



# ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ



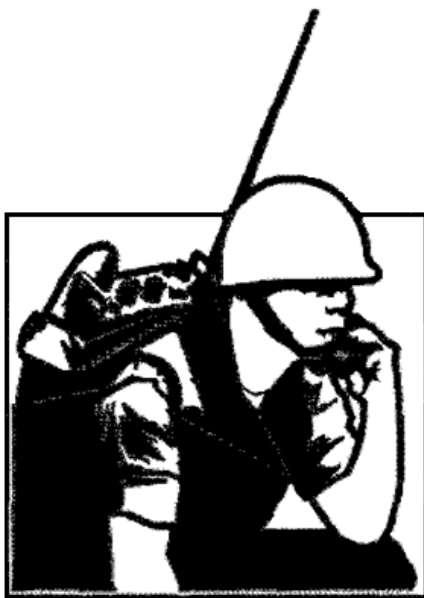
Арзамас, АГПИ, 2010

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Арзамасский государственный педагогический  
институт им. А.П.Гайдара»

Р.А. Денисов  
С.В. Михайлова

# ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ

*Учебно-методическое пособие*



*Ке. Андреева*

Саров – Арзамас

СГТ

2010

УДК 355,233 (075. 8)  
ББК 68,491 (2Рос) я73  
Д 44

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Арзамасского государственного педагогического института им А.П.Гайдара

Рецензенты:

С.Н.ПЯТКИН, профессор, доктор филологических наук,  
*Проректор по воспитательной работе АГПИ им.А.П.Гайдара*  
Т.В.СИДОРОВА, доцент, кандидат педагогических наук,  
*Зав.кафедрой физ.культуры АГПИ им.А.П.Гайдара*  
Г.В.ТЕТЕРЕВ, начальник отдела Военного комиссариата  
*Нижегородской области по г.Арзамасу и Арзамасскому району*

Денисов Р.А., Михайлова С.В.

Д 44 Подготовка молодёжи к военной службе: учебно-методическое пособие. /Р.А.Денисов, С.В.Михайлова; АГПИ им. А.П. Гайдара. – Саров: СГТ, 2010. – 161 с.  
ISBN 978-5-904105-25-9

Учебно-методическое пособие составлено на основании «Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» от 3.02.2010 г. и «Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» от 31 декабря 1999 г. № 1441.

В пособии раскрыты основные принципы, методы и формы военно-патриотического воспитания, представлены законы и положения о подготовке и призыве молодежи в Вооруженные Силы, рассмотрены основные моменты военной службы и предложены методические рекомендации по физической подготовке для юношей.

Данное учебно-методическое пособие предназначено учащимся и студентам, желающим знать законодательные документы призыва на военную службу и иметь совершенную физическую форму для достойной защиты Отечества. Также пособие рекомендуется преподавателям и организаторам, занимающимся подготовкой молодежи к военной службе.

УДК 355,233 (075,8)  
ББК 68,491 (2Рос) я73

© Денисов Р.А., 2010  
© Михайлова С.В., 2010.  
© Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара, 2010.  
© ООО “Саровская городская типография”, оформление, 2010

ISBN 978-5-904105-25-9

## СОДЕРЖАНИЕ:

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
<b>Часть 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b>	
<b>ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>11</b>
1. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЦЕЛОСТНОМ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	11
1.1. Цель и задачи военно-патриотического воспитания.....	11
1.2. Содержание военно-патриотического воспитания.....	11
1.3. основополагающие принципы и направления их реализации.....	14
1.4. Система военно-патриотического воспитания.....	16
1.5. Эффективность военно-патриотического воспитания и его критерии.....	19
1.6. Состояние военно-патриотического воспитания в условиях преобразований в России.....	20
1.7. О важнейших вопросах улучшения военно-патриотической работы.....	22
<b>Часть 2. ЮРИДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ</b>	
<b>ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>25</b>
1. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ПОДГОТОВКЕ ГРАЖДАН РФ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ .....	25
2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПОДГОТОВКЕ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	32
<b>Часть 3. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.....</b>	<b>34</b>
1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ.....	34
1.1. Становление и организация русского войска.....	34
1.2. Создание регулярной и массовой армии в России.....	42
2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ВС РФ.....	49
2.1. Национальная безопасность и оборона.....	49
2.2. Вооруженные силы РФ: предназначение и задачи.....	52
2.3. Руководство и управление Вооруженными силами РФ.....	55
2.4. Воинские формирования и военно-административное деление России.....	56
3. СТРУКТУРА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РФ.....	58
3.1. Новый облик.....	58
3.2. Виды Вооруженных сил РФ.....	59
3.2.1. Сухопутные войска.....	59
3.2.2. Военно-воздушные силы.....	61
3.2.3. Военно-морской флот.....	63
3.3. Рода войск Вооруженных сил РФ.....	66
3.3.1. Ракетные войска стратегического назначения.....	66
3.3.2. Космические войска.....	67
3.3.3. Воздушно-десантные войска.....	68
3.3.4. Специальные войска.....	68
3.3.5. Другие структуры Вооруженных сил РФ.....	69

4. ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО ПРИЗЫВУ.....	71
4.1. Законодательство России.....	71
4.2. Порядок прохождения военной службы по призыву.....	75
4.3. Увольнение с военной службы.....	78
4.4. Альтернативная гражданская служба.....	79
5. ВОИНСКИЙ УСТАВ.....	80
5.1. История воинских уставов.....	80
5.2. Устав внутренней службы ВС РФ.....	81
6. ВОЕННАЯ ФОРМА.....	88
6.1. История возникновения военной формы.....	88
6.2. Знаки различия военнослужащих.....	90
6.3. Воинские звания военнослужащих ВС РФ.....	92
7. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ВОИНА.....	94
7.1. Духовный фактор.....	94
7.2. Особенности современной службы.....	95
7.3. Верность и дисциплина.....	96
7.4. Морально-психологические качества.....	97
<b>Часть 4. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>МОЛОДЕЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ .....</b>	<b>98</b>
1. ЗАНЯТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	98
1.1. Военно-прикладная физическая подготовка.....	98
1.2. Развитие физических способностей, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности.....	99
1.3. Воспитание волевых и психических качеств.....	100
1.4. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков.....	101
1.5. Общие рекомендации.....	114
2. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	115
2.1. Способность быстро набирать максимальную скорость.....	115
2.2. Способность длительно поддерживать максимальную скорость.....	116
2.3. Быстрота торможения.....	116
2.4. Методы воспитания скоростных способностей.....	117
3. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	118
3.1. Общая выносливость и ее развитие.....	118
3.2. Методы развития общей выносливости.....	119
4. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ.....	122
5. РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	127
5.1. Силовые упражнения на школьной спортивной площадке.....	127
5.2. Силовые упражнения с резиновым амортизатором и эспандером.....	131
6. КОМПЛЕКСЫ И ПРОГРАММЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ.....	136
6.1. Комплексы упражнений атлетической подготовки.....	136
6.2. Атлетическая тренировка для ускоренного передвижения.....	153
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	156
ЛИТЕРАТУРА.....	160

# **ВВЕДЕНИЕ**

## **Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года**

**Распоряжение Правительства Российской Федерации  
от 3 февраля 2010 г. № 134-р**

*Вступает в силу 20 февраля 2010 г.*

1. Утвердить прилагаемую Концепцию федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года.

2. Рекомендовать федеральным органам исполнительной власти и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при разработке и осуществлении мероприятий по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе руководствоваться положениями Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, утвержденной настоящим распоряжением.

*Председатель Правительства Российской Федерации*

**В.В. Путин**

*Приложение*

**УТВЕРЖДЕНО**

*распоряжением Правительства Российской Федерации*

*от 3 февраля 2010 г. № 134-р*

## **Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (в сокращении)**

### **I. Общие положения**

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее - Концепция) определяет цели, задачи и основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждане) к военной службе на период до 2020 года, а также определяет базовые положения общегосударственной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе...

## **II. Состояние подготовки граждан к военной службе и тенденции ее развития**

Существующая в настоящее время система подготовки граждан к военной службе в Российской Федерации во многом повторяет прежнюю, рассчитанную на 2-годовой срок военной службы по призыву и принципиально иные качественные и количественные параметры и структуру военной организации государства. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной службе...

## **III. Цели, принципы, задачи и основные направления создания федеральной системы подготовки граждан к военной службе на период до 2020 года**

### **Цели новой системы подготовки граждан к военной службе:**

- создание условий для обеспечения гарантированного комплектования Вооруженных сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов физически и морально-психологически подготовленными гражданами, обладающими положительной мотивацией к прохождению военной службы, получившими подготовку по основам военной службы и военно-учетным специальностям;
- снижение количества граждан, не соответствующих по состоянию здоровья и уровню физического развития требованиям военной службы, к 2016 году — до 20%, к 2020 году - до 10%, а также увеличение показателя годности к военной службе граждан, прибывших на призывные комиссии, к 2016 году - на 15%, а к 2020 году - на 28%...

**Решение задачи по совершенствованию военно-патриотического воспитания граждан и повышению мотивации к военной службе включает в себя:**

- внесение в федеральные государственные образовательные стандарты образовательных учреждений среднего (полного) общего образования, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования изменений, касающихся повышения качества военно-патриотического воспитания;
- налаживание системы взаимодействия учебных заведений всех уровней с организациями ветеранов боевых действий и вооруженных конфликтов, музеями боевой славы, предприятиями оборонно-промышленного комплекса, а также установление шефских связей с воинскими частями (кораблями);
- внедрение государственного заказа на продукцию, способствующую развитию военно-патриотического воспитания, повышающую мотивацию граждан к военной службе, а именно:
  - издание и распространение военно-патриотической литературы (художественная, военно-мемуарная и справочная литература, учебные и учебно-методические пособия для военно-патриотических объединений), в том числе на электронных носителях;

- создание, тиражирование и прокат фильмов (художественных, учебных) по военно-патриотической тематике;
- разработку, производство, рекламу и распространение среди молодежи компьютерных игр военно-патриотической направленности;
- внедрение новых форм военно-патриотической работы, в том числе разработку региональных туристических маршрутов для молодежи по местам боевой славы, проведение «армейских недель» в воинских частях;
- создание военно-патриотических медиапрограмм, имеющих целью популяризацию героического образа защитника Отечества.

#### **На региональном уровне необходимо:**

- изучать и повсеместно внедрять положительный опыт военно-патриотической работы, ее освещения в средствах массовой информации, а также организации взаимодействия по данному направлению с Министерством обороны Российской Федерации;
- организовывать взаимодействие субъектов военно-патриотического воспитания с комитетами родителей военнослужащих (солдатских матерей) по вопросам морально-психологической подготовки юношей к военной службе;
- активизировать деятельность родительских комитетов, созданных по инициативе Министерства обороны Российской Федерации при воинских частях и военных комиссариатах.

#### **Решение задачи получения гражданами начальных знаний в области обороны и обучения по основам военной службы в объемах, необходимых для военной службы, включает в себя:**

- разработку федерального государственного образовательного стандарта, в рамках которого предполагается освоение программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», включающих разделы по основам военной службы;
- разработку нормативов материально-технического оснащения образовательных учреждений, участвующих в подготовке граждан к военной службе;
- включение указанных нормативов в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования;
- разработку региональных программ подготовки граждан к военной службе, создание центров подготовки граждан к военной службе на базе сборных пунктов субъектов Российской Федерации (воинских частей);
- внедрение в учебный процесс (учебные сборы) современных обучающих технологий, игровых методов (пейнтбол, мультимедийные тиры).

#### **Решение задачи по повышению качества подготовки по военно-учетным специальностям включает в себя:**

- выделение ДОСААФ России необходимых бюджетных средств, современных образцов вооружений и военной техники, а также модернизацию ее спортивных объектов и сооружений;
- приведение образовательных учреждений ДОСААФ России в соответствие с нормативными требованиями;
- увеличение количества обучаемых в образовательных учреждениях ДОСААФ России до 200 тысяч человек в год.



#### **IV. Информационное обеспечение реализации Концепции**

Информационное обеспечение реализации Концепции на первоначальном этапе предполагает использование данных государственной статистики, итогов переписей населения, первоначальной постановки граждан на воинский учет и их призыва на военную службу, а также данных социологических исследований.

Для получения достоверных сведений о состоянии подготовки граждан к военной службе необходимо создание единой системы государственного статистического учета призывных ресурсов (электронный паспорт), соответствующей современным информационным потребностям.

Обеспечивать информационную поддержку проведения мероприятий подготовки граждан к военной службе посредством расширения социальной рекламы в средствах массовой информации, выпуска тематических теле- и радиопрограмм, газет и журналов, содержащих информацию о Вооруженных Силах Российской Федерации.

#### **V. Механизмы реализации Концепции**

**Реализацию Концепции предполагается осуществлять путем:**

- дальнейшего совершенствования законодательства РФ в области обороны, здравоохранения, образования, спорта, социального обеспечения;
- включения задач и мероприятий, призванных улучшить состояние подготовки граждан к военной службе, в федеральные и региональные программы социально-экономического развития;
- учета задач подготовки граждан к военной службе при формировании федерального и региональных бюджетов, концентрации финансовых и материальных ресурсов для реализации указанных задач, привлечения дополнительных внебюджетных средств на эти цели;
- методического обеспечения деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, направленной на управление процессами подготовки граждан к военной службе;
- постоянного мониторинга и анализа уровня подготовки граждан к военной службе и выработки на их основе мер, направленных на совершенствование данной подготовки;
- развития научных исследований в сфере подготовки граждан к военной службе.

#### **VI. Основные этапы и ожидаемые результаты реализации Концепции**

Реализацию Концепции предусматривается осуществить в 4 этапа.

**На первом этапе (2009-2010 годы)** будут реализованы меры, направленные на создание условий для формирования федеральной системы подготовки граждан к военной службе.

Предусматриваются создание межведомственной комиссии по вопросам подготовки граждан к военной службе, обсуждение объемов финансирования мероприятий Концепции, дополнение перечня показателей для оценки эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Федерации, разработка нормативов материально-технического оснащения образовательных учреждений, участвующих в подготовке граждан к военной службе, и включение их в федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, включение телеканала «Звезда» в качестве телевизионного канала общего доступа во второй или третий эфирный цифровой пакет (мультиплекс), создание в каждом федеральном округе президентского кадетского корпуса, включение с 2010 года в государственный оборонный заказ мероприятий, предусматривающих разработку и оснащение организаций ДОСААФ России современной техникой, спортивными воздушными судами, тренажерами с имитацией реальных условий обстановки, автоматизированными системами обучения, современным программно-математическим обеспечением учебного процесса.

Будут разработаны единый перечень требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина, подлежащего призыву на военную службу, стандарты и порядок его медицинского освидетельствования для определения годности к военной службе, а также меры государственной поддержки военно-прикладных видов спорта, проработан вопрос о введении электронного паспорта гражданина, подлежащего призыву на военную службу.

В субъектах Российской Федерации предполагается разработать региональные программы подготовки граждан к военной службе, направленные на улучшение подготовки граждан к военной службе, учитывающие единые требования к регионам по вопросам организации подготовки к военной службе (перечень показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц субъектов Российской Федерации (руководителей высшего исполнительного органа государственной власти субъекта Российской Федерации) и специфику каждого региона, а также согласованные с реализуемыми мероприятиями приоритетных национальных проектов в сфере образования, здравоохранения, физической культуры и спорта.

При разработке указанных программ первоочередное внимание будет уделяться наиболее острым проблемам состояния подготовки граждан к военной службе, характерным для конкретного региона субъекта Российской Федерации. Программы должны быть обеспечены необходимым финансированием, методическим и информационным сопровождением.

Кроме того, совместно с Министерством обороны Российской Федерации планируется создать на базе сборных пунктов субъектов Российской Федерации, воинских частей и соединений региональные центры по подготовке граждан к военной службе.

Будет проведена проверка эффективности использования объектов, предназначенных для подготовки граждан к военной службе, включая образовательные учреждения, спортивные, спортивно-технические объекты.

Будут созданы условия, позволяющие улучшить состояние подготовки граждан к военной службе, сформировать правовую, организационную и финансовую базу для наращивания дальнейших усилий по поддержке и закреплению позитивных тенденций к началу 2011 года.

**На втором этапе (2011-2012 годы)** будет продолжено осуществление мероприятий по совершенствованию федеральной системы подготовки граждан к военной службе.

По итогам реализации второго этапа предполагается к 2013 году:

- расширить перечень военно-учетных специальностей в соответствии с потребностями военной организации государства;
- увеличить объем подготовки специалистов в образовательных учреждениях ДОСААФ России с учетом имеющейся учебно-материальной базы до 200 тысяч человек в год;
- повысить качество подготовки специалистов.

**На третьем этапе (2013-2015 годы)** предусматривается создание единой системы учета подготовки призывных ресурсов (электронный паспорт) и проведение мероприятий по упреждающему реагированию на возможные негативные тенденции на основе оценки влияния реализуемых региональных программ подготовки граждан к военной службе на уровень подготовленности граждан к военной службе.

По итогам реализации третьего этапа предполагается к 2016 году:

- снизить количество граждан, не соответствующих по состоянию здоровья и уровню физического развития требованиям военной службы, до 20%;
- увеличить показатель годности к военной службе граждан, прибывших на призывные комиссии, на 15%;
- обеспечить наличие первого спортивного разряда или спортивного звания у 8% граждан, подлежащих призыву на военную службу.

**На четвертом этапе (2016-2020 годы)** предусматривается реформирование существующей системы определения годности к военной службе и создание эффективной системы лечебно-оздоровительных мероприятий.

В ходе четвертого этапа будут созданы условия для существенного улучшения состояния здоровья и физического развития молодежи.

По итогам реализации четвертого этапа предполагается к 2020 году:

- снизить количество граждан, не соответствующих по состоянию здоровья и уровню физического развития требованиям военной службы, до 10%;
- увеличить показатель годности к военной службе граждан, прибывших на призывные комиссии, на 28%;
- обеспечить наличие первого спортивного разряда или спортивного звания у 15% граждан, подлежащих призыву на военную службу.

## **VII. Источники финансирования мероприятий Концепции**

Для решения задач, поставленных в Концепции, предусматривается обеспечить последовательное и стабильное увеличение расходов на государственную поддержку образовательных учреждений, различных объединений и организаций, занимающихся подготовкой граждан к военной службе.

Финансирование указанных расходов будет осуществляться за счет средств федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований, общественных и других организаций, а также иных внебюджетных средств.

# ЧАСТЬ 1.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 1. ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЦЕЛОСТНОМ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

#### 1.1. Цель и задачи военно-патриотического воспитания

**Военно-патриотическое воспитание** - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

**Цель военно-патриотического воспитания** - развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих задач:

- проведение научно обоснованной управленческой и организаторской деятельности по созданию условий для эффективного военно-патриотического воспитания молодежи;
- утверждение в сознании и чувствах молодежи патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, к традициям, повышение престижа государственной, особенно военной службы;
- создание новой эффективной системы военно-патриотического воспитания, обеспечивающей оптимальные условия развития у молодежи верности Отечеству, готовности к достойному служению обществу и государству, честному выполнению долга и служебных обязанностей;
- создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания молодежи, в том числе проходящей службу в рядах Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов.

#### 1.2. Содержание военно-патриотического воспитания

Содержание военно-патриотического воспитания, определяемое его целью и задачами, обуславливается особенностями, динамикой и уровнем развития нашего общества, состоянием его экономической, духовной, социально-

политической и других сфер жизни, проблемами формирования подрастающего поколения, главными тенденциями развития этого процесса.

С учетом этих факторов в содержании военно-патриотического воспитания, можно выделить два основных, тесно взаимосвязанных между собой компонента. Первый из них характеризуется более широкой социально-педагогической направленностью. Он основывается на таких элементах, как позитивные мировоззренческие взгляды и позиции по основным социальным, историческим, нравственным, политическим, военным и другим проблемам, важнейшие духовно-нравственные, деятельностные качества (любовь к Родине, уважение к законности, ответственность за выполнение конституционных обязанностей по защите Отечества и обеспечению безопасности его граждан и другие).

Социально-педагогический компонент содержания является доминирующим и составляет его ядро. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации функции защиты Отечества, к военной и другим, связанным с ней, видам государственной службы.

