развивают физические качества, формируют военно-прикладные двигательные навыки, усваивают теоретические знания и формируют методические умения.

В заключительной части занятия подводятся итоги занятия, выставляются оценки, указываются недостатки, выявленные в ходе занятия, даются указания по их устранению и подготовке к следующему занятию.

В зависимости от решаемых задач учебно-тренировочные занятия проводятся по темам: "сила", "быстрота", "выносливость", "ловкость", "ускоренное передвижение", "преодоление препятствий", "рукопашный бой", "военно-прикладное плавание", "специальные приемы и действия", "комплексное занятие".

В содержание учебно-тренировочных занятий по указанным темам включаются соответствующие физические упражнения по их направленности.

В комплексное занятие включаются физические упражнения из двух и более тем, а также спортивные игры.

38. Занятия по физической подготовке направлены на поддержание требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Они проводятся организованно в составе групп под руководством руководителя занятия по физической подготовке. По решению соответствующего командира (начальника) военнослужащие в отведенное на занятия время занимаются физической подготовкой самостоятельно.

39. Утренняя физическая зарядка является элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема.

40. Утренняя физическая зарядка с военнослужащими по призыву во взводе (ему равному) проводится под руководством заместителя командира взвода или командира отделения по вариантам утренней физической зарядки на месяц (на период обучения), которые разрабатываются специалистами физической подготовки (при их отсутствии - должностным лицом, отвечающим за организацию физической подготовки в воинской части), и утверждаются соответствующими командирами (начальниками). В содержание указанных вариантов включаются физические упражнения с учетом подготовленности личного состава, наличия учебно-материальной базы и климатогеографических условий.

41. Утренняя физическая зарядка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

42. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за командирами подразделений. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

43. Военнослужащие по контракту занимаются утренней физической зарядкой самостоятельно, а в период учебных сборов и полевых выходов (полигонной практики) - в составе подразделения.

44. Военнослужащие, входящие в состав сборных команд, по решению соответствующего командира (начальника) занимаются утренней физической зарядкой самостоятельно.

45. Контроль утренней физической зарядки с военнослужащими по призыву осуществляется ежедневно - дежурным по воинской части (образовательной организации) и периодически - соответствующими командирами (начальниками), специалистами физической подготовки, а также медицинскими работниками.

46. Спортивно-массовая работа предназначена для проведения с военнослужащими массовых спортивных мероприятий и пропаганды здорового образа жизни.

47. В роте (ей равной) для помощи командиру решением соответствующего командира (начальника) назначается штатный спортивный организатор.

48. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности решает задачи поддержания уровня физической подготовленности военнослужащих в соответствии с их предназначением и проводится в виде:

физической тренировки в условиях дежурств (боевых дежурств, боевой службы);

попутной физической тренировки;

физической тренировки при передвижении войск (сил) транспортными средствами.

49. Физическая тренировка в условиях дежурств (боевых дежурств, боевой службы) проводится в соответствии с разработанным специалистом физической подготовки комплексом, утвержденным соответствующим командиром (начальником) и включающим в себя физические упражнения на различные группы мышц, в том числе с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

50. Попутная физическая тренировка организуется и проводится соответствующими командирами (начальниками) при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам подготовки.

Выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки, физической нагрузки и содержание попутной физической тренировки разрабатывается специалистом физической подготовки, утверждается заместителем командира воинской части и доводится до командиров подразделений, которые отражают содержание попутной физической тренировки в плане-конспекте по предмету боевой подготовки.

51. Физическая тренировка при передвижении войск (сил) транспортными средствами проводится под руководством соответствующих командиров (начальников) во время остановок (стоянок), а в случае безостановочного движения - в транспортных средствах.

52. В процессе физической подготовки применяются физические упражнения согласно приложению N 5 к настоящему Наставлению, направленные на развитие физических качеств у военнослужащих (силы, быстроты, выносливости, ловкости) (далее - общие физические упражнения или ОФУ), а также на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков (в ускоренном передвижении, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бое, выполнении специальных приемов и действий) (далее - специальные физические упражнения или СФУ).

53. В процессе физической подготовки используются методы обучения и развития, а также воспитания и слагивания.

54. Методы обучения направлены на формирование двигательных навыков, методических умений и приобретение теоретических знаний.

55. Методами обучения являются: словесный, наглядный и практический.

Словесный метод используется при описании физических упражнений, объяснении техники, рассказе, инструктаже, осуществлении указаний, подаче команд и распоряжений.

Наглядный метод используется при показе физических упражнений, демонстрации различных наглядных пособий, макетов и спортивных снарядов.

Практический метод используется для непосредственного освоения физических упражнений.

56. Последовательность обучения физическому упражнению включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

57. Ознакомление с физическим упражнением направлено на изучение военнослужащим физического упражнения. При ознакомлении военнослужащего с физическим упражнением требуется: назвать физическое упражнение, показать технику выполнения упражнения и объяснить его предназначение.

58. Разучивание физического упражнения направлено на формирование у военнослужащих двигательных навыков. При разучивании физического упражнения применяются следующие способы: в целом, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных физических упражнений.

59. Тренировка физического упражнения направлена на закрепление у военнослужащих двигательных навыков и заключается в многократном повторении физического упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения.

60. Для развития у военнослужащих физических качеств, формирования и совершенствования военно-прикладных двигательных навыков используются методы развития, основными из которых являются: равномерный, повторный, интервальный, переменный, максимальных усилий, контрольный и соревновательный.

61. Развитию физических качеств и формированию военно-прикладных двигательных навыков у военнослужащих способствует применение руководителями занятий методов воспитания: убеждение, пример, поощрение, воздействие коллектива, а также совместное выполнение физических упражнений военнослужащими в интересах слагивания взводов (им равных).

62. Физическая подготовка в ходе подготовки к выполнению специальных задач проводится в пунктах постоянной дислокации войск, учебных центрах, полевых условиях и направлена на:

развитие физических качеств и формирование военно-прикладных двигательных навыков (в том числе в экипировке с оружием), обеспечивающих решение предстоящих боевых и специальных задач;

повышение адаптационных возможностей организма военнослужащего к климатогеографическим условиям предполагаемого района выполнения специальных задач.

63. Физическая подготовка военнослужащих в ходе подготовки к выполнению специальных задач в пунктах постоянной дислокации войск, учебных центрах проводится в формах: утренняя

физическая зарядка (общие и специальные физические упражнения), учебные занятия по физической подготовке (в виде практических занятий с применением специальных физических упражнений), спортивно-массовая работа (в виде спортивных соревнований), физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

64. Физическая подготовка военнослужащих в ходе подготовки к выполнению специальных задач в полевых условиях проводится в формах: утренняя физическая зарядка (кроме дней после проведения занятий в ночное время), физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности (в виде попутной физической тренировки, физической тренировки в условиях дежурств (боевых дежурств)).

65. Физическая подготовка в ходе выполнения специальных задач направлена на поддержание уровня физической подготовленности военнослужащих.

66. Физическая подготовка в условиях жаркого климата (пустынной местности) проводится в два этапа.

67. В ходе первого этапа (продолжительностью до 14 суток) физическая подготовка направлена на развитие выносливости. В содержание занятий включаются бег на 3 и 5 км, бег с задержкой дыхания на 20, 30 и 40 м, спортивные и подвижные игры (по упрощенным правилам). Мероприятия по физической подготовке планируются на утренние (вечерние) часы при температуре воздуха до +30 °С и проводятся при средней интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

68. В ходе второго этапа (продолжительностью до 14 суток) физическая подготовка направлена на развитие адаптационных возможностей организма военнослужащего, совершенствование выносливости. В содержание занятий включаются упражнения физической подготовки, выполняемые в средствах индивидуальной защиты: ускоренное передвижение (бег) на 5 км, марш-бросок на 5 км, преодоление искусственных и естественных препятствий, комплексные упражнения. Мероприятия физической подготовки проводятся при температуре воздуха до +35 °С. Через каждые 7 мин непрерывной физической тренировки предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 3 мин. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки увеличивается до 20 мин.

69. При проведении мероприятий физической подготовки применяются профилактические меры по предупреждению теплового удара и прямого воздействия солнечных лучей: мероприятия физической подготовки проводятся в защищенных от прямого солнечного воздействия местах, определяется вариант формы одежды, устанавливается наблюдение военнослужащих друг за другом.

70. Физическая подготовка в условиях холодного климата проводится в три этапа.

71. На первом этапе (продолжительностью до 14 суток) физическая подготовка направлена на совершенствование адаптационных возможностей организма военнослужащего к воздействию температуры окружающей среды, силы ветра и физических нагрузок в процессе формирования военно-прикладных двигательных навыков.

В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения на расслабление, способствующие совершенствованию систем мышечной терморегуляции и двигательных функций организма человека путем выполнения физических упражнений в утепленной форме одежды.

Физическая подготовка проводится с умеренной нагрузкой, с учетом периодических, но непродолжительных (дозированных) холодовых воздействий в ходе проведения различных форм физической подготовки.

72. На втором этапе (продолжительностью до 14 суток) физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование двигательных способностей, закаливание организма в процессе развития основных физических качеств военнослужащих, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и проводится с различной интенсивностью физической нагрузки.

73. На третьем этапе (продолжительностью до 14 суток) физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование военно-прикладных двигательных навыков. На данном этапе в содержание мероприятий физической подготовки включаются лыжные переходы с выполнением приемов выживания на местности, стрельбой из штатного оружия, метанием гранат и ориентирования на местности.

74. В условиях холодного климата физическая подготовка на открытом воздухе проводится при температуре не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  с применением профилактических мер по предупреждению обморожения. При температуре воздуха ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  физическая подготовка проводится в помещении.

75. Физическая подготовка в условиях горной и высокогорной местности направлена на развитие выносливости и выработку устойчивости организма к кислородному голоданию в ходе длительных маршей, на формирование навыков в преодолении горных препятствий.

76. Физическая подготовка в условиях горной и высокогорной местности проводится в два этапа.

77. В ходе первого этапа (до передислокации военнослужащих в горную местность) учебные занятия по физической подготовке направлены на развитие физических качеств и расширение адаптационных возможностей организма военнослужащего, на формирование навыков в преодолении препятствий в горной местности.

78. В ходе второго этапа (в условиях горной местности (горном учебном центре) в первую неделю используются физические упражнения для развития выносливости с низкой интенсивностью физической нагрузки с постепенным ее повышением.

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

80. Для определения способности соответствующих должностных лиц организовать физическую подготовку в воинской части, организации Вооруженных Сил соответствующими командирами (начальниками) проводится проверка организации физической подготовки.

81. Военнослужащий должен соответствовать установленным требованиям к уровню физической подготовленности, которые считаются выполненными, если военнослужащий оценен не ниже "удовлетворительно".

82. Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащего определяются по сумме баллов, набранных им за выполнение физических упражнений, с учетом минимального количества баллов в каждом упражнении в соответствии с Таблицей оценки уровня физической подготовленности военнослужащих согласно приложению N 6 к настоящему Наставлению.

83. Уровень физической подготовленности военнослужащего оценивается на "неудовлетворительно", если:

физическое упражнение не выполнено;

не набран минимум баллов в одном физическом упражнении;

набранная сумма баллов ниже суммы баллов на оценку "удовлетворительно";

военнослужащий отсутствовал на проверке по физической подготовке без уважительной причины или отказался без уважительной причины от выполнения физического упражнения.

84. Данные об уровне физической подготовленности военнослужащих отражаются в служебных характеристиках, аттестационных листах, а также используются при определении оценки состояния физической подготовки подразделения, батальона (дивизиона) и им равных, полка (отдельного батальона) и ему равного, соединения и ему равного, курса (роты) образовательной организации, факультета (батальона) образовательной организации, образовательной организации в соответствии с приложением N 7 к настоящему Наставлению.

85. Проверка уровня физической подготовленности военнослужащих осуществляется в ходе:

инспекторских и контрольных проверок;

промежуточной и государственной итоговой аттестации переменного состава образовательной организации;

общевоинской подготовки военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть;

поступления военнослужащих из числа офицеров в образовательную организацию для обучения слушателями.

86. Контрольные проверки по физической подготовке проводятся:

с военнослужащими органов военного управления, воинских частей и организаций Вооруженных Сил - на контрольных занятиях, проводимых по итогам зимнего периода обучения и учебного года, а также по планам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками);

с постоянным составом, слушателями, адъюнктами и докторантами образовательных организаций - на контрольных занятиях, проводимых во втором и четвертом кварталах календарного года;

с курсантами - на экзаменах, зачетах и государственной итоговой аттестации.