В современных условиях, когда решается проблема профессионализации личного состава Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов, значительно возрастает роль и значение специфического компонента содержания военно-патриотического воспитания. Это предполагает его более глубокую и последовательную дифференциацию, основательную и всестороннюю разработку в соответствии с теми конкретными задачами (и прежде всего, практического характера), которые возлагаются на защитников Отечества в процессе прохождения военной и других, связанных с ней, видов государственной службы.

В современных условиях в содержании военно-патриотического воспитания молодежи в качестве приоритетных выделяются следующие духовно-нравственные ценности:

- гражданственность, надклассовость, надкорпоративность;
- общенациональность в государственном масштабе;
- приоритет общественно-государственных интересов над личными;
- лояльность к основам государственного и общественного строя, к существующей политической системе;
- патриотизм, преданность своему Отечеству;
- преемственность, сохранение и развитие лучших традиций Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов;
- самоотверженность, способность к преодолению трудностей и лишений;
- гуманизм и нравственность, чувство собственного достоинства;
- социальная активность, ответственность, нетерпимость к нарушениям норм морали и права.

Система этих и других ценностей является важным фактором создания современных войск и сил, характеризующихся высоким морально-психоло-

гическим состоянием, боевой выучкой, мобильностью, готовностью к выполнению сложных и ответственных задач по защите Отечества в условиях реформирования российского общества и может быть условно разделена на три сферы: общественно-государственную, патриотическую и военно-профессиональную.

**1. Общественно-государственная** - защита социально-экономических, духовных, геополитических и других интересов россиян, их свободы и независимости, а также суверенитета и целостности страны, уважение к власти, понимание необходимости и правомерности преобразований, осуществляемых высшим руководством.

**2. Патриотическая** - любовь к Родине, своему народу, национальное самосознание, верность гражданскому и воинскому долгу, готовность к достойному служению Отечеству.

**3. Военно-профессиональная** — добросовестное отношение к военной службе, стремление к образцовому выполнению функциональных обязанностей, высокий уровень овладения воинской специальностью, честность, коллективизм и взаимовыручка, сохранение и развитие лучших воинских традиций, уважение к старшим, достоинство и соблюдение требований воинского этикета.

Среди ценностей, наиболее полно представляющих эти сферы, выделяются патриотизм и готовность к достойному служению Отечеству, которые являются стержнем содержания военно-патриотического воспитания молодежи.

**Патриотизм** - это олицетворение любви к своей Родине, сопричастность к ее истории, природе, достижениям, проблемам, притягательным и неотделимым в силу своей неповторимости и незаменимости, составляющим духовно-нравственную основу личности, формирующим ее гражданскую позицию и потребность в достойном, самоотверженном, вплоть до самопожертвования, служении Отечеству. Патриотизм представляет собой своего рода фундамент общественной и государственной системы, духовно-нравственную основу их жизнеспособности и эффективного функционирования.

**Готовность к достойному служению Отечеству** — это многокомпонентное образование, соответствующее системе требований, предъявляемых обществом и его военной организацией к личности, являющееся результатом ее воспитания и подготовки к выполнению функций по защите общества и государства и выражающееся в реальной способности к их осуществлению в специфических условиях военной или иной, связанной с ней, государственной службы.

К числу ценностей, на которых основывается военная и другие виды государственной службы в Вооруженных Силах РФ, других войсках, воинских формированиях и органах, относятся:

**гражданский долг** - постоянная внутренняя потребность личности в высоконравственном отношении к воинским и иным социально значимым требованиям своего государства;

**воинский долг** - система социально значимых ценностей и морально-правовых обязанностей военнослужащих, выражающая готовность отстаивать интересы страны, изложенная в Конституции РФ, российских законах, Военной присяге, воинских уставах, приказах командиров и начальников;

**профессионализм** - степень овладения различными категориями личного состава Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов своими служебными обязанностями и умение успешно выполнять поставленные задачи;

**воинское мастерство** - уровень профессиональной подготовленности военнослужащего (воинской части, подразделения), характеризующийся высокой степенью готовности к выполнению задач военной службы в мирное время, в период подготовки и ведения боевых действий.

### 1.3. Основополагающие принципы и направления их реализации

*К числу определяющих принципов*, которые являются важным условием реализации целей и задач военно-патриотического воспитания, относятся:

- признание высокой социальной значимости гражданственности,
- преданность органам государственной власти,
- патриотизм и готовность к достойному служению Отечеству,
- необходимость создания реальных возможностей осуществления целенаправленных усилий для их развития у российской молодежи.

Среди основополагающих принципов военно-патриотического воспитания, представляющих собой исходные руководящие положения при осуществлении практической деятельности в этой сфере, выделяются:

- научность;
- гуманизм;
- демократизм;
- приоритетность исторического, культурного наследия России, ее духовных ценностей и традиций;
- системность, преемственность и непрерывность в развитии молодежи, с учетом особенностей ее различных категорий;
- многообразие форм, методов и средств, используемых в целях обеспечения эффективности воспитания;
- его направленность на развитие возможностей, способностей и качеств каждой личности на основе индивидуального подхода;
- тесная и неразрывная связь с другими видами воспитания.

**Реализация этих принципов** в процессе военно-патриотического воспитания молодежи призвана обеспечить развитие у нее нового, по-настоящему заинтересованного отношения к военной и государственной службе, готовности к достойному выполнению функции по защите Отечества и осуществляется по следующим основным направлениям:

► **духовно-нравственное** — осознание личностью высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов, позиций в практической деятельности и поведении. Оно включает развитие высокой культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству, формирование высоконравственных, профессионально-этических норм поведения, качеств воинской чести, ответственности и коллективизма;

► **историческое** - познание наших корней, осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, гордости за сопричастность к деяниям предков современного поколения и исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве. Включает изучение многовековой истории Отечества, места и роли России в мировом историческом процессе, военной организации в развитии и укреплении общества, в его защите от внешних угроз, понимание особенностей менталитета, нравов, обычаев, верований и традиций наших народов, героического прошлого различных поколений, боровшихся за независимость и самостоятельность страны;

► **политико-правовое** — формирование глубокого понимания конституционного и воинского долга, политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, военной политики, основных положений концепции безопасности страны и военной доктрины, места и роли Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в политической системе общества и государства. Включает ознакомление с законами государства, особенно с правами и обязанностями гражданина России, с функциями и правовыми основами деятельности военной организации общества, осознание положений Военной присяги, воинских уставов, требований командиров, начальников, старших должностных лиц;

► **патриотическое** - воспитание важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян. Оно включает беззаветную любовь и преданность своему Отечеству, гордость за принадлежность к великому народу, к его свершениям, испытаниям и проблемам, почитание национальных святынь и символов, готовность к достойному и самоотверженному служению обществу и государству;

► **профессионально-деятельностное** — формирование добросовестного и ответственного отношения к труду, связанному со служением Отечеству, стремления к активному проявлению профессионально-трудовых качеств в интересах успешного выполнения служебных обязанностей и поставленных задач. Оно включает мотивы, цели и задачи, ценностные ориентации профессионально-деятельностной самореализации личности, профессиональные притязания и нацеленность на достижение высоких результатов деятельности, способность результативно и с высокой эффективностью выполнять служебные обязанности и достигать конкретных целей, умение прогнозировать и реализовывать планы своего профессионального роста;

► **психологическое** - формирование у молодежи высокой психологической устойчивости, готовности к выполнению сложных и ответственных задач в любых условиях обстановки, способности преодолевать тяготы и лишения военной и других видов государственной службы, важнейших психологических качеств, необходимых для успешной жизни и деятельности в коллективе подразделения, части. Оно включает изучение и прогнозирование социально-психологических процессов в воинских и других коллективах, профилактику негативных явлений и проявлений девиантного поведения, снятие психологи-



ческой напряженности, преодоление стресса, формирование психологических качеств с учетом особенностей различных категорий личного состава, каждой личности, индивидуально-воспитательная работа в процессе профессионального отбора и на основе его результатов;

► **воспитание на воинских традициях**, представляющих собой устойчивые, исторически сложившиеся, передаваемые из поколения в поколение специфические формы отношений в военной организации общества в виде порядка, правил и норм поведения, духовных ценностей, нравственных установок и обычаев, связанных с выполнением учебно-боевых задач, организацией военной и других видов государственной службы и быта. Важнейшими воинскими традициями, оказывающими наибольшее воспитательное воздействие на молодежь, являются: верность Военной присяге, Боевому Знамени и Военно-Морскому флагу, служение интересам народа, а не отдельным политическим партиям и их лидерам; самоотверженность и самопожертвование в бою ради достижения общей победы; массовый героизм и мужество в период, когда решается судьба независимости Отечества; воинская доблесть, умение стойко переносить трудности военной службы; демократизм взаимоотношений между военнослужащими и взаимное доверие; гуманное отношение к поверженному врагу, населению зарубежных стран и пленным.

Воспитание на традициях включает активное использование героических достижений, боевых традиций отечественных прославленных полков и дивизий для показа воинской доблести и славы воинов; приобщение ветеранов Великой Отечественной войны, участников боевых действий в Афганистане, «горячих точках» России к основным мероприятиям военно-патриотического воспитания; возрождение и обеспечение преемственности в создании и разработке образцов военной формы одежды, знаков воинской и иной символики и геральдики Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов; насыщение воинских ритуалов эмоционально окрашенным чувством гордости за принадлежность к Вооруженным Силам РФ, другим войскам, своему виду, роду войск, соединению, части и т.д.

#### **1.4. Система военно-патриотического воспитания**

Система военно-патриотической работы представляет собой установленный или сложившийся порядок, содержание воспитательной деятельности на всех её уровнях, начиная с первичного коллектива, группы и заканчивая высшими органами управления. Назначение системы состоит в обеспечении на практике комплексного учета всех факторов, влияющих на военно-патриотическое воспитание, в создании необходимых условий и механизмов, способствующих повышению эффективности в процессе выполнения им задач в интересах общества, государства, укрепления Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов.

Основным институтом, обеспечивающим организацию всей системы данного направления воспитания, ее функционирование и контроль за его эффективностью и конечными результатами, является государство. Оно организует процесс воспитания подрастающего поколения на уровне дошкольного и,

прежде всего, семейного воспитания, школы, при получении среднего и высшего профессионального образования, на уровне местных органов самоуправления, в министерствах, ведомствах и т.д. Военно-патриотическое воспитание молодежи — одно из направлений государственной молодежной политики России на этапе переходного периода и на долговременную перспективу.

***Система военно-патриотического воспитания включает:***

1. Формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания и обучения в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной и высшей школе, в других типах учебных заведений:

а) формирование у учащихся общеобразовательной школы готовности к действиям в специфических и экстремальных условиях (в том числе к военной и другим видам государственной службы на занятиях по ОБЖ и физической культуре, на учебно-полевых сборах, в других формах в зависимости от местных условий и типа учебного заведения, не превышающего статус общеобразовательной средней школы, двусторонние тактические учения в виде военной игры, продолжительные походы и др.);

б) деятельность военных кафедр в высших учебных заведениях по подготовке военных кадров младшего офицерского состава (по важнейшим дефицитным военным специальностям).

2. Массовую патриотическую и военно-патриотическую работу, организуемую и осуществляемую государственными и общественными органами и организациями, органами местной власти и управления, органами и организациями Вооруженных Сил, военкоматами, организациями и объединениями воинов запаса, ветеранов, правоохранительными органами и организациями, соответствующими структурами других войск, воинских формирований и органов, некоторыми общественными движениями и организациями молодежи и др. (патриотические и военно-патриотические, культурно-исторические и военно-исторические, военно-технические и военно-спортивные и другие клубы и объединения, специальные школы, курсы, различные кружки, спортивные секции; клубы, учебные пункты будущего воина, офицера; месячники и дни патриотической работы, вахты памяти, поисковая деятельность, военно-спортивные игры, походы и т.д.).

3. Деятельность средств массовой информации, творческих союзов, особенно работников культуры и искусства, соответствующих научных, молодежных ассоциаций, организаций, в той или иной мере направленную на рассмотрение, освещение и поиск решения проблем патриотического воспитания, на формирование и развитие личности гражданина и защитника Отечества.

Организация и проведение военно-патриотической работы предполагает использование **целого комплекса соответствующих форм**, которые могут быть дифференцированы на три основные группы.

***Первая группа***, обусловленная общеразвивающим компонентом содержания военно-патриотического воспитания, включает в себя весьма обширные и многообразные формы общепатриотического характера. Они используются, главным образом, в условиях осуществляемого в системе учебно-

воспитательных учреждений (всех основных уровней) процесса или в виде дополняющих его элементов (учебных занятий) по самым различным учебным дисциплинам, особенно гуманитарным, на специализированных факультетах, в кружках, на курсах, в секциях и др.; беседы, утренники, вечера вопросов и ответов, «круглые столы», встречи с ветеранами, воинами запаса и военнослужащими; совершенствование учебно-материальной базы начального военного обучения и т.д.

**Вторая группа**, обусловленная спецификой содержания военно-патриотического воспитания, менее разнообразна и характеризуется большей военной и военно-прикладной направленностью. Эти формы, проводимые преимущественно в виде практических занятий, работ, различных игр и т.д., включают, в частности, ознакомление подростков и юношей с жизнью и деятельностью войск, с особенностями службы и быта военнослужащих (военно-технические кружки, тактические учения, тактико-строевые занятия, военно-спортивные игры, секции по военно-прикладным видам спорта и т.п.).

Наиболее перспективным в плане высокоэффективного выполнения задач военно-патриотического воспитания является применение комплексных комбинированных интегрированных форм, оптимально сочетающих как общее, так и специфическое в его содержании, образующих **третью группу**. К ней относятся такие формы, как оборонно-спортивный оздоровительный лагерь, учебно-полевые сборы, патриотические клубы и объединения различной направленности, университеты будущего воина, офицера, школы юных моряков, летчиков, пограничников, десантников и некоторые другие.

Осуществление патриотического воспитания предполагает использование системы средств, которая включает три основных компонента: материально-технический, образовательный и организационный.

**К материально-техническим средствам** относятся учебные аудитории, классы и кабинеты для занятий по начальному военному обучению, музеи, места сражений, памятники, захоронения, специализированные школы, патриотические и военно-патриотические клубы, техника, специальное оборудование, оружие, макеты, учебные поля, спортивные городки, тир, тренажеры, а также соответствующие средства массовой информации, произведения литературы и искусства.

**Образовательные средства** включают основные теоретические и научно-практические рекомендации по организации и проведению военно-патриотического воспитания, по формированию взглядов, убеждений, потребностей и интересов, воспитанию любви к Родине, готовности к отстаиванию ее свободы и независимости, по выработке общественного мнения о проблеме обеспечения и укрепления стабильности и безопасности общества, о государственных и социальных институтах, участвующих в реализации функции защиты Отечества, о военной и альтернативной службе и др.

**Организационные средства** патриотического воспитания — это весь комплекс мероприятий, осуществляемых с использованием материально-технических и образовательных средств, проводимых в соответствующих формах,

максимально реализующих общие и специфические задачи по формированию и развитию личности гражданина и патриота.

Все три группы средств патриотического воспитания тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и только комплексное их использование в процессе взаимодействия субъекта и объекта этой деятельности способствует достижению ее главной цели.

Важнейшим компонентом системы патриотического воспитания, условием ее эффективного функционирования являются субъекты этой деятельности.

В настоящее время в патриотическом воспитании участвуют, с одной стороны, некоторые государственные органы, организации, ведомства, такие, как Госкомитеты РФ по делам молодежи, физической культуре и туризму, Министерство обороны, Министерство общего и профессионального образования, МВД, ФПС и др. Эффективность их деятельности за последние годы значительно снизилась. Кроме того, они по-прежнему решают весьма узкие, ограниченные задачи, которые сводятся к тому или иному сугубо ведомственному направлению, то есть по существу своему являются частными, обособленными, чрезмерно специфическими.

С другой стороны, в военно-патриотическом воспитании участвуют различные объединения, союзы, ассоциации, которые в своей совокупности выполняют работу соответствующей направленности с отдельными категориями и группами молодежи. Многие из этих организаций не имеют научно обоснованных, развернутых программ деятельности и ориентированы на выполнение весьма ограниченных, хотя нередко и привлекательных задач. Степень организованности субъектов этой группы, как правило, является невысокой, а эффективность функционирования зависит от самых различных факторов, среди которых особую роль играют местные условия, материальная база, финансовая поддержка со стороны спонсоров и т.д.

### **1.5. Эффективность военно-патриотического воспитания и его критерии**

**Эффективность** понимается как процесс достижения ее субъектами в ходе осуществляемой ими деятельности поставленных целей и задач, которые выражаются в конкретных положительных результатах по формированию патриотизма у молодежи; это рациональная, оптимальная организация всех звеньев данного процесса в соответствии с целью, стоящей перед ним, конкретными условиями и особенностями его осуществления.

Необходимыми условиями определения эффективности военно-патриотического воспитания является регулярный учет, фиксирование и анализ его результатов, реально и конкретно проявляющихся в изменении ряда качественных характеристик молодежи, таких, как патриотизм, воинский долг, следование лучшим традициям, готовность к самопожертвованию и других.

Эффективность зависит от двух основных факторов:

а) состояния объективных и субъективных условий макро- и микросреды и их учета в процессе воспитательной деятельности;

б) внутренней слаженности, упорядоченности, организованности и степени взаимодействия основных компонентов в системе военно-патриотического воспитания (субъекты, их взаимосвязи, содержание, формы, методы, средства и др.). Определение того или иного уровня эффективности воспитания производится на уровне критериев, которые выступают своего рода образцом, эталоном, выражают высший, наиболее оптимальный уровень военно-патриотического воспитания, определяют степень его соответствия, приближения к норме, идеалу. Основанием для выведения конкретных критериев эффективности является результат воспитания, соотносимый с затраченными усилиями и объективно заданными параметрами этой деятельности, осуществляемой в интересах решения конкретных задач по развитию патриотизма у личности, той или иной категории молодежи, их готовности к достойному служению Отечеству.

### **1.6. Состояние военно-патриотического воспитания в условиях преобразований в России**

Военно-патриотическое воспитание молодежи, подготовка ее к защите Родины были и остаются важными направлениями государственной политики. Особенно большое значение в наши дни приобретает военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи. Именно в школе, профессионально-техническом училище и педагогическом лицее, техникуме, вузе оно становится поистине массовым. Следовательно, люди, занимающиеся этой работой, должны использовать передовой опыт, искать и находить новые формы воздействия на юношей и девушек, стараться по-настоящему заинтересовать молодежь.

Изучение и анализ исторического опыта по подготовке молодежи к военной службе в России, требований современного общевойскового боя и боевых уставов Российской Армии, а также исследований российских и некоторых зарубежных специалистов позволяют определить основные черты конечного результата этой подготовки - готовности к защите Отечества. Она представляет собой систему сформированных качеств личности: морально-психологических, военно-технических (прикладных) и физических, а также способность к актуализации и мобилизации их в экстремальных условиях. Основой данной системы является морально-психологическая готовность.

Общий анализ и характеристики готовности к военной службе позволяют выделить три основных блока современных требований, предъявляемых к подготовке призывника.

#### ***Первый блок***

1. Знания о роли и значении армии в стране и мире, о возможности ядерной войны, ее характере и последствиях.
2. Убежденность в возможности безъядерного мира, активность в направлении на исключение войны.
3. Положительно заинтересованное отношение к допризывной подготовке.

#### ***Второй блок***

1. Наличие развитых психологических качеств личности: познавательных, волевых, эмоциональных, социально-психологических в их единстве.

2. Чувство патриотизма, долга перед Отечеством по защите его от возможных врагов.

3. Осознание и поддержание народно-патриотических традиций, особенно в отношении Вооруженных Сил, их истории.

### **Третий блок**

1. Навыки по переносу морально-психологических качеств с одного вида военной деятельности на другой и обратно.

2. Способность выдерживать большие морально-психологические и физические нагрузки, регулировать свое поведение.

3. Быстрая адаптация к конкретным условиям военной службы.

На основе требований определяются три степени (уровня) готовности старшеклассников и учащихся профессиональных училищ к защите Отечества:

**1. Высокая** (развитое чувство патриотизма, повышенный интерес к военной службе, подготовка к ней, выходящая за рамки курса «Основы БЖД» и его раздела «Основы подготовки к военной службе»).