87. Для проверки уровня физической подготовленности военнослужащие распределяются на:

1) категории в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности:

категория N 1 - военнослужащие, проходящие военную службу в основных подразделениях и подразделениях обеспечения воинских частей видов Вооруженных Сил, родов войск Вооруженных Сил и не входящих в них, кроме военнослужащих подразделений, указанных в категориях N 2 и 3;

категория N 2 - военнослужащие, проходящие военную службу в подразделениях: топогеодезических, метеорологических (гидрометеорологических), материально-технического обеспечения, медицинских, предупреждения о ракетном нападении и разведки космической обстановки, испытательных центров (полигонов), аэродромно-технического обеспечения, переменный состав учебных воинских частей;

категория N 3 - военнослужащие, проходящие военную службу в органах военного управления, управлениях соединений, управлениях воинских частей, управлениях батальонов (им равных), научных организациях Вооруженных Сил (военных учебных центрах), военных представительствах, главных центрах (центрах, арсеналах, базах, отделах) видов обеспечения,

центрах управления, лабораториях специального контроля, образовательных организациях на должностях постоянного и переменного состава (за исключением курсантов), учебных воинских частях на должностях постоянного состава, на пунктах отбора на военную службу по контракту, в военных комиссариатах, медицинских организациях Вооруженных Сил, военных оркестрах (ансамблях), фельдъегерской почтовой службе.

Военнослужащие подразделений, не входящих в категории N 1 и 2, относятся к категории N 3;

2) возрастные группы (военнослужащие по контракту):

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1	до 25 лет	до 25 лет
2	25 - 29 лет	25 - 29 лет
3	30 - 34 года	30 - 34 года
4	35 - 39 лет	35 - 39 лет
5	40 - 44 года	40 - 44 года
6	45 - 49 лет	45 - 49 лет
7	50 - 54 года	50 лет и старше
8	55 - 59 лет	Отсутствует
9	60 лет и старше	Отсутствует

88. Для оценки уровня физической подготовленности военнослужащие выполняют физические упражнения, входящие в программы обучения, при этом количество физических упражнений должно соответствовать:

для военнослужащих по контракту 1 - 6 возрастных групп, относящихся к категории N 1, - 4 физических упражнения, из которых 2 ОФУ (на быстроту или ловкость, силу либо на быстроту или ловкость, выносливость либо на силу, выносливость) и 2 СФУ;

для военнослужащих по контракту 1 - 6 возрастных групп, относящихся к категории N 2, - 3 физических упражнения, из которых 2 ОФУ (на быстроту или ловкость, силу либо на быстроту или ловкость, выносливость либо на силу, выносливость) и 1 СФУ;

для военнослужащих по контракту 1 - 6 возрастных групп, относящихся к категории N 3, - 3 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту или ловкость, силу, выносливость);

для военнослужащих по контракту 7 - 9 возрастных групп, относящихся к категориям N 1 - 3, - 2 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту, или ловкость, или силу, выносливость);

для военнослужащих женского пола 1 - 5 возрастных групп - 3 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту или ловкость, силу, выносливость);

для военнослужащих женского пола 6 - 7 возрастных групп - 2 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту, или ловкость, или силу, выносливость);

для курсантов образовательных организаций 1 курса - 4 физических упражнения, из которых 3 ОФУ (на быстроту или ловкость, силу, выносливость) и 1 СФУ;

для курсантов образовательных организаций 2 и последующих курсов - 5 физических упражнений, из которых 3 ОФУ (на ловкость, силу, выносливость или на быстроту, силу, ловкость) и 2 СФУ.

Для военнослужащих по призыву - 3 или 4 физических упражнения в зависимости от подразделений, в которых они проходят военную службу.

89. Проверка уровня физической подготовленности военнослужащего проводится до 2 дней.

90. Специалистом физической подготовки проверяемого органа военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил (в случае отсутствия штатного специалиста физической подготовки - заместителем соответствующего командира (начальника) составляется контрольно-проверочный комплекс для проверки уровня физической подготовленности военнослужащих (далее - КПК) (рекомендуемый образец приведен в приложении N 8 к настоящему Наставлению).

В содержание КПК включаются не менее двух ОФУ для проверки каждого физического качества (за исключением курсантов образовательных организаций), СФУ для проверки военно-прикладных двигательных навыков. Военнослужащим (за исключением курсантов образовательных организаций) предоставляется выбор ОФУ из включенных в КПК, выбор СФУ не предоставляется.

91. Проверка физического качества "выносливость" осуществляется во всех случаях, за исключением случаев, когда в КПК включены следующие СФУ: марш-бросок на 5 км, марш-бросок на лыжах на 5 км, бег с преодолением полосы препятствий, бег на 3 км со стрельбой и метанием гранат, преодоление полосы препятствий, челночный бег 4 x 100 м с оружием, бег 800 м с оружием.

92. Уровень развития каждого физического качества и формирования военно-прикладного двигательного навыка проверяется не более чем по одному физическому упражнению.

93. Для проведения контрольной проверки по физической подготовке издается приказ соответствующего командира (начальника) об организации контрольной проверки, в котором определяются: организационные вопросы проведения проверки; состав проверяемых подразделений; комиссия по проверке физической подготовки (далее - комиссия); период и график проведения проверки; перечень физических упражнений, включаемых в КПК.

94. Комиссия создается в составе: председатель комиссии, не менее двух членов комиссии. В состав комиссии включается специалист физической подготовки.

Командиром воинской части, руководителем организации Вооруженных Сил для обеспечения работы комиссии создается группа обеспечения проверки физической подготовки из числа военнослужащих и работников проверяемой воинской части, организации Вооруженных Сил.

95. В состав комиссий по проверке воинских частей (организаций), не имеющих в своем штате специалистов физической подготовки, начальником Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации или главнокомандующими видами Вооруженных Сил, командующими войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил, руководителями центральных органов военного управления определяются специалисты физической подготовки по территориальному принципу на основании обращений соответствующих командиров (начальников).

96. Командир (начальник) проверяемого подразделения представляет на проверку уровня физической подготовленности подчиненных военнослужащих председателю комиссии, руководит военнослужащими на проверке физической подготовки. Он отвечает за подготовку учебно-материальной базы по физической подготовке и соблюдение требований безопасности при



выполнении физических упражнений.

97. Медицинское обеспечение проверки физической подготовки осуществляется медицинским работником (врачебно-сестринской бригадой) воинской части, военнослужащие которой проходят проверку физической подготовки. При отсутствии медицинских работников в воинской части, военнослужащие которой проходят проверку физической подготовки, медицинское обеспечение проверки физической подготовки осуществляется медицинским работником (врачебно-сестринской бригадой) иной близлежащей воинской части (военно-медицинской организации Вооруженных Сил) по территориальному принципу (по согласованию).

98. В ходе проверки уровня физической подготовленности военнослужащих физические упражнения выполняются в следующей последовательности:

ОФУ - упражнения на ловкость, быстроту, силу, выносливость;

СФУ - комплексы рукопашного боя, специальные приемы и действия, метание гранаты, преодоление препятствий, марш-броски, марш-броски на лыжах, военно-прикладное плавание, комплексные упражнения.

Последовательность выполнения физических упражнений по решению председателя комиссии может быть изменена.

99. В ходе выполнения военнослужащим физического упражнения одним из членов комиссии объявляется текущий счет (количество повторений, кругов, отрезков). По окончании выполнения физического упражнения результат доводится до проверяемого военнослужащего.

100. По решению командира (начальника) контроль выполнения военнослужащими физических упражнений в ходе проверки может осуществляться с использованием технических средств фото- или видеофиксации.

101. По окончании проверки оформляются ведомости (рекомендуемые образцы приведены в приложении N 9 к настоящему Наставлению) и доводятся до командиров (начальников) проверенных подразделений.

102. По результатам проверки издается приказ соответствующего командира (начальника) об итогах контрольной проверки.

103. Курсанты на зачетах и экзаменах (в том числе на государственном экзамене) по дисциплине "Физическая подготовка" оцениваются по уровню физической, теоретической и методической подготовленности.

104. Слушатели на зачетах и экзаменах по дисциплине "Физическая подготовка" оцениваются по уровню физической и теоретической подготовленности.

105. Оценка уровня теоретической, методической подготовленности курсантов и слушателей, а также их оценка по учебной дисциплине "Физическая подготовка" определяется в соответствии с приложением N 10 к настоящему Наставлению.

106. Для проверки уровня физической подготовленности военнослужащего, отнесенного ко II группе здоровья, имеющего отклонения по состоянию здоровья, из-за которого он не может выполнить физическое упражнение из КПК (в том числе на государственном экзамене), с учетом рекомендаций медицинского работника и специалиста физической подготовки по решению председателя комиссии (государственной экзаменационной комиссии) определяются физические упражнения для проверки того же физического качества и (или) другого военно-прикладного двигательного навыка.

107. Военнослужащий, отнесенный к IIIа или IIIб группе здоровья, изъявивший желание принять участие в проверке уровня физической подготовленности, по согласованию с врачом воинской части допускается к данной проверке с учетом заключения врачей-специалистов по профилю имеющихся у военнослужащего заболеваний.

Для указанного военнослужащего специалистом физической подготовки проверяемого органа военного управления, воинской части, организации Вооруженных Сил (в случае отсутствия штатного специалиста физической подготовки - заместителем соответствующего командира (начальника) с участием врача воинской части (врача-специалиста по профилю имеющегося у военнослужащего заболевания) разрабатывается индивидуальный КПК. В случаях, не указанных в абзаце первом настоящего пункта, военнослужащий, отнесенный к IIIа или IIIб группе здоровья, к проверке уровня физической подготовленности не допускается.

В индивидуальный КПК для военнослужащего включаются физические упражнения, указанные в настоящем Наставлении на разные физические качества.

Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащего определяется в соответствии с возрастной группой по категории N 3 в соответствии с приложением N 6 к настоящему Наставлению.

108. Курсанты и слушатели, отнесенные к IIIа или IIIб группе здоровья, привлекаются к проверке в соответствии с требованиями пункта 107 настоящего Наставления. В случае невозможности выполнения физических упражнений по медицинским показаниям он оценивается по учебной дисциплине "Физическая подготовка" по результатам проверки уровня теоретической подготовленности в соответствии с учебной программой.

109. К результатам военнослужащих, выполняющих физические упражнения в районах Крайнего Севера, Заполярья и приравненных к ним районов, а также на высоте более 1500 м над уровнем моря, при оценке уровня физической подготовленности применяются поправки, указанные в приложении N 11 к настоящему Наставлению.

110. Оценка военнослужащему за выполнение одного физического упражнения определяется в соответствии с Таблицей перевода баллов в оценку за выполнение одного физического упражнения согласно приложению N 12 к настоящему Наставлению.

111. Военнослужащий, отсутствующий на контрольной проверке по физической подготовке по причинам нахождения в отпуске, командировке, лечебном учреждении (болезни), проверяется по решению командира (начальника), не позднее 3 месяцев (для курсантов выпускных курсов не позднее 6 месяцев) со дня окончания сроков проверки. По желанию военнослужащего он может быть проверен по месту нахождения в служебной командировке при условии проведения проверки физической подготовки по месту его командирования.

Для участия в проверке физической подготовки военнослужащий обращается с рапортом на имя председателя комиссии. По результатам проверки военнослужащему выдается ведомость результатов проверки по физической подготовке и выписка из приказа соответствующего командира (начальника) об организации контрольной проверки.

112. По решению соответствующего командира (начальника) военнослужащий, находящийся в отпуске, командировке, может участвовать в проверке физической подготовки в период ее проведения по месту прохождения военной службы.

113. Уровень физической подготовленности военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть, проверяется по физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м (челночный бег 10 x 10 м), бег на 1 км. Результаты проверки учитываются при распределении военнослужащих по подразделениям.

114. Проверка военнослужащих по плаванию проводится при температуре воды не ниже +18 °С, лыжным гонкам и марш-броску на лыжах - при температуре воздуха не ниже -20 °С (не ниже -25 °С для северных и приравненных к ним районов), по другим физическим упражнениям - не ниже -15 °С и не выше +30 °С.

115. Военнослужащие из числа офицеров, поступающие в образовательные организации для обучения слушателями, сдают вступительные испытания по физической подготовке. С учетом пола выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества "сила", "быстрота", "выносливость" (упражнения в плавании выполняются при наличии условий):

1) для кандидатов мужского пола:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или жим штанги лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м);

выносливость (бег на 1 км, или бег на 3 км, или плавание на 500 м);

2) для кандидатов женского пола:

сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м, или плавание на 100 м);

выносливость (бег на 1 км или плавание на 500 м).

Оценка уровня физической подготовленности кандидата из числа офицеров определяется в соответствии с возрастной группой по категории N 3 согласно приложению N 6 к настоящему Наставлению.

116. Перевод суммы набранных баллов по физической подготовке кандидатом из числа офицеров в 100-балльную шкалу, осуществляется по формуле:

$$S = (X / 3) \times Q,$$

где:

S - сумма баллов по 100-балльной шкале;

X - сумма набранных баллов в трех упражнениях;

Q - коэффициент для перевода набранных баллов в 100-балльную шкалу.