**2. Средняя** (ясное представление о военной службе, положительное отношение к допризывной подготовке в рамках указанного учебного курса).

**3. Низкая** (предстоящая военная служба не входит в планы учащегося, он пассивно относится к обозначенному учебному курсу).

**Морально-психологическая готовность** по своему содержанию характеризуется как комплекс морально-психологических качеств личности, обеспечивающих выполнение долга по защите Отечества. Основными из них являются: любовь к Родине, чувство гражданского долга, активная жизненная позиция, сознательность и убежденность, дисциплинированность, самообладание и инициативность, смелость, коллективизм, чуткость, бережливость.

В условиях старших классов общеобразовательной школы и профессиональных училищ готовность к военной службе формируется через изучение общеобразовательных предметов (истории, математики, физики, химии, физической культуры и др.); освоение курса «Основы БЖД» и его раздела «Основы подготовки к военной службе»; внеурочную работу по более глубокой теоретической и практической подготовке к прохождению военной службы.

Особенности формирования готовности к военной службе в данных условиях заключаются в необходимости соблюдения следующих принципов:

1) единство требований со стороны государства, армии, школы, семьи и общественности;

2) тесная двусторонняя связь между школой и армией в научно-методической обеспеченности морально-психологической подготовки к военной службе;

3) возрастной и индивидуальный подход к процессу формирования морально-психологической готовности к службе в армии.

## **1.7. О важнейших вопросах улучшения военно-патриотической работы**

Военно-патриотическое воспитание учащихся государственных, муниципальных или негосударственных образовательных учреждений среднего

(полного) общего образования, в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций должно строиться с опорой на имеющийся накопленный педагогический опыт в этой области.

До начала 90-х годов в педагогических основах формирования готовности к военной службе учащихся успешно применялись принципы всеобщности, единства государственно-общественного подхода к воспитанию, системности и устойчивости форм воспитательного процесса (традиций). Вместе с тем явно недооценивались принципы связи теории и практики, учета индивидуальных особенностей личности, преемственности в воспитании. Все это привело к возникновению формализма, преобладанию словесных форм воспитания.

Изучение педагогических основ подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах в современных условиях, когда существенно изменились военная ситуация в мире, социально-экономическое положение в стране, в армии и школе, показало необходимость сохранения, реализации и творческого развития педагогических принципов, заложенных ранее в системе военно-патриотического воспитания учащейся молодежи. Опыт подтвердил, что в современной системе этой работы более активно должны применяться принципы личностно-ориентированного и практико-ориентированного воспитания, целостности формирования личности, единства обучения и воспитания. Достижение более высокого уровня формирования готовности учащихся к военной службе в настоящее время возможно при усилении роли практики, систематичности и последовательности в этой деятельности.

Хорошо себя зарекомендовала разработанная модель двухэтапной подготовки учащихся к службе в Вооруженных Силах. Во время такой подготовки с использованием соответствующих педагогических технологий можно добиться серьезных результатов. Основными целями указанных этапов являются:

**первый этап (предпоследний год обучения)** - развитие и закрепление уже существующих у учащихся качеств личности, необходимых для военной службы, и параллельное формирование целостного представления о военной деятельности в различных родах войск;

**второй этап (последний год обучения)** - формирование готовности к службе применительно к определенному виду и роду войск и развитие конкретных качеств личности, способствующих овладению выбранной военной специальностью.

Методика подготовки к службе в Вооруженных Силах *на первом этапе включает:*

1. Совершенствование морально-психологических качеств патриота своей Родины, развитие и закрепление мотивационно-потребностной сферы, необходимой будущему солдату.
2. Формирование представлений о сущности современной армейской деятельности средствами учебных предметов и внеклассной работы.
3. Оказание помощи в выборе вида, рода войск и воинской специальности в зависимости от индивидуально-личностных возможностей и степени готовности к военной службе.

### ***Второй этап включает:***

1. Формирование специальных морально-психологических качеств, определяемых спецификой выбранного рода войск и военной специальности.
2. Расширение условий для развития самостоятельности и инициативы учащихся в процессе подготовки их к военной службе.
3. Содействие учащимся в реальном осуществлении избранного плана, направления воинской деятельности.

В основу военно-патриотического воспитания в планах двухэтапной подготовки к военной службе следует включить воспитание любви к армии, формирование высокого чувства гордости за свою страну, постоянную готовность ее защищать, а также следует воспитывать дисциплинированность как одно из важнейших качеств, необходимых для выполнения воинского долга.

Во всей этой работе ведущая роль отводится учителю, преподавателю ОБЖ и ОВС. Они способны сформировать у своих воспитанников только те качества, которые отличают прежде всего их самих. Абсолютно прав был В.А.Сухомлинский, когда писал: «Ум воспитывается умом, совесть - совестью, преданность Родине - действенным служением Родине».

Основными блоками деятельности учителя по реализации двухэтапной подготовки учащихся к военной службе должны стать:

- целенаправленное изучение сущности и значения боевых традиций русского народа и его Вооруженных Сил, постоянное воспитание учащихся на этих традициях в процессе реализации плана двухэтапной подготовки:
- формирование основных морально-психологических качеств, необходимых будущим защитникам Отечества в военной деятельности;
- привитие гордости и уважения к военной символике, боевому знамени воинской части, военным кораблям, орденам и медалям, воинским ритуалам, оружию, находящемуся на вооружении Российской Армии;
- физическая, военно-техническая и специальная подготовка юношей для преодоления тех трудностей, которые могут возникнуть в процессе военной службы;
- формирование дисциплинированности у будущих защитников Родины, необходимой для успешного выполнения воинского долга (не копированием армейских порядков, что в школе невозможно и не нужно, не «военизация» школы, а разумное использование в учебно-воспитательном процессе элементов военного быта, прежде всего в целях самой школы, для повышения дисциплины и успеваемости - такой подход к данному вопросу эффективной организации школьного режима будет очень полезным);
- вовлечение учащихся школы в совершенствование учебно-материальной базы ОБЖ и ОВС.

Труд педагога, занимающегося военно-патриотическим воспитанием, очень сложен и многогранен. Здесь недостаточно одного энтузиазма, нужны знания методики военно-патриотической работы. В этой связи возможны и объективные трудности, встающие перед учителями, желающими все-таки освоить методику военно-патриотического воспитания учащихся: отсутствие денег, недостаточность литературы, позволяющей с позиции системного



подхода к данной проблеме получить необходимые знания о путях, формах, методах военно-патриотического воспитания. Тиражи этой литературы столь незначительны, что они не могут быть достоянием всего педагогического коллектива, занимающегося вопросами воспитания. Значение методической компетентности учителей в вопросах военно-патриотического воспитания учащихся очевидно и по той причине, что в большинстве случаев педагогические вузы, училища, лицеи не дают будущим учителям элементарных понятий, знаний о сущности, специфике военно-патриотического воспитания.

Военно-патриотическое воспитание тесно связано со всеми направлениями воспитательной работы, однако необходимо четко видеть его своеобразие как специфического аспекта целостного воспитательного процесса.

Формирование у учащихся готовности к защите Отечества - вот основная цель военно-патриотического воспитания. Функция его совершенно особая, отличается от других сфер воспитательной работы: подготовить молодежь к экстремальным ситуациям защиты Родины - к вооруженной борьбе с агрессором, выработать готовность к военной службе в Вооруженных Силах России и вести борьбу за сохранение мира. В настоящее время это особенно важно иметь в виду, так как ряд авторов и педагогов либо вообще не выделяют цель военно-патриотического воспитания, либо пытаются подменить ее одной из ведущих задач воспитания. Под военно-патриотическим воспитанием иногда понимается все, что как-то влияет на воспитание любви к Родине. Это привязанность к родному месту проживания, формирование патриотических чувств, борьба с загрязнением окружающей среды, уход за фруктовыми деревьями в школьном саду, сбор гербариев дикорастущих трав, дежурство в школе и т.д. Нетрудно заметить, что при такой трактовке военно-патриотического воспитания оно утрачивает свою специфику, становится аморфным, не управляемым процессом.

Исследованиями ученых убедительно доказано, что военно-патриотическое воспитание тесно связано и переплетено с воспитанием патриотизма.

Однако имеются и отличия. В процессе патриотического воспитания спектр источников и средств в вопросах формирования у учащихся любви к Отечеству значительно шире и разнообразней, чем в условиях военно-патриотического воспитания. И если патриотическое воспитание, как совокупное целое, призвано готовить к труду и обороне, то военно-патриотическое воспитание, как часть совокупности, имеет четкую целевую установку - готовить именно к обороне, защите Отечества. Если патриотическое воспитание предполагает воспитание на боевых и трудовых традициях народа российского и его Вооруженных Сил, то воспитание на боевых традициях определяет содержание военно-патриотического воспитания. Если патриотическое воспитание имеет целью привитие любви и уважения к Родине, своему народу в целом, то военно-патриотическое воспитание формирует чувство гордости и уважения к Вооруженным Силам.

## **ЧАСТЬ 2.**

# **ЮРИДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **1. ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ О ПОДГОТОВКЕ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ**

#### **Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. № 1441 г. Москва**

В соответствии со статьями 11 и 17 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» Правительство РФ постановляет:

1. Утвердить прилагаемое Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе.
2. Министерству обороны Российской Федерации принять необходимые нормативные правовые акты, регулирующие вопросы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе.

**УТВЕРЖДЕНО**

*Постановлением Правительства РФ  
от 31 декабря 1999 г. № 1441*

*В.В.Путин*

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе**

#### **I. Общие положения**

1. Подготовка граждан Российской Федерации (далее именуются - граждане) к военной службе организуется в соответствии с федеральными законами «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании», настоящим Положением и иными нормативными правовыми актами.

#### **II. Порядок обязательной подготовки граждан к военной службе**

2. Обязательная подготовка граждан к военной службе предусматривает:

- а) получение начальных знаний в области обороны;
- б) подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах организаций независимо от формы собственности (далее именуются - учебные пункты);
- в) военно-патриотическое воспитание;

- г) подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- д) медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- е) проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

Подготовка граждан к военной службе предусматривает обязательную и добровольную подготовку.

Финансирование подготовки граждан к военной службе осуществляется за счет средств федерального бюджета.

3. Получение начальных знаний об обороне, включая приобретение навыков в области гражданской обороны осуществляется в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и в учебных пунктах.

4. Граждане мужского пола получают начальные знания в области обороны в соответствии с примерной программой обучения, согласованной с Министерством обороны Российской Федерации.

5. Подготовка по основам военной службы предусматривается для граждан мужского пола и проводится в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в течение последних 2 лет обучения и в учебных пунктах.

В учебных пунктах подготовку по основам военной службы проходят по направлению военных комиссариатов граждане, достигшие 16-летнего возраста, не обучающиеся в образовательных учреждениях и не работающие в организациях.

6. Подготовка граждан по основам военной службы проводится в соответствии с государственными образовательными стандартами.

7. Подбор преподавателей, проводящих подготовку граждан по основам военной службы, осуществляется, как правило, из числа офицеров, пребывающих в запасе, имеющих высшее или среднее военное образование, а также выпускников военных кафедр педагогических образовательных учреждений высшего профессионального образования, обладающих необходимыми знаниями и высокими морально-деловыми качествами.

При невозможности заместить штатную должность преподавателя лицом, имеющим звание офицера и пребывающим в запасе, разрешается, в виде исключения, назначать на эту должность пребывающих в запасе прапорщиков, мичманов, сержантов, старшин, солдат или матросов, имеющих высшее или среднее профессиональное образование.

8. Учебные пункты создаются по решению главы органа местного самоуправления на базе одной организации, насчитывающей не менее 20 граждан, подлежащих призыву на военную службу и не прошедших подготовку по основам военной службы, или нескольких организаций (объединенные районные или городские учебные пункты).

Ответственность за организацию учебных пунктов возлагается на руководителей организаций, на базе которых они создаются.

9. Оценка знаний граждан, обучающихся основам военной службы в учебных пунктах, осуществляется путем проведения зачетов. Для приема зачетов в организации создается комиссия в составе представителя органа местного самоуправления (председатель комиссии), представителей соответствующего военного комиссариата и территориальных органов, осуществляющих управление гражданской обороной. По окончании обучения основам военной службы гражданам вручаются соответствующие справки о прохождении подготовки.

10. Списки граждан, прошедших подготовку в учебных пунктах, с результатами сдачи зачетов по основам военной службы направляются в военные комиссариаты по месту воинского учета граждан. Сотрудники военных комиссариатов делают соответствующие записи в учетных картах призывников и удостоверениях граждан, подлежащих призыву на военную службу.

11. Занятия в учебных пунктах проводятся 2-3 раза в неделю по 2-3 часа. Для проведения занятий по основам военной службы в учебном пункте оборудуется специальный кабинет. Кроме того, в учебном пункте необходимо наличие военного имущества, общевоинских уставов, учебных пособий и др. имущества.

12. Организации, на базе которых созданы учебные пункты, обеспечивают указанные пункты помещениями, мебелью, учебной техникой и необходимыми финансовыми средствами.

13. Территориальные органы, осуществляющие управление гражданской обороной на территории субъектов Российской Федерации и на территориях, отнесенных к группам по гражданской обороне, предоставляют военным комиссариатам, имеющиеся у них классы, принимают участие в проведении занятий по основам военной службы.

14. Руководитель организации, на базе которой создается учебный пункт, в том числе объединенный, по согласованию с органом местного самоуправления, соответствующим военным комиссариатом, территориальным органом, осуществляющим управление гражданской обороной, назначает из числа пребывающих в запасе офицеров, прапорщиков, мичманов, сержантов и старшин, работающих в организации, нештатного начальника учебного пункта, его заместителя по воспитательной работе и инструктора-преподавателя основ военной службы.

15. Обязанности должностных лиц учебного пункта определяются Министерством обороны Российской Федерации.

16. С гражданами женского пола в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования проводятся отдельно от граждан мужского пола занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний. Подбор преподавателей для проведения занятий по основам медицинских знаний осуществляется руководителями образовательных учреждений совместно с органами здравоохранения из числа подготовлен-

ных медицинских работников, а также преподавателей, прошедших обучение по программе подготовки медицинских сестер.

17. Порядок организации и проведения учебных сборов определяется совместными нормативными правовыми актами Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации.

18. Военно-патриотическое воспитание, являющееся составной частью обязательной подготовки граждан к военной службе, организуется органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления совместно с Министерством обороны РФ и федеральными органами исполнительной власти, в которых законом предусмотрена военная служба, и проводится в образовательных учреждениях основного общего образования, среднего (полного) общего образования, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, в учебных пунктах, а также военно-патриотических молодежных и детских объединениях.

19. В военно-патриотическом воспитании граждан могут принимать участие общественные и религиозные объединения, деятельность которых разрешена на территории Российской Федерации.

20. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин (далее именуются — военно-учетные специальности) проводится в общественных объединениях и образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования.

21. Для реализации уставных задач общественные объединения могут создавать в установленном порядке образовательные учреждения, в которых используются дополнительные образовательные программы, имеющие целью подготовку граждан по военно-учетным специальностям (далее именуются — образовательные учреждения общественных объединений).

22. Подготовка по военно-учетным специальностям предусматривается для граждан мужского пола, достигших 17-летнего возраста, подлежащих призыву на военную службу и годных к военной службе по состоянию здоровья, физическому развитию, моральным качествам и образовательному уровню. При отборе граждан учитывается их гражданская специальность. Морские, технические и радиотехнические образовательные учреждения общественных объединений комплектуются в первую очередь.

23. Отбор и направление граждан в образовательные учреждения общественных объединений, образовательные учреждения начального профессионального и среднего профессионального образования для подготовки по военно-учетным специальностям, комплектование учебных групп, проходящих обучение в образовательных учреждениях, отчисление граждан из образовательных учреждений осуществляются военными комиссариатами в порядке, определяемом Министерством обороны Российской Федерации.

24. Обязанности должностных лиц общественных объединений и образовательных учреждений общественных объединений по осуществлению подготовки граждан по военно-учетным специальностям определяются в порядке, установленном уставами общественных объединений.

25. Министерство обороны Российской Федерации:

а) ежегодно определяет количество граждан, проходящих подготовку по военно-учетным специальностям, и в соответствии с этим заключает с общественными объединениями договоры о подготовке граждан по военно-учетным специальностям;

б) определяет порядок обеспечения вооружением, техникой и имуществом образовательных учреждений общественных объединений и образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования, осуществляющих подготовку граждан по военно-учетным специальностям;

в) утверждает программы подготовки граждан по военно-учетным специальностям;

г) контролирует выполнение Министерством образования Российской Федерации установленных заданий по подготовке граждан по военно-учетным специальностям, выполнение заключенных с общественными объединениями договоров, а также качество подготовки граждан.

26. Министерство образования Российской Федерации:

а) организует выполнение образовательными учреждениями начального профессионального и среднего профессионального образования утвержденных программ подготовки граждан по военно-учетным специальностям, контролирует ход этой подготовки;

б) по согласованию с Министерством обороны РФ разрабатывает таблицы снабжения образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования вооружением, техникой и имуществом, программы подготовки граждан по военно-учетным специальностям;

в) ежегодно, до 20 апреля, представляет в Министерство обороны РФ перечень образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования с указанием их возможностей в подготовке граждан по военно-учетным специальностям;

г) разрабатывает бланки удостоверений и свидетельств о получении военно-учетных специальностей;

д) организует централизованное обеспечение образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования наглядными пособиями по программам подготовки граждан по военно-учетным специальностям.

27. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления:

а) организуют и обеспечивают проведение подготовки граждан по военно-учетным специальностям;

б) участвуют в отборе кандидатов из числа граждан, подлежащих призыву на военную службу, для подготовки по военно-учетным специальностям;

в) совместно с соответствующими военными комиссариатами участвуют в разработке проектов постановлений (решений) руководителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, в которых анализируется состояние подготовки граждан к

военной службе и определяются мероприятия по обеспечению посещаемости занятий гражданами, по организации их размещения, питания, перевозки к месту учебы и обратно и трудоустройству по полученной военно-учетной специальности, а также определяется порядок привлечения граждан, подлежащих призыву на военную службу, к обучению (с отрывом или без отрыва от производства);

г) организуют и проводят учебно-методические сборы для руководящего состава и преподавателей образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования по вопросам подготовки граждан к военной службе;

д) ежегодно, к 10 апреля, представляют в Министерство образования Российской Федерации сведения о возможностях образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования в подготовке граждан по военно-учетным специальностям;

е) осуществляют контроль за состоянием учебно-материальной базы образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования и ежегодно, до 15 ноября, проводят инвентаризацию вооружения, техники и имущества, переданных указанным образовательным учреждениям в оперативное управление;

ж) представляют в органы военного управления заявки на получение, ремонт и списание вооружения, техники и имущества, необходимых для подготовки граждан по военно-учетным специальностям.

28. Лечебно-оздоровительные мероприятия и обследования (наблюдения) организуются в порядке, устанавливаемом органами военного управления и медицинскими учреждениями государственной и муниципальной систем здравоохранения, и проводятся во взаимодействии с военными комиссариатами под руководством органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

29. Лечебно-оздоровительные мероприятия включают в себя:

а) проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров, лечения, диспансерного наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием граждан до их первоначальной постановки на воинский учет;

б) проведение профилактических медицинских осмотров и иных мероприятий после первоначальной постановки граждан на воинский учет, а также после признания граждан при призыве на военную службу временно не годными к военной службе.

30. Контроль за организацией и проведением лечебно-оздоровительных мероприятий в отношении граждан, подлежащих призыву на военную службу, возлагается на территориальные органы управления здравоохранением, военные комиссариаты и органы военно-врачебной экспертизы.

31. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, органы военного управления, руководители организаций обязаны оказывать содействие и помощь органам здравоохранения в организации и проведении лечебно-оздоровительных мероприятий в отношении граждан, подлежащих призыву на военную службу.

32. Органы здравоохранения совместно с органами военного управления:

а) ежегодно, до 1 сентября, разрабатывают план лечебно-оздоровительных мероприятий и представляют его руководителю органа местного самоуправления для утверждения;

б) обеспечивают своевременное, качественное и всестороннее обследование, лечение и диспансерное наблюдение граждан, подлежащих призыву на военную службу;

в) обобщают и анализируют результаты лечебно-оздоровительных мероприятий и ежегодно информируют о них руководителя органа местного самоуправления;

г) рассматривают на коллегиях, медицинских советах (конференциях) результаты лечебно-оздоровительных мероприятий и разрабатывают предложения по их совершенствованию;

д) периодически информируют общественность о состоянии здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу;

е) организуют и проводят мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению граждан, подлежащих призыву на военную службу.