Коэффициент для перевода набранных баллов в 100-балльную шкалу:

1 возрастная группа: для мужчин - 1,3; для женщин - 3,2;

2 возрастная группа: для мужчин - 1,35; для женщин - 3,5;

3 возрастная группа: для мужчин - 1,4; для женщин - 4,0;

4 возрастная группа: для мужчин - 1,6; для женщин - 4,6;

5 возрастная группа: для мужчин - 1,9; для женщин - 5,5;

б возрастная группа: для мужчин - 2,3.

Округление баллов, полученных по 100-балльной шкале, до целого числа проводится при значении до 0,5 десятых в сторону уменьшения и при значении 0,5 десятых и выше в сторону увеличения.

При условии получения результата более 100 баллов по 100-балльной шкале учитывается результат в 100 баллов.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН), ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ**

117. Граждане (иностранцы граждане), поступающие на военную службу по контракту, должны соответствовать требованиям по уровню физической подготовки, указанным в приложении N 13 к настоящему Наставлению.

118. Граждане (иностранцы граждане), поступающие на военную службу по контракту, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки с учетом пола и возраста (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества "сила", "быстрота", "выносливость" и упражнение в плавании (при наличии условий):

1) для кандидатов мужского пола до 25 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м);

выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

плавание на 100 м вольным стилем или плавание на 100 м способом брасс;

2) для кандидатов мужского пола 25 - 49 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м);

выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);

плавание на 100 м вольным стилем или плавание на 100 м способом брасс;

3) для кандидатов мужского пола 50 лет и старше:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа, или наклоны туловища вперед), или быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м), или плавание на 100 м вольным стилем, или плавание на 100 м способом брасс (при наличии условий);

выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);

4) для кандидатов женского пола до 45 лет:

сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м);

выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км);

5) для кандидатов женского пола 45 лет и старше:

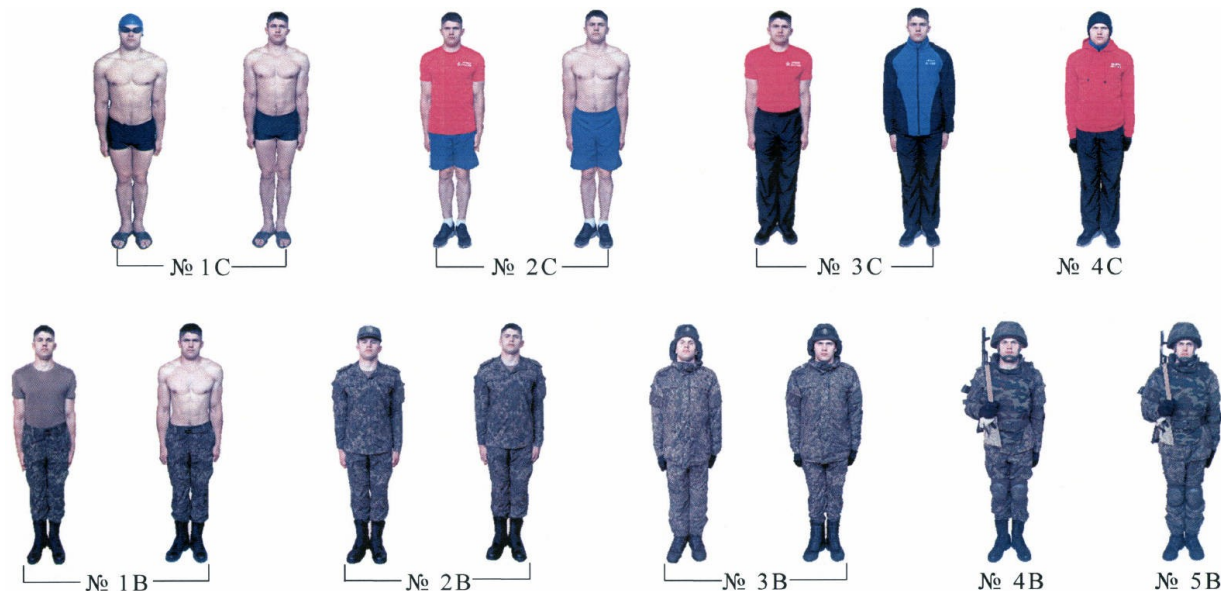
выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км);

сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед), или быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м), или ловкость (прыжки со скакалкой или комплексное упражнение на ловкость).

119. Перевод суммы баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу осуществляется в соответствии с приложением N 14 к настоящему Наставлению.

Приложение N 1  
к Наставлению по физической  
подготовке в Вооруженных Силах  
Российской Федерации

ВАРИАНТЫ  
ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



Температура воздуха (°C)	Форма одежды	
	при ветре менее 5 м/с	при ветре более 5 м/с
Выше +10 °C	N 1 (C, B), 2 (C, B), 4 (B)	N 2 (C, B)
От +5 °C до +10 °C	N 2 (C, B), 3 (C), 4 (B)	N 3 (C), 2 (B)
От +5 °C до -5 °C	N 3 (C, B), 4 (C, B)	N 3 (C, B), 4 (C, B)

От -5 °С и ниже

№ 4 (С), 3 (В), 5 (В)

№ 4 (С), 3 (В), 5 (В)

Вариант формы одежды № 1С (спортивная) - в плавках, тапочках, (плавательной шапочке, плавательных очках) - для плавательных бассейнов и выполнения нормативов по плаванию. По решению руководителя занятия форма № 1С в плавках и тапочках используется при проведении занятий на открытых водоемах.

Вариант формы одежды № 2С - в спортивных шортах, футболке (майке), спортивной обуви. По решению руководителя занятия проведение физической подготовки осуществляется без майки и с использованием головного убора.

Вариант формы одежды № 3С - в спортивном (тренировочном) костюме, спортивной обуви. По решению руководителя занятия проведение физической подготовки осуществляется без куртки и с использованием головного убора и перчаток.

Вариант формы одежды № 4С - в утепленном спортивном (тренировочном) костюме, спортивной обуви, головном уборе, перчатках.

Вариант формы одежды № 1В (военная) - в брюках, ботинках, футболке (майке), без головного убора. По решению руководителя занятия проведение физической подготовки осуществляется без футболки (майки) и с использованием головного убора.

Вариант формы одежды № 2В - в полевой (технической, повседневной, в костюме), ботинках (полуботинках), с головным убором. По решению руководителя занятия проведение физической подготовки осуществляется без головного убора.

Вариант формы одежды № 3В - в зимней полевой (технической, повседневной, в костюме), в утепленной куртке, брюках, в головном уборе. По решению руководителя занятия проведение физической подготовки осуществляется в брюках по сезону.

Вариант формы одежды № 4В - в полевой со средствами индивидуальной защиты (бронежилет, сумка для магазинов, налокотники, наколенники, перчатки), ботинки, с головным убором (защитный шлем), автомат с двумя магазинами. По решению руководителя занятия при проведении физической подготовки используется массогабаритный макет автомата.