### **III. Добровольная подготовка граждан к военной службе**

33. Добровольная подготовка граждан к военной службе предусматривает:

а) занятие военно-прикладными видами спорта;

б) обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан, в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также в военных оркестрах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;

в) обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования;

г) подготовку по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, начального профессионального и среднего профессионального образования граждан женского пола, годных по состоянию здоровья к военной службе.

34. Занятия граждан военно-прикладными видами спорта организуются в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и иными нормативными правовыми актами.

35. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку, несовершеннолетних граждан, осуществляется в суворовских военных училищах, нахимовских военно-морских училищах, кадетских (морских кадетских) корпусах и военно-музыкальных училищах, создаваемых Правительством Российской Федерации, а также в иных создаваемых Правительством Российской Федерации образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, в которых используются



дополнительные образовательные программы, имеющие целью военную подготовку несовершеннолетних граждан.

Несовершеннолетние граждане мужского пола, являющиеся сиротами либо оставшиеся без попечения родителей, поступающие в указанные образовательные учреждения, зачисляются в них без экзаменов по результатам собеседования и медицинского освидетельствования.

Обучение граждан по дополнительным образовательным программам осуществляется в соответствии с Положением о суворовских военных, нахимовских военно-морских училищах, кадетских (морских кадетских) корпусах и военно-музыкальных училищах.

36. К обучению по программам подготовки офицеров запаса привлекаются граждане, годные по состоянию здоровья к военной службе, заключившие с Министерством обороны Российской Федерации контракт на обучение по программе подготовки офицеров запаса и на прохождение военной службы по призыву после получения воинского звания офицера.

Подготовка граждан по программам подготовки офицеров запаса проводится в соответствии с Положением об обучении граждан Российской Федерации по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

## **2. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПОДГОТОВКЕ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **1. Закон РФ «Об образовании» от 10 июля 1992 г. № 3266-1**

**Статья 14, пункт 7** определяет обязательность получения обучающимися начальных знаний об обороне государства, воинской обязанности и приобретения навыков в области гражданской обороны, а также подготовку граждан мужского пола (не прошедших военной службы) по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, начального профессионального и среднего профобразования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, в порядке, предусмотренном законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

**2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ** предписывает обязательную и добровольную подготовку граждан к военной службе в порядке, определяемом Правительством Российской Федерации.

**Статья 11.** Обязательная подготовка к военной службе предусматривает:

- получение начальных знаний в области обороны;

- подготовку по основам военной службы (ОВС) в образовательном учреждении среднего (полного) общего, начального профессионального и среднего профобразования, а также в учебных пунктах организаций;
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование.

**Статья 12** указывает: «Федеральными государственными образовательными стандартами среднего (полного) общего образования, федеральными государственными образовательными стандартами начального профессионального и среднего профессионального образования предусматривается получение гражданами начальных знаний об обороне государства, о воинской обязанности граждан, а также приобретение гражданами навыков в области гражданской обороны».

**Статья 13** определяет, что до призыва на военную службу граждане мужского пола проходят подготовку по ОВС в образовательных учреждениях среднего (полного) общего, начального профессионального и среднего профобразования в течение двух последних лет обучения. Эта подготовка осуществляется педагогическими работниками указанных образовательных учреждений в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. Она предусматривает также проведение с такими гражданами учебных сборов.

Граждане мужского пола, достигшие возраста 16 лет, работающие в организациях и не прошедшие подготовку по ОВС в образовательных учреждениях, привлекаются к занятиям по ОВС в учебных пунктах, создаваемых в порядке, устанавливаемом уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

**Статья 14, пункт 1** указывает, что Правительство Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления совместно с Минобороны Российской Федерации, федеральными органами исполнительной власти, в которых федеральным законом предусмотрена военная служба, и должностными лицами организаций обязаны систематически проводить работу по военно-патриотическому воспитанию граждан.

**Статья 17.** Добровольная подготовка гражданина к военной службе предусматривает:

- занятие военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан, в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также в военных оркестрах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов;
- обучение по программе военной подготовки офицеров запаса на военных кафедрах при федеральных государственных образовательных учреждениях высшего профобразования.

# ЧАСТЬ 3.

## ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

### 1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ

#### 1.1. Становление и организация русского войска

История служения Отечеству, и не только служению в рядах Вооруженных Сил, знает множество примеров, когда ради спасения родных рубежей люди шли на риск, совершали, казалось, нечеловеческие подвиги, спорили со стихией и побеждали ее силой духа и верой в будущее процветание своей страны.

Во все века силой, способной объединить и сохранить нашу землю, оставались вооруженные силы. «В России есть только одна организованная сила - армия, и в ее руках судьба России», - подчеркивал знаменитый полководец М.Д. Скобелев. Именно они - вооруженные защитники нашего Отечества, олицетворяли его мощь и международный авторитет, вставали непреодолимой преградой на пути многочисленных завоевателей, с огнем и мечом приходивших на нашу землю. И сегодня, говоря о могуществе России, каждый прежде всего имеет в виду ее народ, развитость экономики, мощь Вооруженных Сил, способных отстоять независимость страны от любых посягательств.

«Военный гений русского народа велик и могуч - тому свидетели все покоренные столицы Европы и те, шедшие на Русь завоеватели, что стали затем верноподданными Белого царя... Стоило только когда-либо какой-нибудь европейской армии претендовать на звание первой в мире, как всякий раз на своем пути она встречала неунывающие русские полки и становилась «второй в мире», - писал военный историк А.Н. Керсновский.

Основой непобедимости, доблести и героизма русской армии был не только несокрушимый моральный дух войска и любовь к своей Родине, но и отлаженная крепкая военная организация, созданная многими поколениями. В своем развитии она прошла сложный и длительный путь, ее история тесно связана с экономическим и политическим развитием России, с многовековой борьбой ее народов с иноземными захватчиками, с историческими и национальными особенностями страны.

По мере развития материально-технических, социально-экономических и политических условий жизни общества вооруженные силы меняли свою организационную структуру, состав, способы комплектования, вооружение, приемы вооруженной борьбы. Эти изменения, как правило, проводились в ходе военных реформ, ставших важнейшими вехами в истории строительства армии и флота России.

В начале нашей эры шел процесс расселения славян и колонизации громадных пространств Восточной Европы. В ходе войн с Византийской империей в VI-VII вв. славянские племена расселились на Балканском полуострове, проникли в Малую Азию. В те далекие времена у славян понятия «вооруженные силы» еще не существовало. Многочисленные войны велись самим наро-

дом, и воинами были все взрослые мужчины племени. Одной рукой им приходилось держать соху, а другой - меч, чтобы не стать жертвой внезапного нападения воинственных соседей. В это время восточные славяне ведут многочисленные войны, отражая натиск кочевых народов. Защита своей земли от завоевания соседей и захват новых земель для расширения своего жизненного пространства были обычными функциями жизни того времени.

Войска славян в VI веке представляли собой племенные ополчения. В это же время зарождаются и дружины - объединения профессиональных воинов во главе со своими вождями.

Первоначально дружины носили характер временных военных объединений, собираемых из числа молодежи племени на период военных действий. По возвращении из похода они, как правило, распускались.

В VI-VII вв. вокруг племенных князей начинают формироваться дружины, которые создавались из представителей родоплеменной знати и незнатных людей, выделявшихся личной храбростью. Основным отличием дружин от родоплеменных ополчений было то, что дружинники набирались уже не по родовому признаку, а по принципу личной верности князю. Они находились на содержании князя и жили обособленно от соплеменников, земледелием не занимались. Средствами их существования были: военная добыча, приношения соплеменников за защиту от врагов (затем дань), дары от других племен (откуп от войны). С середины XI в. в состав дружин стали наниматься воины тюркских и кавказских народов. На южном порубежье Руси из кочевых племен (торков, берендеев) формируется корпус черных клобуков (шапок), выполнявших пограничные функции в качестве союзников. В то же время дружины являлись лишь постоянным ядром древнерусского войска. Основную массу его продолжало составлять народное ополчение, созываемое князем в случае серьезной военной опасности из свободных сельских и городских жителей.

С XI-XII вв. дружинники за службу стали получать наследственные земельные владения и превращаться в князей - вассалов князя. Они формируют собственные ополчения из подчиненных им более мелких князей («детей боярских») и слуг, а место дружины занимает «княжий двор» из младшей дружины, оставшейся при князе. Появляются новые термины - «двор», «дворяне». Начался процесс разложения дружинной организации, а вместе с ней и некогда могучее Древнерусское государство распалось на десятки больших и малых княжеств. Теперь «...врозь у них (русских князей) развеваются знамена», - с горечью писал автор «Слова о полку Игореве». Раздробленность вооруженных сил пагубно сказалась на системе обороны страны. В XIII в. Русь пала под ударами монголо-татарских полчищ.

Во второй половине XIV в. Московское княжество начало открытую борьбу за свержение ига Золотой Орды. Ее возглавил великий князь Дмитрий Иванович. В 1378 г. русское войско под его командованием на р. Вожа в Рязанской земле разгромило сильный монголо-татарский отряд мурзы Бегича, посланный Мамаем для грабежа. В ответ на это правитель Золотой Орды эмир Мамай в 1380 г. предпринял новый поход на Русь. Навстречу врагу выступила русская рать во главе с Дмитрием Ивановичем, который решил упредить

противника и не дать ему возможности соединиться с союзным войском литовского князя Ягайло. На Куликовом поле русское войско одержало убедительную победу, положившую начало освобождению от татаро-монгольского ига, а Дмитрий Иванович был прозван Донским.

Через 100 лет, в 1480 г., была ликвидирована попытка войска Золотой Орды прорваться через р. Угру в пределы Московского княжества, ставшего общепризнанным центром объединения русских земель. С монголо-татарским игом было покончено. Под власть Московского князя перешли Ярославское, Ростовское, Тверское княжества, Псков, Смоленск, рязанские и другие земли. Создание единого государства, борьба с осколками Золотой Орды, стремление к выходу на морские просторы требовали мощной армии. «Царю без воинства не могло быти. Воинниками царь силен и славен», - писал И.С. Пересветов.

С XV в. на Руси складывается поместная система комплектования войска. Такое название система получила из-за раздачи земель (поместий) служилым людям (дворянам, детям боярским и др.), которые за это обязаны были нести государеву службу. В отличие от боярских, вотчинных, земель, которые передавались по наследству, дворянин владел поместьем (землей) только во время прохождения им службы. Он не мог ни продавать его, ни передавать по наследству. Получив землю, дворянин, обычно проживающий в своем поместье, должен был по первому требованию государя явиться в назначенное время «конен, оружен и люден».

Другим источником пополнения поместного войска были князья и бояре, являвшиеся на службу со своими отрядами. Однако и их служба великому князю в XV в. утратила добровольный характер, превратившись в обязательную под угрозой обвинения в государственной измене и лишения всех земель.

Однако удельные князья и бояре вели борьбу за сохранение своих прав и привилегий, пытаясь ограничить усиливающуюся власть московского великого князя. Централизованное управление войском становилось слабее. Важную роль в укреплении русского войска сыграли реформы, проводимые в XVI в. Иваном IV. В Московском уезде решили поместить 1070 дворян («избранную тысячу»), которая должна была стать опорой царя и ядром дворянского ополчения. Тогда же было создано стрелецкое войско - 3000 человек, вооруженных пищалью и бердышом, мечом или саблей. Они были разделены на 6 «приказов» (полков) по 500 человек каждый. Служба их была пожизненной, наследственной и постоянной. В отличие от дворянского ополчения, собиравшегося только в случае войны, стрельцы несли службу и в военное, и в мирное время, находясь на государственном обеспечении, получая от казны денежное и хлебное жалованье. Они жили в особых слободах семьями, имели свой двор и приусадебный участок, могли заниматься ремеслом и торговлей.

В ходе военных реформ в 1556 г. было принято «Уложение о службе», законодательно закрепившее порядок комплектования дворянского поместного войска. Каждый дворянин-помещик и боярин-вотчинник выставлял одного конного вооруженного ратника со 100 четвертей (150 десятин) «доброй земли». За выставление лишних людей дворяне получали дополнительное вознаграждение, за недодачу или уклонение - наказание, вплоть до конфискации поме-

ства. Кроме поместья они получали перед походом денежное жалованье (от 4 до 7 рублей). Военная служба дворян была пожизненной и наследственной, начиная с 15-летнего возраста. Служить должны были все дворяне. Был введен учет служилых людей по уездам, периодически проводились военные смотры. В поместной коннице имелись и отряды служилых татар, перешедших в русское подданство.

Формирование стрелецкого войска положило начало образованию постоянной армии Русского государства (во Франции и Пруссии постоянная армия появилась в XVII в., в Новом Свете - с XVIII в., лишь в Швеции - с XVI в.). Русская армия в период царствования Ивана IV была крупнейшей по численности в Европе и насчитывала 250 тыс. человек (примерно 3% от всего населения Руси). Поместно-сотенная организация дворянского ополчения и стрелецкого войска была значительным шагом вперед, отличаясь национальной самобытностью и соответствуя дворянско-феодальному устройству России XV-XVI вв. Русское государство росло и крепло, опираясь на мощные вооруженные силы.

При Иване IV получил развитие еще один новый род войск - городовые казаки. Набирались они, как и стрельцы, «из вольных охочих людей» и составляли гарнизоны пограничных городов и укреплений. Название «городовые» происходило от места набора по городам (ряжские - г. Ряжск, Михайловские - г. Михайлов и т.д.).

Особую группу ратных людей стали составлять артиллеристы - пушкарки и затынчики, обслуживавшие «затынную» (крепостную) артиллерию. Комплектовались они из вольного ремесленного люда. Служба их была пожизненной, знания передавались по наследству от отца к сыну. Им предоставлялись различные привилегии и льготы, помимо жалованья и земельных наделов.

В состав русского войска во времена Ивана IV входила и посошная рать (народное ополчение) из сельского и городского населения. В разное время в посошную рать выставлялось по одному человеку от 3, 5 и даже 30 дворов конными и пешими в возрасте от 25 до 40 лет. Они должны были обладать крепким здоровьем, хорошо стрелять из луков и пищалей, ходить на лыжах. Силами «посохи» выполнялись военно-инженерные работы по устройству укреплений, дорог, мостов, подвозу орудий, боеприпасов и продовольствия.

Начало XVII в. было одним из наиболее сложных и драматических периодов в истории России. «Смута», крестьянское восстание И. Болотникова, польско-шведская интервенция разорили страну, серьезно подорвав ее военный потенциал. Дворянская конница значительно снизила свою боеготовность, на содержание стрельцов не хватало средств, дисциплина «государева войска» упала. Россия остро нуждалась в воссоздании обученного войска. В 1607 г. был разработан «Устав ратных, пушечных и других дел, касающихся до военной науки». Этот устав использовался в качестве руководства по боевой подготовке русских войск и их действиям в бою.

В 1613 г. происходит воцарение Михаила Романова, с приходом к власти которого прекратились периоды смуты и безвластия. В трудных послевоенных условиях постепенно возрождалось русское войско. В 1630 г. в наиболее крупные города России были посланы грамоты о наборе людей в «ратное

научение». Стали формироваться полки «нового строя» (в отличие от «старого» - стрелецких и городских казаков).

Боевое крещение полки «нового строя» получили в войне за возвращение Смоленска (1632-1634 гг.), хорошо зарекомендовав себя. И хотя первые полки - участники смоленского похода были распущены, от идеи создания войска «нового строя» не отказался и новый царь Алексей Михайлович. На продолжении военных реформ настаивали видные военные и дипломаты - князь Ф.Ф. Волконский, боярин Н.И. Одоевский, дьяк Ф.А. Грибоедов, разработавшие свод законов «Соборное уложение» 1649 г. Это был не только кодекс феодального права, но и своеобразный дисциплинарный устав русского войска.

Во второй половине XVII в. полки «нового строя» утвердились окончательно. Были сформированы солдатские (пехота), рейтарские (кавалерия) и драгунские (конница, обученная действиям в пешем строю) полки. В отличие от стран Западной Европы (кроме Швеции), где было распространено наемничество, в России впервые наметилась система обязательной военной службы всех социальных слоев коренного населения. Это был поистине реформаторский шаг, предопределивший дальнейший ход строительства вооруженных сил России.

XVIII век стал поистине переломным в истории России и ее неотъемлемой части - вооруженных сил. Он ознаменовался завершением процесса превращения постоянного русского войска в регулярную армию в ходе военных реформ Петра I.

К началу царствования Петра Алексеевича прежняя военная организация уже не соответствовала уровню военного дела, достигнутому западноевропейскими государствами. Необходимость военных реформ в России была полностью осознана после неудачных Азовских походов 1695-1696 гг., показавших слабость полевой армии. А борьба со Швецией за выход к Балтийскому морю, крайне необходимый для экономического развития России, требовала создания многочисленной, хорошо организованной и обученной армии. Намеченные преобразования ускорил и очередной стрелецкий бунт. Молодой царь, уверенный, что «воинское дело - первое из мирских дел, яко важнейшее для обороны своего Отечества», со свойственной ему энергией и целеустремленностью взялся за формирование новой армии. Прежняя военная организация (дворянское войско, стрелецкие полки и полки «нового строя») была упразднена. На их месте создавались регулярная армия и военно-морской флот. Указом от 20 февраля 1705 г. была введена единая система комплектования русской армии и флота - рекрутская повинность. Она распространялась на все податное население великорусских губерний. Рекрутская повинность рассматривалась не как личная, а как общинная - кандидатуры рекрутов определялись крестьянской (городской) общиной, крепостных - помещиком. При этом помещичьи крестьяне и их семьи освобождались от крепостной зависимости и входили в солдатское сословие. Первоначально ежегодным рекрутским наборам подлежал один человек с 20 дворов, а с 1724 г. - 5 человек с тысячи мужских душ. От рекрутской повинности были освобождены лица духовного звания, кроме того, состоя-

тельные люди могли «откупиться» от службы, отдав вместо себя в рекруты «купленных людей».

Основная тяжесть легла на крепостных и государственных крестьян. Служба в армии и на флоте была пожизненной, в рекруты брали физически годных мужчин не старше 32 лет. Формировалась особая военная каста, оторванная от основной массы населения, служащая одному делу - защите интересов Отечества.

Введение рекрутской системы позволило в короткий срок увеличить вооруженные силы, состоящие из национально-однородного личного состава с прекрасными морально-боевыми качествами, в отличие от войск западноевропейских государств, имевших значительное количество наемников. Говоря о русских солдатах, современник, австрийский офицер, подчеркивал: «...нет меры их повиновению, решимости и храбрости... они стоят как стена и все должно пасть перед ними».

Создание регулярных армии и флота проходило в условиях затяжной войны со Швецией. И если в начале войны в ноябре 1700 г. под Нарвой неокрепшая русская армия потерпела поражение, то уже в декабре 1701 г. при Эрестфере была одержана первая победа над шведами в полевом бою, а к 1705 г. Россия уже прочно обосновалась на Балтийском побережье. В сражении под Полтавой в 1709 г. шведской армии признанного полководца Карла XII было нанесено поражение, показавшее всю мощь молодой армии России. Морское могущество Швеции было сломлено в Гангутском сражении (1714 г.), у островов Эзель (1719 г.) и Гренгам (1720 г.). Россия стала мощной державой с сильной армией и военно-морским флотом. К 1725 г. вооруженные силы стали состоять из полевой действующей армии (112 тыс. человек), местных войск (гарнизонные войска и ландмилиция - до 78 тыс. человек) и иррегулярных войск (30-35 тыс. человек). В ходе военных реформ была установлена новая организационная структура армии и единые штаты. Сформировалось три рода войск: пехота (70 тыс.), кавалерия (38 тыс.), артиллерия и инженерные войска (4 тыс.).

Трудами Петра I в России был создан мощный регулярный военно-морской флот, учрежденный в 1696 г. Строительство же боевых кораблей началось тремя годами раньше. Было создано три флота: Азовский - для действий против Турции и Крыма, Балтийский - против Швеции и Каспийский, учрежденный по случаю Персидского похода. Главную морскую силу представлял Балтийский флот, разделенный на 3 боевые эскадры с главной базой в Санкт-Петербурге. Русский военно-морской флот стал одним из сильнейших в Европе и насчитывал 48 линейных кораблей, 80 галер, фрегатов и других боевых судов с экипажем в 28 тыс. человек.

Рекрутская система комплектования оказалась настолько устойчивой, что сохранилась без существенных изменений до 1874 г. Рекрутские наборы проводились ежегодно в среднем до 80 тыс. человек. Срок службы в 1795 г. был установлен в 25 лет, а с 1834 г. - 20 лет и 5 лет в запасе.

После кончины Петра Великого его преемники тут же схватились в борьбе за власть, забросив любимое детище Петра I - вооруженные силы. Военная мощь России понесла значительный урон при племяннице Петра Анне Иоан-



новне, пришедшей к власти в результате очередного дворцового переворота. Руководившие вооруженными силами немцы - И.Э. Бирон, А.И. Остерман, Б.Х. Миних и др. механически пытались ввести чужеземные правила без учета русской военной специфики, что обернулось ослаблением военного потенциала России и привело к колоссальным жертвам в войне за Польское наследство, в Крымских походах и др.

Однако армия, чтобы удержать структуру и дух петровских времен, при «дочери Петровой» Елизавете вернулась к петровским порядкам и уставам. Россия воспрянула духом, на полях сражений разгромив в Семилетней войне (1756-1763 гг.) войска могущественной тогда Пруссии Фридриха II.

Блестящей эпохой истории России - периодом побед русской армии стала последняя четверть XVIII столетия - время правления Екатерины II, время двух русско-турецких войн (1767-1774 гг.), войн со Швецией (1788-1790 гг.) и Францией (Итальянский и Швейцарский походы). Итогом было присоединение к России Черноморского и Азовского побережий, Крыма, Кубани, Правобережной Украины и Белоруссии, поражение шведов, стремившихся пересмотреть итоги Северной войны.

Основным родом войск оставалась пехота, делившаяся на линейную, действующую в колоннах и обладавшую мощным штыковым ударом, и легкую, сражавшуюся в рассыпном строю, используемую для охвата и обхода врага и прикрытия флангов. Легкая пехота - егеря - вооружалась нарезными ружьями, кинжалами и ножами.

Повысился удельный вес кавалерии (1 кавполк на 2 пехотных). С 30-х годов появляется тяжелая кавалерия (кирасиры) с длинными тяжелыми палашами и карабинами, защищенная латами и касками. Растет роль легкой конницы - гусаров и уланов, для разведки и патрулирования создаются конно-егерские полки.

Артиллерия получает на вооружение новые орудия - единороги, сочетавшие качества пушки и гаубицы, в войнах с Турцией впервые используются ракеты.

С присоединением Крыма был создан Черноморский флот с базой в Севастополе. Российские суда выходят в Атлантический и Тихий океаны.

Практически с армией петровских времен одерживал славные победы великий русский полководец А.В. Суворов, который поднял русское военное искусство, русскую армию, русского воина победителя и освободителя на небывалую высоту. Свою смелую наступательную тактику Суворов основывал на огромном моральном превосходстве наступающего перед обороняющимся, на высоком моральном духе русского солдата, воинском мастерстве офицеров, выучке солдат.

Мастерство военачальника и доблесть русского воина с особой яркостью проявились в ходе русско-турецкой войны 1787-1791 гг. при взятии Измаила - цитадели русского владычества на Дунае. Измаил, называвшийся турками «Орду-калесси» («армейская крепость»), был перестроен западными инженерами в соответствии с требованиями современной фортификации и по праву считался неприступным. Александр Васильевич решил опровергнуть вездесу-

щие домыслы и после завершения подготовки к штурму направил 7 (18) декабря 1790 г. коменданту крепости Айдос-Махмет-паше письмо с требованием капитуляции. Посланник коменданта передал ответ, что «скорее Дунай остановится в своем течении, небо упадет на землю, чем сдаться Измаил». 10 (21) декабря русская артиллерия открыла огонь по крепости и вела его весь день. 11 (22) декабря 1790 г. в 3 часа ночи по сигналу ракетой колонны русских войск стали выдвигаться к стенам Измаила. В 5 часов 30 минут начался штурм. Турки открыли сильнейший ружейный и пушечный огонь, но он не сдержал порыв атакующих. После десятичасового штурма и уличных боев Измаил был взят.

При взятии Измаила отличился М.И. Кутузов, который был назначен комендантом крепости, тот, который в Отечественную войну 1812 года прославил русскую армию гением военной мысли, военной стратегии и военного искусства в целом.

Войны с Наполеоном и последующие в начале и середине XIX века показали, что громадная армия мирного времени не имела обученных резервов на случай войны. Правительство было вынуждено создавать в помощь армии временные формирования из казенных и помещичьих крестьян - ополчения (в войнах с Наполеоном, в Крымскую войну). Принималась попытка содержания поселенных войск (1816-1857 гг.). Семейных солдат и государственных крестьян приписывали к военным поселениям для совмещения военной службы с занятием сельским хозяйством. Однако уровень развития государства и военного дела требовал коренных изменений системы комплектования.

В 60-х годах XIX в. правительство Александра II приступило к проведению в стране буржуазных реформ. После поражения в Крымской войне 1853-1856 гг. и в связи с отменой крепостного права в 1861 г. складывались новые потребности и возможности для изменения принципов комплектования вооруженных сил, другой становилась и социальная база армии. Организация армии, ее вооружение, состав и состояние уже не отвечало социально-экономическому уровню развития многих стран Европы. Наряду с проведением реформ в стране, в армии проводились не менее грандиозные преобразования.

В ходе военных реформ, получивших название в честь вдохновителя и организатора их проведения военного министра Д.А. Милютина, в России создается массовая армия буржуазного типа, соответствующая уровню социально-экономического развития России. «Надолго еще вся сила России, - писал военный министр, - должна заключаться в постоянной армии, хорошо организованной, способной сокращаться в мирное время и быстро развиваться в предвидении войны».

1 января 1874 г. был принят Устав о воинской повинности: «Защита Престола и Отечества есть священная обязанность каждого русского подданного. Мужское население, без различия состояний, подлежит воинской повинности». Рекрутский набор был заменен обязательной всесословной воинской повинностью, формально уравнивавшей обязанности по защите Отечества для всех слоев населения России.

Призыву подлежали молодые люди, уже достигшие 20-летнего возраста. Часть призывников зачислялась на действительную службу с последующим переводом в запас армии и потом в ополчение, часть - сразу в ополчение. Это решалось простой жеребьевкой. Лица, по номеру вытянутого жребия не подлежавшие поступлению в войска, зачислялись в ополчение (до 40-летнего возраста) и призывались лишь в военное время. Устав запрещал замены и откуп от службы, повинность носила личный характер.

Общий срок службы в армии составлял 15 лет (6 лет на действительной службе и 9 - в запасе), на флоте - 10 лет (7 - на действительной службе, 3 - в запасе). Вместе с тем Устав предусматривал значительные льготы и отсрочки. Для призывников с высшим образованием срок службы составлял 6 месяцев и 14 лет в запасе, с начальным - 4 года и 11 лет в запасе. Для окончания образования предоставлялись отсрочки. Учитывая патриархальность крестьянской общины, не призывались единственные сыновья и единственные кормильцы семьи, получая льготы по семейному положению. Владельцы земельных наделов и торгово-промышленных предприятий, имеющие более 5 рабочих, получали отсрочку по имущественному положению. Устанавливались льготы и по физическому состоянию и здоровью.

Кроме того, от призыва освобождались лица духовного звания, врачи, учителя, деятели науки и искусства. Военная повинность не распространялась на значительную часть «инородческого» населения Кавказа, Средней Азии, Дальнего Востока, Крайнего Севера. Казаки, население Финляндии, Северного Кавказа, Астраханской губернии, Тургайской и Уральской областей, кочевые народы Сибири отбывали военную повинность на особых основаниях. Всем мусульманам служба была временно заменена денежным налогом. В целом по стране число ежегодно призываемых в армию не превышало 30% от лиц призывного возраста.

## **1.2. Создание регулярной и массовой армии в России**

Введение всесословной военной повинности позволило в достаточно короткие сроки увеличить численность армии, создать обученный резерв для ее пополнения в военное время. Были отменены основные привилегии дворянству, освобождавшие его от службы со времен Петра III. Льготы по образованию стимулировали развитие просвещения. Российские вооруженные силы превращались в современную массовую армию, реализуя основную идею милютинских реформ - «развивать в наибольшей соразмерности боевые силы в военное время при наименьшем числе наличных войск в мирное время».

Важной частью реформ стало перевооружение армии. «Россия не может, - говорилось в одном из докладов Главного артиллерийского управления военному министру, - да и не должна отставать от других первостепенных европейских держав в деле радикального перевооружения своей армии, каких бы чувствительных жертвований это ни потребовало от государства». На вооружение поступало нарезное скорострельное стрелковое оружие - однозарядная винтовка Бердана, с 1891 г. - знаменитая пятизарядная линейная винтовка Мосина, шестизарядные револьверы системы Смита и Вессона вместо

гладкоствольных однозарядных пистолетов. Артиллерия получила скорострельные нарезные пушки со стволами из литой стали, изготовленные впервые в мире. Милютин писал: «В искусственном отношении (т.е. в области изобретений) мы достигли таких успешных результатов, что смело можем считать себя опередившими другие государства, преследующие те же цели».

Во второй половине XIX в. в России осуществлен переход от парусного к паровому броненосному флоту. Изобретенному винтовому двигателю суждено было, по словам Энгельса, произвести «коренной переворот в морской войне и превратить все военные флоты в паровые». К концу столетия Россия занимала в Европе третье место по числу боевых судов: Англия - 355, Франция - 204, Россия - 107.

Проведенные реформы значительно повысили боеспособность русской армии и флота, что сказалось на успехах в русско-турецкой войне 1877-1878 гг. Результатом успешных военных действий русской армии стало освобождение от турецкого владычества большей части славянских народностей Балканского полуострова, создание независимой Болгарии и Румынии, полное восстановление утраченного престижа после проигранной Крымской войны.

Однако уже русско-японская война выявила серьезные недостатки в организации подготовки и оснащении вооруженных сил. Факт поражения в войне на восточных рубежах страны говорил о том, что армия, как хранительница неприкосновенности российских границ, требует постоянного и пристального внимания. В преддверии новой мировой войны в ходе военных преобразований 1905-1912 гг. Россия не только восстановила свою боевую мощь, но и вновь вышла на уровень развитых в военном отношении стран мира. Исходным пунктом реформ «была цель добиться создания русской армии, равносильной германской».

К 1914 г. Россия имела самую многочисленную в мире армию - 1423 тыс. чел., а после мобилизации - 5338 тыс. Вооруженные силы состояли из сухопутных войск и военно-морского флота. Сухопутные войска включали три рода войск: пехоту (70%), артиллерию (15%), кавалерию (8%) и специальные войска (инженерные, связи, железнодорожные). В корпусах появились авиаотряды. В железнодорожных войсках вводились автомобильные роты. Сформированы радиотелеграфные роты.

В предвоенные годы шло перевооружение армии. Артиллерия получила 122- и 152-мм гаубицы, 107-мм пушку. Поступали на вооружение пулеметы системы Максима, рос автомобильный парк, в небольшом количестве имелись бронеавтомобили и самолеты, внедрялось радио.

Восстанавливалась морская мощь страны, в строй вошли новые корабли всех классов: линкоры типа «Севастополь», первоклассные эсминцы типа «Новик», подводные лодки «Барс», считавшиеся лучшими в мире, надводные заградители типа «Амур», первые в мире подводный заградитель «Краб» и тральщик «Минрен».

Первая мировая война на практике усовершенствовала военную организацию и структуру вооруженных сил России, дав толчок к развитию новых родов войск и техническому переоснащению армии и флота. Но страну вновь ждали

серьезные испытания. Октябрь 1917 г. положил начало созданию совершенно новой армии. Угроза вторжения германских войск заставила Советское правительство сосредоточить усилия на ускорении комплектования постоянной армии. Вождь победившей революции В.И. Ленин подчеркивал, что республике «для обороны нужна твердая и крепкая армия...». Страна раскололась на два лагеря, народ устал от тягот первой мировой войны и единственно возможным средством создания боеспособных частей в условиях развала старой армии было добровольчество. С переходом от первых добровольческих формирований и партизанских отрядов к регулярной армии складывалась организационная структура вооруженных сил Советского государства, включавших в себя Рабоче-Крестьянскую Красную Армию, Рабоче-Крестьянский Красный Флот, Рабоче-Крестьянский Красный Военно-Воздушный Флот и войска внутренней службы и вспомогательного назначения, запасные войска. Был использован богатый опыт военного строительства русской армии.

Красная Армия, образованная декретом Совета Народных Комиссаров 15 (28) января 1918 г., создавалась «из наиболее сознательных и организованных элементов трудящихся масс», «кто готов отдать свои силы, свою жизнь для защиты завоеваний революции, власти Советов и социализма». В нее принимали на основе индивидуального отбора солдат, матросов, рабочих и крестьян-бедняков, что обеспечивало социальную однородность и преданность Советской власти.

Командный состав комплектовался на выборной основе (до апреля 1918 г.). Острая нехватка квалифицированных командиров вынуждала привлекать в армию и на флот бывших офицеров и генералов царской армии. Для контроля за их деятельностью был введен институт военных комиссаров.

Разгоравшаяся гражданская война и интервенция требовали для защиты Советской власти создания массовой регулярной армии, чего не мог обеспечить добровольный принцип ее комплектования. Декретом ВЦИК РСФСР в апреле 1918 г. вводится всеобщее военное обучение, а уже в мае постановлением «О принудительном наборе в Рабоче-Крестьянскую Красную Армию» начался переход ко всеобщей мобилизации беднейших слоев крестьянства и рабочих. «Почетное право» защищать революцию предоставлялось только трудящимся. Впоследствии социально-классовая база комплектования значительно расширилась за счет крестьян-середняков.

Сложность экономического и финансового положения СССР, с одной стороны, необходимость сокращения многомиллионной армии с сохранением ее боеспособности - с другой, а также потребность решения проблемы массового обучения военному делу гражданского населения определили дальнейший путь строительства вооруженных сил. В стране создавались территориально-милиционные формирования, в которых служба переменного состава была организована в форме военных сборов без длительного отрыва от производства под руководством кадровых военных.

С окончанием гражданской войны остро встала необходимость проведения военной реформы. 18 сентября 1925 г. был принят Закон об обязательной военной службе, установивший смешанное кадрово-милиционное устройство

Вооруженных Сил. В нем было установлено, что защита СССР является обязанностью всех советских граждан; оборона страны с оружием в руках осуществляется только трудящимися; «нетрудовые элементы» - выходцы из российской буржуазии, которым оружие не доверялось, проходили службу в тыловом ополчении (до 1937 г.). В мирное время им предоставлялось право вместо службы уплачивать налог.

Закон установил обязательную военную службу лиц мужского пола с 19 до 40 лет. Первые 2 года - допризывная подготовка, 5 лет - действительная военная служба и нахождение в запасе до 40 лет.

В ходе военной реформы были созданы многочисленные национальные формирования, составлявшие весной 1925 г. 10% численности Красной Армии.

Если источник комплектования рядового состава базировался на классовом принципе, то с начальствующим составом было сложнее. Отсутствие квалифицированных кадров предопределило то, что значительная часть офицеров были выходцами из дворян. Постепенно в ходе кадровых чисток «неблагонадежных», увольнений по национальному признаку представителей не входящих в СССР национальностей и начавшихся репрессий армия лишилась тысяч подготовленных специалистов, заменить которых оказалось достаточно сложно, несмотря на расширение сети военно-учебных заведений.

Реорганизация вооруженных сил внесла большую организованность и стабильность в их состояние, позволив сохранить боеспособность при поэтапной демобилизации армии. Однако в силу экономической слабости страны реформа почти не затронула вопросы перевооружения армии. Эта работа была проведена в предвоенные 30-е годы И.В. Сталиным, отмечавшим, что «нужна постоянная обученная, квалифицированная, подкованная на все четыре ноги армия, которая будет иметь первоклассную авиацию, танки, артиллерию, инженеров, техников, потому что тут все решает техника».

На вооружение стрелковых частей поступили новые образцы автоматического оружия - самозарядная винтовка Токарева, пистолеты-пулеметы Шпагина и Дегтярева. Однако их количества было недостаточно.

На вооружении механизированных войск состояло более 10 типов танков, однако большинство из них предназначалось лишь для борьбы с пехотой противника. Новые образцы - средний танк Т-34 и тяжелый КВ-1 составляли только 9% танкового парка.

Совершенствовалось артиллерийское вооружение. Войска оснащались 120-мм и 152-мм гаубицами, 120-мм и 82-мм минометами, 45-мм противотанковой и 76-мм дивизионной пушками, артиллерийскими системами большой мощности. Советская артиллерия по своим боевым возможностям превосходила зарубежную. Перед войной создается реактивная установка БМ-13, известная как «катюша».

В короткие сроки разрабатываются современные образцы боевых самолетов: истребители Як-1, МиГ-3, ЛаГГ-3, штурмовик Ил-2, пикирующий бомбардировщик Пе-2. Но они составляли лишь 20%, остальные самолеты были устаревших конструкций.

В 1932 г. впервые в мировой практике создаются механизированные корпуса (с 1938 г. - танковые). Но в 1939 г. корпусное звено упраздняется, в 1940 г. восстанавливается, но, не успев укомплектоваться техникой, в июле 1941 г. после неудачных боев корпуса расформируются, чтобы вернуться в 1943 г.

В 1930 г. на учениях под Воронежем выброской парашютного десанта началась история воздушно-десантных войск, из которых формировались бригады и корпуса.

В середине 30-х годов над миром нависла явная угроза войны, которая неумолимо приближалась к границам СССР. Стремительное ухудшение внешнеполитической обстановки, угроза новой мировой войны настойчиво диктовали необходимость строительства массовой армии на основе введения всеобщей воинской обязанности. Основой для этого стала отмена социально-классовых ограничений для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил, провозглашенная Конституцией СССР 1936 г. 31 августа 1939 г. был принят «Закон о всеобщей воинской обязанности», определивший, что «все мужчины - граждане СССР, без различия расы, национальности, вероисповедания, образовательного ценза, социального происхождения и положения обязаны отбывать военную службу в составе Вооруженных Сил СССР».

Крупномасштабное реформирование организационной структуры Вооруженных Сил с одновременным увеличением их численности до 5 млн человек не было закончено перед войной из-за многочисленных просчетов, что поставило армию в крайне тяжелое положение.

Великая Отечественная война потребовала напряжения всех сил советского народа. Было введено всеобщее военное обучение. Своевременно закончилась мобилизация военнообязанных, начавшаяся 23 июня. В течение первой недели войны было призвано 5,3 млн человек.

Свыше 20 миллионов советских граждан подали заявления с просьбой о зачислении в Красную Армию добровольно. Создавались дивизии народного ополчения - резерв действующей армии, комплектуемые непригодными для военной службы. Из добровольцев были сформированы истребительные батальоны для охраны предприятий и борьбы с десантами врага, три женских авиаполка, 6-й Сибирский добровольческий танковый корпус и др. Граждане, не призванные в армию по своим политико-моральным качествам, по возрасту или состоянию здоровья мобилизовывались на оборонные предприятия, в тыловые учреждения, дежурили в госпиталях, рыли окопы и т.д. В 1942 г. удельный вес женской рабочей силы в промышленности составил 53%, подростковой - 15%. На транспорте и в военной промышленности было введено военное положение. Весь народ или служил в армии, или работал на нее. За все время войны в Красной Армии служило около 31 млн человек.

Несмотря на потерю в 1941-1942 гг. значительной части территории и уничтожения больших производственных мощностей, СССР выиграл в экономическом и военно-техническом противоборстве с Германией и ее союзниками. СССР произвел больше своего противника: автоматов - в 4,7 раза; пулеметов - в 1,4 раза; орудий всех видов и калибров - в 1,5 раза; минометов - в 5 раз; танков и САУ - в 2,2 раза; боевых самолетов - в 1,1 раза. Усилению боевой мощи

способствовали и поставки из США по ленд-лизу («Акт содействия оборон США»). Доля новых образцов вооружения уже в 1943 г. составила: стрелкового - 43,3%; артиллерийского - 83%; бронетанкового - более 80%; авиационного - 67%. Только в авиации в серийное производство за годы войны поступило 25 новых моделей самолетов.