Вариант формы одежды № 5В - в зимней полевой со средствами индивидуальной защиты (бронежилет, сумка для магазинов, налокотники, наколенники, перчатки), ботинки, с головным убором (защитный шлем), автомат с двумя магазинами. По решению руководителя занятия при проведении физической подготовки используется массогабаритный макет автомата.

Приложение № 2  
к Наставлению по физической  
подготовке в Вооруженных Силах  
Российской Федерации

**ОБЯЗАННОСТИ**  
**ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ВОЕННУЮ СЛУЖБУ НА ВОИНСКИХ**  
**ДОЛЖНОСТЯХ, ПОДЛЕЖАЩИХ ЗАМЕЩЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТАМИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Помощник главнокомандующего видом Вооруженных Сил,  
командующего родом войск Вооруженных Сил по физической  
подготовке - начальник группы (службы) физической подготовки  
вида Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил**

Помощник главнокомандующего видом Вооруженных Сил, командующего родом войск Вооруженных Сил по физической подготовке - начальник группы (службы) физической подготовки вида Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил подчиняется главнокомандующему видом Вооруженных Сил, командующему родом войск Вооруженных Сил, отвечает за организацию физической подготовки соответствующего вида Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил и обязан:

1) знать состояние физической подготовки в соответствующих объединениях, соединениях и образовательных организациях вида Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил;

2) разрабатывать проекты приказов, директив, указаний и программ по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о проведении соревнований;

3) организовывать и проводить:

теоретические, практические занятия по физической подготовке на сборах, проводимых главнокомандующими видами Вооруженных Сил, командующими родами войск Вооруженных Сил, а также сборы со специалистами физической подготовки;

физкультурные и спортивные мероприятия в виде Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил, оформлять документацию на присвоение военнослужащим спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

4) организовывать физическую подготовку военнослужащих главного штаба (штаба), управлений, отделов и служб вида Вооруженных Сил, рода войск Вооруженных Сил;

5) участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке, в распределении денежных средств по статье сметы Министерства обороны, выделяемых на физическую подготовку и спорт виду Вооруженных Сил, роду войск Вооруженных Сил, в организации обеспечения войск (сил) спортивным имуществом и инвентарем, знаками отличия и грамотами;

6) знать деловые и моральные качества непосредственно подчиненных специалистов физической подготовки, руководить и контролировать их деятельность, принимать участие в подборе и расстановке кадров;

7) руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в соответствующих войсках (силах), образовательных организациях;

8) контролировать:

состояние физической подготовки в органах военного управления, воинских частях, организациях Вооруженных Сил, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам физической подготовки в повышении качества организации физической подготовки;

ведение научно-исследовательской работы на кафедрах физической подготовки образовательных организаций и оказывать помощь в ее организации;

9) вести учет и анализировать состояние физической подготовки.

**Помощник командующего войсками военного округа (Северным флотом) (по физической подготовке) - начальник отделения (физической подготовки) военного округа (Северного флота)**

Помощник командующего войсками военного округа (Северным флотом) (по физической подготовке) - начальник отделения (физической подготовки) военного округа (Северного флота) подчиняется командующему войсками военного округа (Северным флотом), отвечает за организацию физической подготовки в соответствующем военном округе (на Северном флоте) и обязан:

- 1) знать состояние физической подготовки в войсках военного округа (на Северном флоте);
- 2) разрабатывать проекты приказов, директив и указаний по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о проведении соревнований;
- 3) организовывать и проводить:  
  
теоретические и практические занятия по физической подготовке на сборах, проводимых командующим войсками округа (Северным флотом), а также сборы с подчиненными специалистами физической подготовки;  
  
соревнования на первенство округа (Северного флота) по военно-прикладным и другим видам спорта, оформлять документацию на присвоение военнослужащим спортивных званий, разрядов и судейских категорий;
- 4) организовывать физическую подготовку военнослужащих штаба, управлений, отделов и служб военного округа (Северного флота);
- 5) участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке округа (Северного флота), в распределении денежных средств по статье сметы Министерства обороны, выделяемых на физическую подготовку и спорт военному округу (Северному флоту), в организации обеспечения войск (сил) спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия и наградной продукцией;
- 6) знать деловые и моральные качества непосредственно подчиненных специалистов физической подготовки, руководить и контролировать их работу, принимать участие в подборе и расстановке кадров в округе (на Северном флоте);
- 7) руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в войсках (силах);
- 8) контролировать состояние физической подготовки в объединениях, соединениях и воинских частях округа (Северного флота), оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам физической подготовки в повышении качества организации физической подготовки;
- 9) вести учет и анализировать состояние физической подготовки.

**Помощник командующего объединением (командира соединения) по физической подготовке - начальник физической подготовки объединения (соединения) и ему равный**

Помощник командующего объединением (командира соединения) по физической подготовке - начальник физической подготовки объединения (соединения) подчиняется командующему объединением (командиру соединения), отвечает за организацию физической подготовки в соответствующем объединении (соединении) и обязан:



1) знать состояние физической подготовки в соответствующих воинских частях (на кораблях) объединения (соединения);

2) участвовать в разработке проектов приказов командующего объединением (командира соединения) по физической подготовке;

3) разрабатывать план спортивных мероприятий и документы по проведению соревнований в объединении (соединении), оформлять документацию на присвоение военнослужащим спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

4) организовывать физическую подготовку с военнослужащими штаба, отделов, отделений и служб объединения (соединения);

5) организовывать и проводить теоретические и практические занятия по физической подготовке на сборах, проводимых командующим объединением (командиром соединения);

6) руководить и контролировать деятельность подчиненных специалистов физической подготовки, знать их деловые и моральные качества, проводить с ними сборы;

7) проводить анализ и осуществлять контроль состояния физической подготовки и спортивной работы в воинских частях (подразделениях), оказывать помощь командирам в ее организации;

8) участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке объединения (соединения), в организации обеспечения воинских частей спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия и наградной продукцией;

9) осуществлять контроль целевого расходования денежных средств по статье сметы Министерства обороны, выделяемых объединению (соединению) на физическую подготовку и спорт;

10) знать состояние и вести учет спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в воинских частях (подразделениях);

11) вести учет и анализировать состояние физической подготовки в воинских частях (подразделениях), принимать меры по устранению выявленных недостатков.