В послевоенный период была проведена демобилизация, сократившая численность Вооруженных Сил с 9,4 млн до 2,8 млн чел. Совершенствовалась структура и организация армии и флота. Вооруженные Силы СССР стали включать Ракетные войска стратегического назначения (с 1960 г.), Сухопутные войска, Войска ПВО страны, ВВС, ВМФ, другие формирования и учреждения.

РВСН, обладая мощным ракетно-ядерным оружием, стали главной ударной силой в современной широкомасштабной войне. Организационно в их состав входили ракетные части и соединения, научно-исследовательские учреждения, а также части обеспечения и обслуживания.

Сухопутные войска остались самым многочисленным видом Вооруженных Сил. Кавалерия полностью утратила свое значение. Пехота превратилась в мотострелковые войска, бронетанковые и механизированные войска переименованы в танковые. Артиллерия и ракетные войска составили главную огневую силу Сухопутных войск. Появились в их составе воздушно-десантные войска и войска ПВО. Продолжали развиваться специальные войска.

В послевоенные годы военное противостояние и конфронтация стали основополагающими чертами политики «холодной войны». Давая выход накопившимся проблемам, лидеры целого ряда стран то и дело позволяли себе мериться силами в ходе локальных (ограниченных) войн и вооруженных конфликтов.

Советский Союз посылал своих военнослужащих и даже контингентные войска для непосредственного участия в боевых действиях на территории Китая (1950 г.), Северной Кореи (1950-1954 гг.), Египта, Сирии (арабо-израильские войны), Вьетнама (1965-1973 гг.), Афганистана (1979-1989 гг.) и ряда других стран. Вооруженные Силы СССР принимали непосредственное участие в событиях в Венгрии (1956 г.), в Чехословакии (1968 г.), в вооруженных конфликтах на советско-китайской границе, на Дальнем Востоке и Казахстане (о.Даманский, р-н оз.Жаланшколь, 1969 г.).

Политика силового давления, характерная для обоих противоборствующих лагерей, вынуждала СССР иметь мощную кадровую армию, гарантирующую обеспечение безопасности государства. Совершенствовалась система комплектования Советских Вооруженных Сил. Постепенно исчезали сословно-классовые, национальные и идеологические ограничения и в конечном итоге источником комплектования армии и флота стал весь народ, позволив Советскому государству создать многочисленные Вооруженные Силы, имеющие обученные и подготовленные резервы. И вовсе не случаен был лозунг тех лет: «Народ и армия едины!» Подобная система была оправдана враждебным окружением молодой Советской республики, грозными событиями второй мировой войны и длительным противостоянием двух различных социальных систем.



Значительное внимание уделялось оснащению Вооруженных Сил техникой и вооружением, отвечавшим требованиям современной войны как по количественным, так и по качественным параметрам.

Об этом свидетельствует и динамика основных событий в послевоенной истории Вооруженных Сил страны. Так, в июле 1946 г. на базе гвардейского минометного полка была сформирована первая ракетная часть. В следующем году на вооружение советских войск начали поступать первые ракеты Р-1. В 1947-1950 гг. началось серийное производство и массовое поступление в ВВС реактивной авиации. В 1949 г. осуществлено первое испытание атомной бомбы. В 1953 г. - испытание водородной бомбы. А в сентябре 1954 г. в районе Семипалатинска было проведено первое крупное войсковое учение с реальным взрывом атомной бомбы. С 1952 г. войска ПВО страны оснащаются зенитной ракетной техникой. В 1955 г. впервые запущена баллистическая ракета с подводной лодки. В 1957 г. в Вооруженных Силах СССР проведено первое тактическое учение с форсированием реки танками по дну. В 1962 г. атомная подводная лодка «Ленинский комсомол» совершила поход к Северному полюсу, а через четыре года отряд атомных подводных лодок совершил кругосветное плавание без всплытия на морскую поверхность. В 1981 г. в состав ВМФ вошел первый надводный корабль с ядерной установкой - атомный ракетный крейсер «Киров».

Оборонная промышленность являлась, пожалуй, единственной отраслью экономики, которая на протяжении всего послевоенного периода не только не снизила оборотов своего развития, но и продолжала их наращивать, способствуя достижению военно-стратегического равновесия между Востоком и Западом. Стремление к поддержанию баланса сил определялось принципом «действие - противодействие». Так, создание в США в середине 70-х гг. носителей ядерного оружия с системой индивидуального наведения вызвало разработку носителей с разделяющейся головной частью индивидуального наведения. Создание в США крылатых ракет, в 80-х гг. - подводной лодки «Огайо» вызвало создание в СССР крылатых ракет и подводного крейсера «Тайфун», размещение в Западной Европе американских «Першингов» - оснащение ракетами средней дальности РСД-10 (СС-20).

Достигнув критической точки «сверхвооруженности», конфронтация двух сверхдержав постепенно сменилась поисками компромиссов и налаживанием сотрудничества. «Холодная война» к началу 90-х годов закончилась, нанеся значительный ущерб экономике СССР. Произошел распад Советского Союза, прекратилась деятельность Организации Варшавского Договора. Началась подготовка военной реформы, новой доктрины, уменьшилась численность армии и флота, их состав, структура и дислокация проводились в соответствии с минимальной оборонной достаточностью.

Правопреемниками Советских Вооруженных Сил явились Вооруженные Силы Российской Федерации.

В сложных политических и экономических условиях проходит военная реформа. Но сама необходимость наличия мощных армии и флота не подвергается сомнению.

## 2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### 2.1. Национальная безопасность и оборона

Изучение любой науки и учебной дисциплины, прежде всего, предполагает усвоение ее дефиниций, а также взаимосвязей между определяемыми ими объектами, явлениями и процессами. Это в полной мере относится к оборонной сфере. Чтобы качественно освоить тематику ОБЖ, касающуюся основ обороны страны, военной службы и, в частности, предназначения, задач и структуры Вооруженных сил РФ, необходимо знать ключевые, базовые понятия оборонной и других сфер национальной безопасности, изучаемых в курсе ОБЖ. Их определяет нормативно-правовая база, которая основывается на Конституции России, включает федеральные конституционные, федеральные и другие законы, указы Президента РФ, а также широкий спектр подзаконных актов. Ряд ключевых понятий обновлен и уточнен в принятой недавно **Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года**:

► **национальная безопасность** - «состояние защищенности личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, которое позволяет обеспечить конституционные права, свободы, достойные качество и уровень жизни граждан, суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации, оборону и безопасность государства»;

► **национальные интересы Российской Федерации** - «совокупность внутренних и внешних потребностей государства в обеспечении защищенности и устойчивого развития личности, общества и государства»;

► **угроза национальной безопасности** - «прямая или косвенная возможность нанесения ущерба конституционным правам, свободам, достойному качеству и уровню жизни граждан, суверенитету и территориальной целостности, устойчивому развитию Российской Федерации, обороне и безопасности государства»;

► **система обеспечения национальной безопасности** - «силы и средства обеспечения национальной безопасности»;

► **силы обеспечения национальной безопасности** - «Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, в которых федеральным законодательством предусмотрена военная и (или) правоохранительная служба, а также федеральные органы государственной власти, принимающие участие в обеспечении национальной безопасности государства на основании законодательства Российской Федерации»;

► **средства обеспечения национальной безопасности** - «технологии, а также технические, программные, лингвистические, правовые, организационные средства, включая телекоммуникационные каналы, используемые в системе обеспечения национальной безопасности для сбора, формирования, обработки, передачи или приема информации о состоянии национальной безопасности и мерах по ее укреплению»;

► **стратегические цели совершенствования национальной обороны** «состоят в предотвращении глобальных и региональных войн и конфликтов, а

также в осуществлении стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны»;

► **стратегическое сдерживание** «предполагает разработку и системную реализацию комплекса взаимосвязанных политических, дипломатических, военных, экономических, информационных и иных мер, направленных на упреждение или снижение угрозы деструктивных действий со стороны государства-агрессора (коалиции государств)»; «...осуществляется с использованием экономических возможностей государства, включая ресурсную поддержку сил обеспечения национальной безопасности, путем развития системы военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации, а также военной инфраструктуры и системы управления военной организацией государства»;

► **военная безопасность обеспечивается** «путем развития и совершенствования военной организации государства и оборонного потенциала, а также выделения на эти цели достаточного объема финансовых, материальных и иных ресурсов»;

► **государственная политика РФ в области национальной обороны и военного строительства**, «в том числе в рамках Союзного государства, на долгосрочную перспективу нацелена на совершенствование Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов, призванных при любых условиях развития военно-политической обстановки обеспечить безопасность, суверенитет и территориальную целостность государства»;

► **угрозы военной безопасности России** - «политика ряда ведущих зарубежных стран, направленная на достижение преобладающего превосходства в военной сфере, прежде всего в стратегических ядерных силах, путем развития высокоточных, информационных и других высокотехнологичных средств ведения вооруженной борьбы, стратегических вооружений в неядерном оснащении, формирования в одностороннем порядке глобальной системы противоракетной обороны и милитаризации околоземного космического пространства, способных привести к новому витку гонки вооружений, а также на распространение ядерных, химических, биологических технологий, производство оружия массового уничтожения либо его компонентов и средств доставки»;

► **главная задача укрепления национальной обороны в среднесрочной перспективе** - «переход к качественно новому облику Вооруженных Сил Российской Федерации».

Ряд базовых понятий содержится в других документах, прежде всего в **Федеральном законе «Об обороне» от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ** (с изменениями) и **Военной доктрине Российской Федерации**.

**Оборона**, согласно указанному Федеральному закону, понимается как «система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории».

**Военная доктрина Российской Федерации** — «совокупность официальных взглядов (установок), определяющих военно-политические, военно-стратегические и военно-экономические основы обеспечения военной безопасности Российской Федерации». Она носит оборонительный характер, что

предопределяется органическим сочетанием в ее положениях последовательной приверженности миру с твердой решимостью защищать национальные интересы, гарантировать военную безопасность Российской Федерации и ее союзников.

**Главные цели обеспечения военной безопасности**, определяемые Военной доктриной РФ, - «предотвращение, локализация и нейтрализация военных угроз Российской Федерации».

Чтобы раскрыть некоторые базовые понятия, требуется сочетание формулировок государственных документов и справочных источников.

**Военная организация государства** - важнейшая часть системы обеспечения национальной безопасности, относящаяся к силам ее обеспечения, в которую входят:

- «Вооруженные Силы Российской Федерации, составляющие ее ядро и основу обеспечения военной безопасности, другие войска, воинские формирования и органы, предназначенные для выполнения задач военной безопасности военными методами, а также органы управления ими»;

- часть промышленного и научного комплексов страны, предназначенная для обеспечения военной безопасности;

- в более широком смысле - также органы государственного управления военно-техническим строительством и нормативно-правовая база, определяющая функции и взаимосвязи всех элементов военной организации государства.

► **Военная безопасность** - составляющая национальной безопасности, защищенность личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз применения военной силы, такое состояние военной организации и других структур государства, а также общественных институтов, которое обеспечивает оборонную мощь на уровне, достаточном для предотвращения, локализации и нейтрализации военных угроз России, исключает возможность строить отношения с нашей страной с позиций военной силы.

► **Военная политика** — важнейшая часть политики государства, управление его военной деятельностью с целью обеспечения военной безопасности.

► **Военное строительство** - целенаправленная деятельность государства по совершенствованию его военной организации, охватывающая комплекс политических, экономических, социальных, научно-технических, собственно военных и других направлений в их взаимосвязях и единстве.

## **2.2. Вооруженные Силы РФ: предназначение и задачи**

**Российские Вооруженные Силы** — неотъемлемый элемент государственности. Их определение законодательно закреплено пунктом 1 статьи 10 **Федерального закона «Об обороне»** от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ (с изменениями): «Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны Российской Федерации».

При внешней схожести словосочетаний есть принципиальные различия между военной организацией государства, о которой шла речь выше, и одним

из ее компонентов - государственной военной организацией - Вооруженными Силами.

**Военная доктрина Российской Федерации** определяет Вооруженные Силы РФ как составную часть военной организации государства, ядро и основу обеспечения военной безопасности страны.

Та же статья 10 (пункт 2) Федерального закона «Об обороне» указывает, что **Вооруженные Силы Российской Федерации предназначены** для:

- отражения агрессии, направленной против Российской Федерации;
- вооруженной защиты целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации;
- выполнения задач в соответствии с федеральными конституционными законами, федеральными законами и международными договорами Российской Федерации.

В частности, Вооруженные Силы могут применяться внутри государства для защиты от антиконституционных действий, противоправного вооруженного насилия. Они в соответствии с федеральным законодательством в мирное и военное время выполняют свои задачи совместно с другими войсками, воинскими формированиями и органами, не входящими в состав Вооруженных Сил.

За время, прошедшее после принятия Федерального закона «Об обороне» изменились ситуация в мире и обстановка в нашей стране. Это определило новые приоритеты обеспечения национальной безопасности и заставило в соответствии с ними по-новому, по четырем основным направлениям структурировать задачи **Вооруженных Сил РФ**:

**1. Сдерживание военных и военно-политических угроз безопасности или интересам России**, которое обеспечивается:

а) своевременным выявлением угрожающего развития военно-политической обстановки, подготовки вооруженного нападения на Россию и/или ее союзников;

б) поддержанием:

- состава, состояния, боевой и мобилизационной готовности и подготовки стратегических ядерных сил, сил и средств, обеспечивающих их функционирование и применение, а также систем управления на уровне, гарантирующем нанесение заданного ущерба агрессору в любых условиях;
- боевого потенциала, боевой и мобилизационной готовности и подготовки группировок войск (сил) общего назначения мирного времени на уровне, обеспечивающем отражение агрессии локального масштаба;
- готовности к стратегическому разворачиванию в рамках государственных мероприятий по переводу страны на условия военного времени;

в) организацией территориальной обороны.

**2. Обеспечение экономических и политических интересов Российской Федерации**, включающее следующие компоненты:

- обеспечение безопасности граждан России в зонах вооруженных конфликтов и политической или иной нестабильности;
- создание условий для безопасности экономической деятельности Российской Федерации и представляющих ее экономических структур;

- защита национальных интересов Российской Федерации в территориальных водах, на континентальном шельфе и в исключительной экономической зоне России, а также в Мировом океане;
- проведение по решению Президента России операций с использованием сил и средств Вооруженных Сил Российской Федерации в регионах жизненно-важных экономических и политических интересов Российской Федерации;
- организация и ведение информационного противоборства.

### **3. Осуществление силовых операций мирного времени:**

- выполнение Россией союзнических обязательств, в соответствии с международными договорами или иными межгосударственными соглашениями;
- борьба с международным терроризмом, политическим экстремизмом и сепаратизмом, предотвращение и пресечение диверсий и терактов;
- частичное или полное стратегическое развертывание, поддержание готовности к применению и применение потенциала ядерного сдерживания;
- проведение миротворческих операций по мандату ООН или СНГ с целями поддержания мира или принуждения к миру в составе коалиций, созданных в рамках международных организаций, в которых состоит Россия, или на временной основе;
- обеспечение режима военного (чрезвычайного) положения в одном или нескольких субъектах Российской Федерации в соответствии с решениями высших органов государственной власти;
- защита Государственной границы Российской Федерации в воздушном пространстве и подводной среде;
- силовое обеспечение режима международных санкций, введенных на основании решения Совета Безопасности ООН;
- предупреждение экологических катастроф и других чрезвычайных ситуаций, ликвидация их последствий.

С целью выполнения международных обязательств России часть состава Вооруженных Сил Российской Федерации может входить в объединенные вооруженные силы (например, миротворческие силы ООН или коллективные силы СНГ по поддержанию мира в зонах локальных военных конфликтов) либо находиться под объединенным командованием.

### **4. Применение военной силы для обеспечения безопасности России в следующих видах военных действий:**

- **военный конфликт** - одна из форм разрешения политических, национально-этнических, религиозных, территориальных и других противоречий с применением средств вооруженной борьбы, при которой одно и более государств, участвующих в военных действиях, не переходят в особое состояние, называемое войной, как правило, преследуют частные военно-политические цели; военный конфликт может стать следствием разрастания приграничного конфликта, вооруженных инцидента или акции и других вооруженных столкновений ограниченного масштаба, носить международный (с участием двух и

более государств) или внутренний характер (с вооруженным противоборством в пределах одного государства);

- **локальная война между двумя и более государствами**, ограниченная политическими целями, в которой военные действия будут вестись, как правило, в границах противоборствующих государств и затрагиваться преимущественно интересы только этих государств (территориальные, экономические, политические и другие); при определенных условиях локальная война может перерасти в региональную или крупномасштабную;

- **региональная война** - с участием двух и более государств (групп государств) региона национальными или коалиционными вооруженными силами с применением обычных и ядерных средств поражения на территории, ограниченной пределами одного региона с прилегающими к нему акваторией океанов, морей, воздушным и космическим пространством, в ходе которой стороны будут преследовать важные военно-политические цели;

- **крупномасштабная война** между коалициями государств или крупнейшими государствами мирового сообщества может стать результатом эскалации вооруженного конфликта, локальной или региональной войны путем вовлечения в них значительного количества государств различных регионов мира, потребует мобилизации всех материальных ресурсов и духовных сил государств-участников, которые будут преследовать радикальные военно-политические цели.

Структуризация задач Вооруженных Сил РФ по четырем основным направлениям объемно отражает спектр современных и перспективных военных угроз национальной безопасности России. «Особенности развития военно-политической обстановки в мире, - как отмечается на сайте Минобороны, - обуславливают возможность перерастания выполнения одной задачи в другую, поскольку наиболее проблемные с точки зрения безопасности РФ военно-политические ситуации носят комплексный и многоплановый характер».

Вооруженные Силы РФ совместно с другими войсками должны быть готовы к отражению нападения и нанесению поражения агрессору, активным оборонительным и наступательным действиям при любом варианте развязывания и ведения войн и вооруженных конфликтов в условиях массированного применения противником современных и перспективных средств поражения, в том числе оружия массового уничтожения.

**Вооруженные Силы Российской Федерации должны быть способны:**

- **в мирное время и в чрезвычайных ситуациях**, сохраняя потенциал стратегического сдерживания и выполняя задачи поддержания боеготовности, войсками (силами) постоянной готовности без дополнительных мобилизационных мероприятий успешно решать задачи одновременно в двух вооруженных конфликтах любого типа, а также проводить миротворческие операции как самостоятельно, так и в составе многонациональных контингентов;

- **в случае обострения военно-политической и военно-стратегической обстановки** - обеспечить стратегическое развертывание Вооруженных Сил

Российской Федерации и сдерживать эскалацию обстановки за счет сил стратегического сдерживания и маневра силами постоянной готовности;

- **в военное время** - наличными силами отразить воздушно-космическое нападение противника, а после полномасштабного стратегического развертывания - решать задачи одновременно в двух локальных войнах.

### **2.3.Руководство и управление Вооруженными Силами РФ**

**Конституция России** гласит: *«Президент Российской Федерации является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами Российской Федерации»*. Он занимает исключительно важное место в системе обеспечения национальной безопасности, в том числе - вооруженной защиты государства и его граждан. Полномочия главы государства как Верховного Главнокомандующего направлены на обеспечение согласованного взаимодействия всех ветвей власти по охране государственного суверенитета России, укреплению обороноспособности страны и боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.

Конституция наделяет главу государства **исключительным правом** введения военного положения. Он определяет основные направления военной политики России и осуществляет руководство Вооруженными Силами, а в военное время руководит обороной государства и его Вооруженными Силами по отражению агрессии.

**Полномочия Президента РФ** как **Верховного Главнокомандующего** изложены в статьях 4 и 13 Федерального закона «Об обороне». Он утверждает Военную доктрину Российской Федерации, концепцию и планы строительства Вооруженных сил, мобилизационные планы Вооруженных сил и экономики, план гражданской обороны и другие акты в сфере военного строительства, общевоинские уставы, положения о Министерстве обороны и Генеральном штабе, издает указы о призыве на военную службу, увольнении в запас отслуживших в армии по призыву, подписывает международные договоры о совместной обороне и военном сотрудничестве, а также выполняет ряд других функций. В том числе руководит деятельностью Министерства обороны РФ. Президенту России непосредственно подчинены министр обороны и начальник Генерального штаба Вооруженных Сил Российской Федерации.

Законодательно определены и полномочия обеих палат Федерального собрания Российской Федерации в области обороны.

#### **Государственная Дума:**

- рассматривает расходы на оборону, устанавливаемые федеральными законами о федеральном бюджете;
- принимает федеральные законы в области обороны.

#### **Совет Федерации:**

- рассматривает принятые Госдумой законы в области обороны, а также расходы на нее, устанавливаемые федеральными законами о федеральном бюджете;

- утверждает указы Президента РФ о введении военного и чрезвычайного положения на территории России или в отдельных ее местностях, а также о



привлечении Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов с использованием вооружения к выполнению задач не по их предназначению;

- решает вопрос о возможности использования Вооруженных Сил РФ за пределами территории России.

**Правительство России** осуществляет полномочия в области обороны, возложенные на него Конституцией, законодательством, указами Президента России и несет в пределах своих полномочий ответственность за состояние и обеспечение Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов. В числе полномочий Правительства Российской Федерации:

- меры по обеспечению обороны;
- руководство деятельностью подведомственных ему федеральных органов исполнительной власти по вопросам обороны.

**Управление Вооруженными Силами** осуществляет министр обороны через Министерство обороны РФ. Он подчиняется непосредственно Президенту России, а по вопросам, отнесенным Конституцией РФ, законами и указами Президента к ведению Правительства - и Председателю Правительства РФ.

**Министерство обороны РФ** «является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию в области обороны, а также иные установленные федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации функции в этой области». В число этих функций входит координация деятельности федеральных и региональных органов исполнительной власти по вопросам обороны.

**Генеральный штаб Вооруженных Сил РФ** - центральный орган военного управления и основной орган оперативного управления Вооруженными Силами РФ. Он также координирует деятельность пограничных войск и органов Федеральной службы безопасности, внутренних войск МВД РФ, войск гражданской обороны, Службы внешней разведки РФ, федеральных органов государственной охраны и ряда других государственных структур по выполнению задач в области обороны.

**В состав Министерства обороны РФ** наряду с Генеральным штабом входят службы, главные и центральные управления, главные командования видов Вооруженных Сил Российской Федерации, командования родов войск и другие органы военного управления.

## **2.4. Воинские формирования и военно-административное деление России**

**Вооруженные Силы РФ** организационно состоят из центральных органов военного управления, а также объединений, соединений, воинских частей, учреждений и организаций, военно-учебных заведений.

К учреждениям **Минобороны РФ** относятся такие структуры обеспечения жизнедеятельности Вооруженных Сил РФ, как военно-медицинские учрежде-

ния, дома офицеров, военные музеи, редакции военных изданий, санатории, дома отдыха, турбазы и т.д.

**Военно-учебные заведения** - военные академии, университеты, институты и училища, военные факультеты и учебные военные центры при государственных (гражданских) учреждениях высшего профессионального образования, курсы подготовки и переподготовки офицерского состава. В ведении Минобороны РФ находятся также суворовские, нахимовские, военно-музыкальное училища и кадетские корпуса. Типовое положение о суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах, утвержденное постановлением Правительства РФ от 30 апреля 2008 г. № 328, регламентирует их деятельность как «федеральных государственных общеобразовательных учреждений с дополнительными образовательными программами, направленными на проведение военной подготовки несовершеннолетних граждан». В нем также указано, что военно-музыкальное училище готовит специалистов по программам среднего профессионального (музыкального) образования.

**Воинская часть** - организационно самостоятельная боевая и административно-хозяйственная единица во всех видах Вооруженных Сил РФ - полк, корабль 1, 2 и 3 рангов, отдельный батальон (дивизион, эскадрилья) и отдельная рота. Это понятие не следует путать с созвучным ему - **войсковая часть (в/ч)** - официальное условное цифровое наименование воинских частей, учреждений, органов управления Вооруженных Сил и других войск, которое имеет юридическую силу и используется при оформлении служебной документации.

**Соединения** - воинские формирования, состоящие из нескольких частей или соединений меньшего состава, обычно различных родов войск (сил), специальных войск (служб), а также частей обеспечения и обслуживания. К основным тактическим соединениям постоянного состава относятся дивизии, бригады и другие приравненные к ним воинские формирования.

**Объединения** - воинские формирования, включающие несколько соединений или объединений меньшего масштаба, а также частей и учреждений. К основным объединениям относятся военный округ, флот, армия, флотилия.

**Флот** - высшее оперативно-стратегическое объединение ВМФ. В Вооруженные Силы РФ входят четыре флота - Балтийский, Северный, Тихоокеанский и Черноморский, а также Каспийская флотилия.

**Военный округ** - оперативно-стратегическое территориальное общевойсковое объединение, в которое входят воинские части и соединения различных родов войск, военно-учебные заведения и военные учреждения Вооруженных Сил РФ.

**Военно-административное деление РФ** определено Указом Президента РФ от 27 июля 1998 г. № 900 (с изменениями). Им, в частности, установлено, что «основной военно-административной единицей Российской Федерации является военный округ Вооруженных Сил РФ». В Указе перечислены шесть военных округов - Московский, Ленинградский, Северо-Кавказский, Приволжско-Уральский, Сибирский, Дальневосточный. Кроме того, самостоятельной военно-административной единицей, не входящей в состав военных округов

Вооруженных Сил РФ, Указом определен Калининградский особый район в административных границах Калининградской области.

### **3. СТРУКТУРА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РФ**

#### **3.1. Новый облик**

Предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ как ядра и основы обеспечения военной безопасности России, обусловленные геостратегическим положением России, военно-политической и стратегической обстановкой в мире, международными обязательствами нашей страны и ее экономическими возможностями, определяют состав, численность и оснащенность Российской армии и Военно-морского флота основными типами вооружений и боевой техники.

Структура наших Вооруженных Сил претерпела значительные изменения. И преобразования продолжаются. Перспектива реформирования Вооруженных Сил РФ очерчена до 2020 г. И эти планы активно реализуются.

Подводя итоги минувшего 2009 года в прямом телеэфире, **Президент России Д.А. Медведев** сказал: «Система организации армии должна быть другой. Поэтому в этом году, если говорить о правовой, об организационной стороне вопроса, все необходимые решения были приняты, некоторые из них достаточно болезненные. Но именно они закладывают основу нового облика Вооруженных Сил Российской Федерации».

**Реформирование системы управления боевыми частями** в большей степени затронуло Сухопутные войска: «На базе военных округов здесь созданы оперативно-стратегические командования. Кроме того, созданы оперативные командования и бригады». Воинские части видов и родов войск будут подчинены своим оперативным командованиям, а в пределах военного округа все оперативные командования будут подчинены оперативно-стратегическому командованию на базе командования военного округа.

В соответствии с Указом Президента РФ от 27 июля 1998 г. № 900 военные округа - Московский (МВО), Ленинградский (ЛенВО), Северо-Кавказский (СКВО), Приволжско-Уральский (ПУрВО), Сибирский (СибВО) и Дальневосточный (ДВО) являются основными военно-административными единицами Российской Федерации, осуществляющими оперативно-стратегическое командование.

Логику преобразований в сфере военного управления пояснил в прессе главнокомандующий Сухопутными войсками генерал армии **В.А.Болдырев**: «Создание на базе военных округов оперативно-стратегических командований обеспечивает централизацию управления на стратегических направлениях. Это абсолютно правильное, разумное решение». Смысл в том, чтобы командующий войсками военного округа, когда этого потребует выполнение задач обороны России, мог объединить все находящиеся на его территории войска и силы.

Комментируя слова главкома, «Российская газета» привела пример Северо-Западного стратегического направления. В этом огромном регионе от границы с Белоруссией до Баренцева моря дислоцируются части Ленинградского военного округа, Северного флота, армия ВВС и ПВО, Внутренние войска МВД, которые подчиняются своим главным командованиям. Оперативно-стратегическое

командование позволит в нужный момент собрать все силы в один кулак и обеспечить их применение под единым началом.

В дальнейшем, по словам начальника Генштаба Вооруженных Сил РФ, основной задачей преобразований в Вооруженных Силах станет их техническое переоснащение: «В первую очередь мы начали оснащать южные округа».

Однако преобразования в армии и на флоте не лишены проблем. В ходе завершенной в ноябре 2009 г. комплексной проверки воинских частей и соединений боеготовность свыше 60% бригад была оценена на «удовлетворительно». Такой результат проверки позволяет судить о том, что воинские коллективы вопреки всем трудностям и преградам, пусть не без недостатков, но все же смогли сохранить свою готовность к бою. Вооруженные Силы проверяли сами себя и сами себе поставили «тройки» и «двойки», сами вскрыли свои недостатки и откровенно, в полный голос заявили о них обществу. Такая позиция людей в погонах показывает, что они не приемлют подготовки даже части войск на «тройку» и нацелены на достижение более высокого уровня боеготовности. Современным требованиям к эффективности боевого применения и удешевлению системы управления войсками, как считают в Минобороны, отвечает следующая структура Вооруженных Сил:

► три вида — Сухопутные войска, Военно-воздушные силы и Военно-морской флот;

► три рода войск - Ракетные войска стратегического назначения, Космические войска, Воздушно-десантные войска;

► а также воинские части и организации расквартирования и обустройства; войска, не входящие в виды Вооруженных Сил; Тыл Вооруженных сил; Железнодорожные войска; Главное военно-медицинское управление.

Объединения, соединения и части видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации готовы к выполнению боевых задач в тесном взаимодействии между собой и с сухопутными, морскими и авиационными группировками войск (сил), применению присущих им средств вооруженной борьбы, форм и способов ведения военных действий.

### **3.2. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации**

**Каждый вид Вооруженных Сил Российской Федерации состоит из:**

- органов военного управления,
- родов войск (сил),
- специальных войск,
- воинских частей и учреждений тыла.

#### **3.2.1. Сухопутные войска**

Наиболее многочисленный и разнообразный по вооружению и способам боевых действий вид Вооруженных Сил Российской Федерации - **Сухопутные войска (СВ)** - предназначены для отражения агрессии противника на континентальных театрах военных действий, защиты территориальной целостности и национальных интересов России. Для минимизации затрат на их содержание и адекватного реагирования на военные угрозы Сухопутные войска приведены к **трехкомпонентной структуре:**

- органы военного управления, соединения и части постоянной готовности, способные выполнять задачи в штатах мирного времени без доукомплектования и предназначенные для решения задач совместно с другими войсками (силами) в локальных (приграничных) военных конфликтах;

- соединения и части сокращенного состава, БХВТ (базы хранения военной техники), способные выполнять ограниченные боевые задачи в мирное время и предназначенные для наращивания группировок войск в локальной (региональной) войне;

- стратегические резервы, предназначенные для усиления группировок войск в региональной войне.

Доля Сухопутных войск в Вооруженных Силах РФ, как сообщает сайт Минобороны РФ, не превышает 30%, что по сравнению с другими армиями мира является самым низким показателем.

### **Структура Сухопутных войск включает:**

- четыре рода войск - мотострелковые и танковые, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО;

- специальные войска;

- воинские части и учреждения тыла.

**Мотострелковые войска** — самый многочисленный род войск, основа Сухопутных войск и ядро их боевых порядков - оснащены мощным вооружением для поражения наземных и воздушных целей, ракетными комплексами, танками, артиллерией и минометами, противотанковыми управляемыми ракетами, зенитными ракетными комплексами и установками, эффективными средствами разведки и управления.

**Танковые войска** - главная ударная сила Сухопутных войск - применяются преимущественно на главных направлениях для нанесения по противнику мощных рассекающих ударов на большую глубину. Обладая большой устойчивостью и огневой мощностью, высокой подвижностью и маневренностью, они способны наиболее полно использовать результаты ядерных и огневых ударов, в короткие сроки достигать конечных результатов боя и операции.

**Ракетные войска и артиллерия** - основное средство огневого и ядерного поражения во фронтовых и армейских (корпусных) операциях и общевойсковом бою - предназначены для поражения средств ядерного нападения, живой силы, артиллерии, других огневых средств и объектов противника.

**Войска противовоздушной обороны** — предназначены для отражения ударов средств воздушного нападения противника и защиты группировок войск и объектов тыла от ударов с воздуха.

В связи с тем, что в современном вооруженном противоборстве значительно возрастает фактор времени, сухопутная компонента Вооруженных Сил перешла на трехзвенную систему управления: бригада - оперативное командование - оперативно-стратегическое командование.

В результате проводимых в Вооруженных Силах преобразований каждый военный округ должен стать группировкой со своими сухопутными и авиационными частями, разведывательной и ракетной бригадами. Главная роль в таких группировках отводится бригадам постоянной готовности. В Сухопутных

войсках место шести соединений «первого удара» заняли 85 общевойсковых, ракетных, артиллерийских и штурмовых частей, а также бригады связи, радиоэлектронной борьбы и инженерного обеспечения. По словам главнокомандующего Сухопутными войсками генерала армии Н.А. Болдырева, формируется новая разведывательная бригада. Очень скоро такие части появятся в каждом военном округе.

Десантно-штурмовым частям, которые стали мобильным резервом командующих военными округами, хотят передать вертолетные полки - по одному на каждую бригаду, а всю армейскую авиацию - переподчинить Сухопутным войскам, чтобы улучшить взаимодействие вертолетчиков с мотострелками и танкистами, в интересах которых действует армейская авиация. Проще будет также перебрасывать сухопутные и десантные подразделения. 60 «собственных» вертолетов превратят десантно-штурмовые бригады из условно-мобильных в реально-мобильные. По сообщению «Российской газеты», пока такие бригады есть в трех округах, но в ближайшие месяцы их количество доведут до шести.

Имеющиеся в округах ракетные бригады с комплексами «Точка-У» собираются перевооружить более современными оперативно-тактическими комплексами «Искандер-М» (дальность до 500 км). Причем в их боекомплект предполагается включить не только баллистические, но и крылатые ракеты.

### **3.2.2. Военно-воздушные силы**

**Военно-воздушные силы (ВВС)** предназначены для разведки группировок противника, завоевания господства (сдерживания) в воздухе, защиты важных военно-экономических районов (объектов) страны и группировок войск от ударов с воздуха, предупреждения о воздушном нападении, поражения объектов, составляющих основу военного и военно-экономического потенциала противника, поддержки Сухопутных войск и сил флота, высадки воздушных десантов, перевозки по воздуху войск и материальных средств.

#### **Структура ВВС:**

- рода войск (сил): авиация, зенитные ракетные войска, радиотехнические войска;
- специальные войска;
- воинские части и учреждения тыла.

**Авиация. Рода авиации:** бомбардировочная, штурмовая, истребительная, разведывательная, транспортная, специальная.

**Бомбардировочная авиация** предназначена для поражения группировок войск, разрушения важных военных, энергетических объектов и узлов коммуникаций преимущественно в стратегической и оперативной глубине обороны противника, вооружена дальними (стратегическими) и фронтовыми (тактическими) бомбардировщиками различных типов, способными нести обычные и ядерные бомбы и управляемые ракеты.

**Штурмовая авиация** предназначена для авиационной поддержки войск, поражения живой силы и объектов преимущественно на переднем крае, в тактической и ближайшей оперативной глубине противника, а также для борьбы с летательными аппаратами противника в воздухе. Вооружение штурмовика - крупнокалиберные пушки, бомбы, реактивные снаряды.

**Истребительная авиация** - предназначена для прикрытия важнейших направлений и объектов от воздушного нападения противника, способна уничтожать его на максимальных дальностях от обороняемых объектов, вооружена самолетами-истребителями.

**Разведывательная авиация** предназначена для воздушной разведки противника, местности и погоды, может уничтожать скрытые объекты противника. Подразделяется на авиации тактической, оперативной и стратегической разведки. Разведку могут также вести самолеты бомбардировочной, истребительно-бомбардировочной, истребительной и штурмовой авиации. Для этого они специально оборудуются фотоаппаратурой, радио- и радиолокационными станциями с высокой разрешающей способностью, тепlopеленгаторами, звукозаписывающей и телевизионной аппаратурой, магнитометрами.

**Транспортная авиация** предназначена для перевозки войск, боевой техники, вооружения, боеприпасов, горючего, продовольствия, высадки воздушных десантов, эвакуации раненых, больных и решения других задач.

**Специальная авиация** предназначена для дальнего радиолокационного обнаружения и наведения, дозаправки самолетов в воздухе, ведения радиоэлектронной борьбы, радиационной, химической и биологической защиты, обеспечения управления и связи, метеорологического и технического обеспечения, спасения экипажей, терпящих бедствие, эвакуации раненых и больных.

**Зенитные ракетные войска** предназначены для защиты важнейших объектов страны и группировок войск от ударов воздушного противника, составляют основную огневую силу системы противовоздушной обороны (ПВО). Вооружены зенитными ракетными комплексами и зенитными ракетными системами различного назначения, обладающими большой огневой мощностью и высокой точностью поражения средств воздушного нападения противника.

**Радиотехнические войска** - основной источник информации о воздушном противнике - предназначены для ведения радиолокационной разведки, контроля за полетами своей авиации и соблюдения летательными аппаратами всех ведомств правил использования воздушного пространства. Они выдают информацию о начале воздушного нападения, боевую информацию для зенитных ракетных войск и авиации, а также для управления соединениями, частями и подразделениями противовоздушной обороны. Вооружены радиолокационными станциями и радиолокационными комплексами, способными в любое время года и суток, независимо от метеорологических условий и помех, обнаруживать не только воздушные, но и надводные цели.

Главная цель реформирования Военно-воздушных сил до 2020 г., по словам главнокомандующего ВВС генерал-полковника **А.Н. Зелина**, - создание «качественного нового вида Вооруженных Сил, являющегося основой системы воздушно-космической обороны государства», способного «во взаимодействии с другими видами в мирное время обеспечить сдерживание потенциальных агрессоров на глобальном и региональном уровнях, а в военное время - отразить вооруженную агрессию всем имеющимся арсеналом обычного и ядерного вооружения».

В ВВС в ходе преобразований ликвидированы все авиационные полки и дивизии, созданы авиационные базы, состоящие из авиационных эскадрилий, упраздняются также армии ВВС и ПВО и формируются четыре командования ВВС и ПВО (с дислокацией, соответственно, в Санкт-Петербурге, Новосибирске, Хабаровске и Ростове-на-Дону), а также оперативные командования дальней и военно-транспортной авиации. Кроме этого, на базе расформированного командования специального назначения создано оперативно-стратегическое командование воздушно-космической обороны, обеспечивающее противовоздушную и противоракетную оборону Москвы и центрального промышленного района.

Таким образом, как сообщил главком ВВС, по завершении организационных мероприятий основы боевого состава ВВС РФ составят семь командований, состоящих из авиационных баз и бригад воздушно-космической обороны. «Все боевые соединения и воинские части по штатной структуре будут соответствовать критериям постоянной готовности...» — отметил он. «Всего в боевом составе ВВС, - по словам главкома, - будет 33 авиационные базы и 13 бригад воздушно-космической обороны».

### **3.2.3. Военно-морской флот**

Военно-морской флот (ВМФ) предназначен для вооруженной защиты интересов России, ведения боевых действий на морских и океанских театрах войны, способен наносить ядерные удары по наземным объектам противника, уничтожать группировки его флота в море и базах, нарушать океанские и морские коммуникации противника и защищать свои морские перевозки, содействовать Сухопутным войскам в операциях на континентальных театрах военных действий, высаживать морские десанты, участвовать в отражении десантов противника и выполнять другие задачи.

**Военно-морской флот подразделяется на:**

- стратегические ядерные силы, обладающие большой ракетно-ядерной мощностью, высокой подвижностью и способностью длительное время действовать в различных районах Мирового океана;
- силы общего назначения - в случае агрессии против России должны отразить удары противника, нанести поражение ударным группировкам его флота и воспрепятствовать проведению им морских операций, а также во взаимодействии с другими видами Вооруженных Сил Российской Федерации обеспечить создание условий для эффективного проведения операций на континентальных театрах военных действий.