Помощник командира полка (воинской части) по физической подготовке - начальник физической подготовки полка и ему равного (инструктор по физической культуре)

Помощник командира полка (воинской части) по физической подготовке - начальник физической подготовки полка (воинской части) подчиняется командиру полка (воинской части), отвечает за организацию физической подготовки в полку (воинской части) и обязан:

1) знать состояние физической подготовки в подразделениях полка (воинской части);

2) участвовать в разработке проектов приказов командира полка (воинской части) по физической подготовке;

3) разрабатывать план спортивной работы полка (воинской части), организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия, отбирать кандидатов в спортивные команды полка (воинской части) и руководить их тренировкой;

4) оформлять документацию для присвоения военнослужащим спортивных разрядов, судейских категорий и награждения их знаками отличия;

5) организовывать физическую подготовку с военнослужащими штаба, отделов, отделений и служб полка (воинской части);

6) руководить деятельностью инструкторов по физической подготовке (физической культуре), проводить с ними занятия по специальной подготовке, знать их деловые и моральные качества, участвовать в подборе при назначении на должность;

7) осуществлять подготовку нештатных спортивных организаторов подразделений, направлять и контролировать их работу;

8) совместно с начальником медицинской службы разрабатывать мероприятия по укреплению здоровья и физическому развитию военнослужащих, предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и участвовать в их проведении;

9) осуществлять контроль за состоянием физической подготовки полка (воинской части) и оказывать командирам подразделений помощь в организации и методике проведения мероприятий физической подготовки;

10) участвовать в разработке плана совершенствования учебной материальной базы физической подготовки полка (воинской части), в организации обеспечения подразделений полка (воинской части) спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия и наградной продукцией;

11) знать состояние и вести учет спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в подразделениях полка (воинской части);

12) вести учет и анализировать состояние физической подготовки в полку, принимать меры по устранению выявленных недостатков;

13) проверять не реже двух раз в год наличие и состояние спортивного инвентаря и специального имущества и снаряжения в подразделениях полка (воинской части) и на складе, ежегодно проводить его инвентаризацию.

### **Командир взвода инструкторов (по физической подготовке)**

Командир взвода инструкторов (по физической подготовке) является непосредственным начальником для личного состава взвода инструкторов (по физической подготовке), подчиняется помощнику командира воинской части по физической подготовке - начальнику физической подготовки воинской части, отвечает за подготовку и организацию работы инструкторов (по физической подготовке) в закрепленных подразделениях и обязан:

1) проводить с личным составом взвода учебные занятия по предметам обучения в соответствии с программой боевой подготовки и инструктажи;

2) оказывать методическую помощь командирам подразделений, инструкторам (по физической подготовке) в организации и проведении форм физической подготовки;

3) осуществлять контроль уровня профессиональной подготовленности инструкторов (по физической подготовке);

4) планировать деятельность инструкторов (по физической подготовке);

5) по указанию помощника командира воинской части (по физической подготовке) - начальника физической подготовки контролировать проведение форм физической подготовки в подразделениях;

6) вести учет занятий, проведенных инструкторами (по физической подготовке), в закрепленных подразделениях;

7) участвовать в организации и проведении спортивных соревнований в воинской части, иметь судейскую категорию;

8) участвовать в совершенствовании учебно-материальной базы физической подготовки воинской части;

9) контролировать состояние спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в воинской части;

10) требовать от руководителей занятий соблюдения требований безопасности при проведении мероприятий физической подготовки.

### **Инструктор по физической подготовке**

Инструктор по физической подготовке подчиняется командиру взвода инструкторов (по физической подготовке), а при отсутствии его в штате, помощнику командира воинской части по физической подготовке - начальнику физической подготовки воинской части, отвечает за состояние физической подготовки в закрепленном подразделении воинской части и обязан:

1) оказывать методическую помощь командиру подразделения в организации различных форм физической подготовки, участвовать в проведении учебных занятия по физической подготовке с военнослужащими подразделения;

2) постоянно поддерживать высокий уровень личной физической и военно-профессиональной подготовленности;

3) по указанию командира взвода или помощника командира (по физической подготовке) - начальника физической подготовки воинской части контролировать проведение форм физической подготовки в подразделении;

4) проводить подготовку спортивных организаторов подразделений, внештатных тренеров сборных команд, судей по спорту;

5) участвовать в организации и проведении спортивных соревнований в воинской части, иметь судейскую категорию;

6) участвовать в проведении учебно-тренировочных занятий по военно-прикладным видам спорта со сборными командами воинской части, в спортивных секциях, а также с членами семей военнослужащих;

7) проводить воспитательную работу в спортивных секциях, командах;

8) участвовать в проведении спортивных праздников, чествовании лучших спортсменов;

9) организовывать в закрепленном подразделении мероприятия по закаливанию военнослужащих в ходе проведения физической подготовки;

10) участвовать в совершенствовании учебно-материальной базы физической подготовки;

11) контролировать состояние спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой в закрепленном подразделении;

12) требовать от военнослужащих соблюдения требований безопасности при проведении

мероприятий физической подготовки.

**Начальник кафедры (физической подготовки)  
образовательной организации**

Начальник кафедры (физической подготовки) образовательной организации подчиняется начальнику образовательной организации и является непосредственным начальником всего личного состава кафедры. В части, касающейся физической подготовки, начальник кафедры (физической подготовки) образовательной организации отвечает за организацию физической подготовки в образовательной организации и обязан:

- 1) знать состояние физической подготовки в образовательной организации;
- 2) организовывать проведение учебных занятий по физической подготовке, зачетов и экзаменов, самостоятельной подготовки с переменным составом;
- 3) организовывать проведение практических занятий и контрольных проверок с постоянным составом;
- 4) организовывать проведение инструкторско-методических, открытых, пробных и показательных занятий по физической подготовке;
- 5) руководить работой кафедры (физической подготовки) образовательной организации, утверждать должностные обязанности профессорско-преподавательскому составу кафедры, знать их морально-деловые качества, принимать участие в подборе и расстановке кадров;
- 6) организовывать научную (научно-исследовательскую), методическую работу, проводить мероприятия по повышению научного потенциала профессорско-преподавательского состава кафедры (физической подготовки);
- 7) организовывать учебно-тренировочные занятия в сборных командах, секциях;
- 8) участвовать в разработке плана совершенствования учебной материальной базы физической подготовки, в организации обеспечения образовательную организацию спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия и наградной продукцией;
- 9) представлять отчеты по результатам физической подготовки военнослужащих образовательной организации.



## СВЕДЕНИЯ

О состоянии физической подготовки \_\_\_\_\_ по итогам периода обучения (учебного года)

(соединение, имеющее в своем составе воинские части)

№ п/п	Наименование	По списку	Проверено		Освобождено по состоянию здоровья		Оценки					Квалификационные уровни физической подготовленности				Оценка											
			количество	%	количество	%	«5»	«4»	«3»	«2»	положительных оценок	количество	%	количество	%			количество	%	количество	%						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	Управление соединения																										
2	Структурное подразделение соединения																										
Воинские части																											
3	Воинская часть																										
Итого за соединение																											















## 3. Наличие и состояние спортивных сооружений

№ п/п	Наименование	3	4	5	6
1	2				
1	Универсальный спортивно-тренировочный комплекс «Старт»				
2	Универсальный спортивно-тренировочный комплекс «Боец»				
3	Спортивный зал				
4	Стадион – основное спортивное ядро				
5	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для метания и прыжков в длину				
6	Универсальный спортивный комплекс «Атлант»				
7	Водная станция на естественном водоёме				
8	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком, многопролетными гимнастическими снарядами, пропускной способностью				до 100 человек (единовременно) до 500 человек (единовременно)
9	Полоса препятствий (два направления)				
10	Площадка рукопашного боя пропускной способностью до 100 человек (единовременно)				
11	Универсальная площадка для спортивных игр				
12	Площадка (поле) для игры в хоккей				
13	Крытый спортивный комплекс				
14	Спортивный комплекс с бассейном (для плавания) и ледовой ареной				
15	Площадка с личными спортивными тренажерами				
16	Мобильный спортивный комплекс				
17	Мобильный спортивный комплекс (горный)				
18	Сверх перечня спортивных сооружений и мест для физической подготовки				
19	Построено за текущий период (указать что построено)				
20	Реконструировано за текущий период (указать что реконструировано)				



**Приложение № 4**  
к Наставлению по физической  
подготовке в Вооруженных  
Силах Российской Федерации

**Документы учета физической подготовки, представляемые должностными лицами видов Вооруженных Сил Российской Федерации, военных округов, Северного флота, родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации, центральных органов военного управления, объединений, соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации**

№ п/п	Наименование служебного документа	Кто представляет	Кому представляет	Периодичность и сроки представления
1	2 Сведения о состоянии физической подготовки в воинской части (организации Вооруженных Сил) по итогам периода обучения (учебного года)	3 Командиры воинских частей, руководители организаций Вооруженных Сил Российской Федерации	4 Командирам соединений, командующим объединениями, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности	5 Два раза в год. Представляется к 30 апреля и 30 октября
2	Сведения о состоянии физической подготовки в соединении (имеющем в своем составе воинские части) по итогам периода обучения (учебного года)	Командиры соединений (имеющих в своем составе воинские части)	Командующим объединениями, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности	Два раза в год. Представляется к 5 мая и 5 ноября
3	Сведения о состоянии физической подготовки в объединении по итогам периода обучения (учебного года)	Командующие объединениями	Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации	Два раза в год. Представляется к 10 мая и 10 ноября
4	Сведения о состоянии физической подготовки постоянного состава в образовательной организации по итогам периода обучения (учебного года)	Руководители военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации	Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности	Два раза в год. Представляется к 30 апреля и 30 октября
5	Сведения о состоянии физической подготовки переменного состава в образовательной организации по итогам летней (зимней) экзаменационной сессии	Руководители военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации	Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности	Два раза в год. Представляется к 1 февраля и 1 сентября

1	2	3	4	5
6	<p>Сведения об уровне физической подготовленности военнослужащих в Вооруженных Сил Российской Федерации, в родде военном округе, на Северном флоте, в войск Вооруженных Сил Российской Федерации, центральном органе военного управления по итогам периода обучения (учебного года)</p>	<p>Главнокомандующие видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующие войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации, руководители центральных органов военного управления</p>	<p>Начальнику Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	<p>Два раза в год. Представляется к 15 мая и 15 ноября</p>
7	<p>Справка-доклад по физической подготовке за учебный год</p>	<p>Командиры воинских частей, руководители организаций Вооруженных Сил Российской Федерации</p> <p>Командиры соединений (имеющих в своем составе воинские части)</p> <p>Командующие объединениями</p>	<p>Командирам соединений, командующим объединениями, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности</p> <p>Командующим объединениями, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности</p> <p>Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	<p>Один раз в год. Представляется к 15 ноября</p> <p>Один раз в год. Представляется к 20 ноября</p> <p>Один раз в год. Представляется к 25 ноября</p>
		<p>Руководители военных профессиональных образовательных организаций и военных образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации</p> <p>Главнокомандующие видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующие войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации, руководители центральных органов военного управления</p>	<p>Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим войсками военных округов, Северным флотом, родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации</p> <p>Главнокомандующим видами Вооруженных Сил Российской Федерации, командующим родами войск Вооруженных Сил Российской Федерации, руководителям центральных органов военного управления – по подчиненности</p> <p>Начальнику Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	<p>Один раз в год. Представляется к 25 ноября</p> <p>Один раз в год. Представляется к 30 ноября</p>



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Общие физические упражнения

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества "Сила":

#### Упражнение N 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 1).

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ".

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 1 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
50	100	40	80	30	60	20	40	10	18
49	98	39	78	29	58	19	38	9	16
48	96	38	76	28	56	18	36	8	14
47	94	37	74	27	54	17	34	7	12
46	92	36	72	26	52	16	32	6	10
45	90	35	70	25	50	15	30	5	8
44	88	34	68	24	48	14	27	4	6
43	86	33	66	23	46	13	24	3	4
42	84	32	64	22	44	12	22	2	2
41	82	31	62	21	42	11	20	1	1

#### Упражнение N 2. Наклон туловища вперед (рис. 2).

Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в "замок", ноги согнуты, ступни

прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера.

Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ".

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 2. Наклон туловища вперед

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 2 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
60	100	48	64	36	36	24	24	12	12
59	97	47	61	35	35	23	23	11	11
58	94	46	58	34	34	22	22	10	10
57	91	45	55	33	33	21	21	9	9
56	88	44	52	32	32	20	20	8	8
55	85	43	49	31	31	19	19	7	7
54	82	42	46	30	30	18	18	6	6
53	79	41	43	29	29	17	17	5	5
52	76	40	40	28	28	16	16	4	4
51	73	39	39	27	27	15	15	3	3
50	70	38	38	26	26	14	14	2	2
49	67	37	37	25	25	13	13	-	-

### Упражнение N 3. Подтягивание на перекладине (рис. 3).

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 3. Подтягивание на перекладине

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 3 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

[Приложение 5 - 14](#)  
[скачать](#)  
(здесь баллы за упражнения)