**Структура ВМФ включает:**

- ▶ пять родов сил (войск) - подводные, надводные силы, морскую авиацию, морскую пехоту и войска береговой обороны;
- ▶ специальные войска - в состав специальных войск ВМФ наряду с имеющимися во всех видах Вооруженных Сил входят также формирования гидрографического, гидрометеорологического и поисково-спасательного обеспечения;
- ▶ воинские части и учреждения тыла.

**Подводные силы** - ударная сила флота, способная контролировать просторы Мирового океана, скрытно и быстро разворачиваться на нужных направлениях и



наносить неожиданные мощные удары из глубины по морским и континентальным целям. В зависимости от основного вооружения подводные лодки подразделяются:

*по вооружению* — на ракетные и торпедные;

*по виду энергетической установки* - на атомные и дизель-электрические.

Основная ударная сила ВМФ - атомные подводные лодки, вооруженные баллистическими и крылатыми ракетами с ядерными зарядами. Эти подводные корабли способны постоянно находиться в различных районах Мирового океана в готовности к немедленному применению своего стратегического оружия.

Морские стратегические ядерные силы обладают определенными преимуществами по сравнению с другими компонентами стратегических ядерных сил страны. Ракетные подводные крейсера стратегического назначения (РПКСН) менее уязвимы, чем другие виды базирования ядерного оружия.

Подводные атомоходы, вооруженные крылатыми ракетами класса «корабль-корабль», нацелены в основном на борьбу с крупными надводными кораблями противника.

Торпедные атомные подлодки способны нарушать подводные и надводные коммуникации противника, действовать в системе обороны от подводной угрозы, а также эскортировать надводные корабли и ракетные подлодки.

Ракетные и торпедные дизель-электрические подлодки, главным образом, решают задачи в ограниченных районах моря.

Оснащение подлодок атомной энергетикой и ракетно-ядерным оружием, мощными гидроакустическими комплексами и высокоточным навигационным вооружением наряду с комплексной автоматизацией управления и созданием необходимых для длительного автономного плавания условий жизнедеятельности экипажа существенно расширило их тактические свойства и формы боевого применения.

**Надводные силы** - важнейшая часть ВМФ. В ряду традиционных для надводных кораблей задач - нанесение ударов по объектам противника на его территории и прикрытие с моря своего побережья от военно-морских сил противника. Надводные корабли - основные силы обеспечения выхода и развертывания подводных лодок в районы боевых действий и возвращения в базы, перевозки и прикрытия десантов. Им принадлежит главная роль в постановке минных заграждений, борьбе с минной опасностью и защите своих коммуникаций. Комплекс ответственных боевых задач они решают группами, соединениями, объединениями как самостоятельно, так и во взаимодействии с другими родами сил флота (подводными лодками, авиацией, морской пехотой).

Создание кораблей - носителей самолетов и вертолетов, а также переход ряда классов надводных кораблей, как и подлодок, на атомную энергетику немало повысили их боевые возможности.

**Морская авиация** - род сил ВМФ, состоящий из стратегической, тактической, палубной и береговой авиации. Стратегическая и тактическая авиация предназначена для противоборства с группировками надводных кораблей в океане, подводными лодками и транспортом, а также для нанесения бомбовых и ракетных ударов по береговым объектам противника.

Палубная авиация - основная ударная сила авианосных соединений ВМФ. Она значительно расширяет возможности обнаружения и поражения подводных лодок противника.

Основные боевые задачи палубной авиации в вооруженной борьбе на море - уничтожение авиации противника в воздухе, стартовых позиций зенитных управляемых ракет и других средств противовоздушной обороны противника, тактическая разведка и другие. При выполнении боевых задач палубная авиация активно взаимодействует с тактической авиацией ВМФ.

Вертолеты морской авиации - эффективное средство целеуказания ракетному оружию кораблей при уничтожении подводных лодок, отражении атак низколетящих самолетов и противокорабельных ракет противника. Они создают возможности для ретрансляции и связи, целеуказания, передачи грузов в море, высадки десанта на побережье и спасения личного состава. Ракеты класса «воздух-поверхность» и другое современное вооружение сделали вертолеты мощным средством огневой поддержки десанта морской пехоты, поражения ракетных и артиллерийских катеров противника.

**Морская пехота** - род сил ВМФ, предназначенный для боевых действий в составе морских десантов (самостоятельно или совместно с Сухопутными войсками), а также для обороны побережья (военно-морских баз, портов). Она ведет боевые действия, как правило, при поддержке авиации и артиллерийского огня кораблей, используя все виды вооружения, характерные для мотострелковых войск, и применяя специфическую для нее тактику десантирования.

**Войска береговой обороны**, как род сил ВМФ, служат для защиты пунктов базирования сил ВМФ, портов, важных участков побережья, островов, проливов и узкостей от нападения кораблей и морских десантов противника. Основу их вооружения составляют береговые ракетные комплексы и артиллерия, зенитные ракетные комплексы, минное и торпедное оружие, а также специальные корабли береговой обороны (охраны водного района). Для обеспечения обороны силами войск на побережье создаются береговые укрепления.

**Организационно ВМФ состоит из четырех флотов:** Северного, Тихоокеанского, Балтийского и Черноморского, а также Каспийской флотилии.

Основу Северного и Тихоокеанского флотов составляют ракетные подводные крейсера стратегического назначения (РПКСН) и многоцелевые атомные подлодки, авианесущие, десантные и многоцелевые надводные корабли, морская ракетноносная и противолодочная авиация.

В рамках изменения структуры Вооруженных Сил на Северном и Тихоокеанском флотах создаются новые командования подводных сил. Такое решение принято в отношении двух флотов, в составе которых есть соединения многоцелевых и стратегических подлодок. Сообщая эту новость, «Коммерсантъ» уточнил: всего в составе ВМФ России числится 61 подводная лодка. Из них 14 атомных ракетноносцев и 8 атомных субмарин с крылатыми ракетами (аналогичных «Курску»); 20 многоцелевых атомных лодок и 19 дизель-электрических лодок. На Севере базируются 33 подводные лодки, на Тихом океане - 24. Цель реорганизации, как отмечают в главном штабе ВМФ, состоит в усилении вертикали управления и сокращении лишних его звеньев. Соединения (дивизии

или бригады) подводных лодок, которые ранее подчинялись командованию флотов через штабы эскадр, теперь будут замкнуты напрямую на командующих подводными силами в ранге заместителей командующих флотами.

Основу Балтийского, Черноморского флотов и Каспийской флотилии составляют многоцелевые надводные корабли, минно-тральные корабли и катера, береговые войска и штурмовая авиация.

В Калининградской области, являющейся форпостом России в Западном регионе, продолжается развитие Балтийского флота как разнородного оперативно-стратегического территориального объединения Вооруженных Сил РФ, включающего корабельные объединения и соединения, береговые войска, ВВС и ПВО, а также объединенные органы обеспечения. Основу береговых войск Балтийского флота будут составлять мобильные подразделения постоянной готовности, способные самостоятельно решать боевые задачи на своих направлениях. В ответ на новые вызовы, как сообщил начальник Генштаба, предусматривается развертывание новых видов вооружения и военной техники, в частности высокоточных ракетных комплексов.

### **3.3. Рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации**

#### **3.3.1. Ракетные войска стратегического назначения**

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН) стали самостоятельным видом Вооруженных Сил в 1959 г. В 1997 г. были объединены с Военно-космическими силами и войсками ракетно-космической обороны войск ПВО в единый вид Вооруженных Сил - РВСН, а в 2001 г. преобразованы в два рода войск - Ракетные войска стратегического назначения и Космические войска.

РВСН - главный компонент стратегических ядерных сил России, род войск Вооруженных Сил РФ, предназначенный для ядерного сдерживания возможной агрессии и поражения в составе стратегических ядерных сил или самостоятельно массированными, групповыми или одиночными ракетно-ядерными ударами стратегических объектов на одном или нескольких стратегических воздушно-космических направлениях и составляющих основу военных и военно-экономических потенциалов противника.

Организационно РВСН состоят из ракетных армий и дивизий, полигонов, военно-учебных заведений, предприятий и учреждений.

#### **Структура РВСН включает:**

- три ракетные армии (штабы во Владимире, Оренбурге и Омске);
- государственный центральный межвидовой полигон;
- 43-ю отдельную научно-испытательную станцию (на Камчатке);
- 4-й Центральный научно-исследовательский институт (г. Юбилейный Московской области);
- учебные заведения (Военная академия им. Петра Великого в Москве, военные институты в Серпухове и Ростове-на-Дону);
- учебные центры в Переславле-Залесском (Ярославская область), Острове (Псковская область), Мирном (Архангельская область), школу техников на полигоне Капустин Яр (Астраханская область);
- арсеналы и центральные ремонтные заводы.

**Основой вооружения Ракетных войск стратегического назначения** являются стационарные и мобильные ракетные комплексы, которые постоянно несут дежурство и всегда готовы к ответному удару по агрессору.

**На вооружении РВСН** состоят шесть типов ракетных комплексов четвертого и пятого поколений. Четыре из них - шахтного базирования с максимальной дальностью стрельбы 10.000-15.000 км - составляют 45% ударной группировки РВСН, а по количеству боевых блоков - почти 85% ее ядерного потенциала. Межконтинентальные баллистические ракеты (МБР) трех типов этих комплексов - с разделяющимися головными частями индивидуального наведения (шести- и десятиблочными). На вооружении РВСН также стоят два ракетных комплекса мобильного грунтового базирования с максимальной дальностью стрельбы – 10.500 и 11.000 км.

**Приоритетные направления развития РВСН** — поддержание боевой готовности группировки войск, максимальное продление сроков эксплуатации ракетных комплексов, завершение разработки и развертывание с необходимыми темпами современных ракетных комплексов стационарного и мобильного базирования, развитие системы боевого управления войсками и оружием, создание научно-технического задела по перспективным образцам вооружения и техники РВСН.

### **3.3.2. Космические войска (КВ)**

**Космические войска** - принципиально новый род войск, предназначенный для обеспечения безопасности России в космической сфере: для обнаружения начала ракетного нападения на Россию и ее союзников; борьбы с баллистическими ракетами противника; поддержания в установленном составе орбитальных группировок космических аппаратов военного и двойного назначения и обеспечения их применения; контроля космического пространства; обеспечения выполнения Федеральной космической программы России, программ международного сотрудничества и коммерческих космических программ.

**В состав Космических войск входят:**

- объединение ракетно-космической обороны (РКО);
- государственные испытательные космодромы Министерства обороны РФ Байконур, Плесецк и Свободный;
- главный испытательный центр испытаний и управления космическими средствами им. Г.С. Титова;
- управление по вводу средств РКО;
- военно-учебные заведения и части обеспечения.

Объединение РКО включает соединения предупреждения о ракетном нападении, противоракетной обороны и контроля космического пространства.

Военно-космические силы (ВКС) Министерства обороны РФ были созданы в 1992 г. В 1997 г. они вместе с войсками ракетно-космической обороны вошли в состав РВСН. В связи с возрастанием роли космических средств в системе безопасности России в 2001 г. руководство страны приняло решение создать на базе выделяемых из РВСН объединений, соединений и частей запуска и

управления космическими аппаратами, а также войск ракетно-космической обороны новый самостоятельный род войск Вооруженных Сил РФ.

**Основные задачи Космических войск** - доведение до высшего военно-политического руководства страны информации предупреждения о ракетном нападении, противоракетная оборона Москвы, создание, развертывание, поддержание и управление орбитальной группировкой космических аппаратов военного, двойного, социально-экономического и научного назначения.

### **3.3.3. Воздушно-десантные войска (ВДВ)**

**Воздушно-десантные войска** - высокомобильный род войск Вооруженных Сил РФ, предназначенный для охвата противника по воздуху и ведения боевых действий в его тылу, средство Верховного Главнокомандования. ВДВ могут составлять основу мобильных сил, способны самостоятельно или в составе группировок Сухопутных войск решать оперативные и тактические боевые задачи в крупномасштабной войне и локальных конфликтах. Они на 95% состоят из частей постоянной готовности.

**В воздушно-десантные войска входят:**

- органы военного управления, воздушно-десантные, десантно-штурмовые соединения и части;
- специальные (разведывательные, связи, инженерные, технического обеспечения) части, а также организации тыла и другие.

С декабря 2006 г. соединения ВДВ перешли на новую штатную структуру:

- две воздушно-десантные дивизии;
- две десантно-штурмовые дивизии (одна из них горная);
- отдельная десантно-штурмовая бригада;
- три десантно-штурмовые бригады (входят в состав мобильных сил в Сибирском, Дальневосточном и Северо-Кавказском военных округах).

Как сообщил командующий ВДВ генерал-лейтенант **В.А. Шаманов**, ВДВ полностью сохранили свою численность и даже укрепили боевые подразделения. Предполагается дальнейшее развитие ВДВ как основного компонента войск быстрого реагирования. Военный совет ВДВ считает, что пришло время включить в состав десантно-штурмовых войск (двух дивизий и бригады) вертолетные подразделения и части.

### **3.3.4. Специальные войска**

Во всех видах Вооруженных Сил РФ есть **специальные войска** - разведывательные, связи, радиоэлектронной борьбы, инженерные, радиационной, химической и биологической защиты, а также технического обеспечения, представленные как отдельными формированиями, так и подразделениями, входящими в воинские части соответствующих видов и родов войск Вооруженных Сил РФ. Они предназначены для обеспечения повседневной и боевой деятельности объединений, соединений и воинских частей соответствующего вида Вооруженных Сил РФ, а также для решения специальных задач.

**Разведывательные войска** предназначены для добывания сведений о противнике, а также другой информации, необходимой для действий войск. Для

правильного понимания их предназначения следует учитывать, что в боевых условиях разведка как вид обеспечения военных действий, совокупность мероприятий командования и штабов всех степеней ведется не только разведывательными формированиями, но и силами соединений и частей многих родов войск и специальных войск. В этой общей деятельности разведывательным подразделениям и частям отводятся наиболее сложные разведывательные задачи, требующие специальной подготовки, а также специфических видов вооружений и военной техники.

**Войска связи** предназначены для обеспечения управления войсками, поддержания связи во всех видах их повседневной и боевой деятельности. Части и подразделения связи входят в состав всех видов и родов войск (сил) и специальных войск.

**Войска радиоэлектронной борьбы** решают задачи радиоэлектронной разведки и радиоэлектронного подавления противника, обеспечения радиоэлектронной защиты своих радиоэлектронных средств, противодействия техническим средствам разведки противника, решения проблем снижения заметности для них вооружения и военной техники.

**Инженерные войска** предназначены для выполнения широкого круга инженерных задач в интересах объединений, соединений и частей видов, родов войск, специальных войск, Тыла, технического обеспечения Вооруженных Сил РФ, а также Внутренних войск МВД, пограничной службы ФСБ и формирований ГО МЧС России. Их задачи разнообразны. Цели инженерного обеспечения боевых действий - путем инженерного оборудования местности (территории боевых действий) и других инженерных мероприятий создать необходимые условия для своевременного и скрытного выдвижения, развертывания, маневра войск, успешного выполнения ими боевых задач, повышения защиты войск и объектов от всех видов поражения, нанесения противнику потерь и затруднения его действий.

Назначение войск **радиационной, химической и биологической защиты** (РХБЗ, РХБ защиты) очерчено их названием. Это защита войск, населения и объектов от радиационных, химических и биологических опасностей в ходе боевых действий и в условиях мирного времени, в том числе участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций техногенного характера на радиационно, химически и биологически опасных объектах. Наряду с этими к задачам войск РХБЗ относятся также снижение заметности войск, объектов и применение огнеметно-зажигательных средств.

Войска **технического обеспечения** решают задачи, определяемые их названием, в том числе - поддержания в боеспособном состоянии вооружения и военной техники (ВВТ) войск (сил), боеприпасов, средств измерений и военнотехнического имущества, их содержания (хранения), эвакуации и ремонта ВВТ.

Наряду с перечисленными в ВВС и ВМФ есть другие специальные войска, части и подразделения, соответствующие специфике этих видов Вооруженных Сил.

### **3.3.5. Другие структуры Вооруженных Сил Российской Федерации**

**Тыл Вооруженных Сил РФ** - неотъемлемая часть оборонного потенциала государства и связующее звено между экономикой страны и войсками, предназначенная для тылового и по службам тыла технического обеспечения войск (сил). В него входят штаб Тыла, центральные управления (военных сообщений, продовольственное, вещевое, ракетного топлива и горючего, автомобильно-дорожное) и службы (ветеринарно-санитарная, пожарно-спасательная и местной обороны), а также войска и организации центрального подчинения, тыловые структуры видов и родов войск Вооруженных Сил, военных округов и флотов, объединений, соединений и воинских частей. Организационно силы и средства Тыла Вооруженных Сил Российской Федерации входят в состав всех объединений, соединений и воинских частей.

**Железнодорожные войска**, традиционно входившие в Вооруженные Силы, были выведены из их состава Указом Президиума Верховного Совета СССР от 21.03.1989 г. № Ю224-Х1. Указом Президента России от 5.10.2004 г. № 1274с включены в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Для участия в ликвидации последствий аварий и катастроф в Железнодорожных войсках созданы силы постоянной готовности, каждой воинской части, входящей с их состав, назначены зоны ответственности. Опыт выполнения задач в Чеченской Республике убедительно показал: в восстановлении железных дорог в боевых условиях Железнодорожным войскам альтернативы нет.

**Воинские части и организации расквартирования и обустройства** играют важную роль в обеспечении деятельности Вооруженных Сил. Расквартирование и обустройство войск - деятельность Министерства обороны РФ по созданию и инженерному обеспечению объектов военной инфраструктуры, расквартированию войск, созданию условий для стратегического развертывания Вооруженных Сил и ведения боевых действий.

Военные строители возвели сотни уникальных, сложных в инженерном отношении специальных сооружений и комплексов оборонного назначения. В их числе космодромы Байконур и Плесецк, полигоны Капустин Яр, Семипалатинск, Сары-Шаган, Балхаш. Они обеспечили сложнейшими сооружениями боевые ракетные комплексы РВСН, командные пункты управления и связи, системы противовоздушной и противоракетной обороны, соорудили аэродромы и военноморские базы, специальные фортификационные сооружения; обустроили тысячи военных городков, построили множество объектов административного, учебного, спортивного и лечебно-оздоровительного назначения, жилых домов для военнослужащих и членов их семей.

**Войска, не входящие в виды и рода войск**, включают воинские формирования различного назначения.

В ближайшие десять лет преобразования военной организации государства, определяемые характером угроз национальной безопасности России, будут диктовать требования к совершенствованию военно-патриотического воспитания будущих защитников Отечества, изучению основ обороны государства и военной службы в системе общего образования. Чтобы не отстать от требований

времени, школьным педагогам необходимо своевременно отражать в учебно-воспитательном процессе изменения облика Вооруженных Сил и системы обеспечения национальной безопасности в целом.

## **4. ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО ПРИЗЫВУ**

### **4.1. Законодательство России**

Правовой основой воинской обязанности и военной службы в нашей стране являются Конституция Российской Федерации, законодательные и иные нормативные правовые акты в области обороны, воинской обязанности, военной службы и статуса военнослужащих, а также международные договоры РФ. Посредством военной службы государство реализует ряд важнейших функций по обеспечению национальной безопасности, защите государственного суверенитета, независимости и целостности Российской Федерации, обеспечению безопасности и соблюдению прав граждан РФ. Служба по призыву - конституционный, гражданский долг каждого россиянина, закрепленный в **Конституции Российской Федерации**. Как гласит ее статья 59 (п. 1): «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации». Согласно Конституции РФ (п. 2 ст. 59) «гражданин Российской Федерации несет военную службу в соответствии с федеральным законом».

Основополагающее значение для обеспечения обороноспособности России имеет **Федеральный закон от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне»** (с изменениями). Им определены основы и организация обороны России; полномочия и функции органов государственной власти в этой области; обязанности должностных лиц, права и обязанности граждан в оборонной сфере; предназначение Вооруженных Сил РФ, законодательные основы их деятельности и ряд других вопросов.

Базовым в сфере правового регулирования порядка прохождения военной службы в Вооруженных Силах РФ является **Федеральный закон от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»** (с изменениями). Им регламентированы порядок организации воинского учета граждан, подготовки их к военной службе, призыва и прохождения военной службы.

Права, обязанности и ответственность военнослужащих, основы их правовой и социальной защиты определяет **Федеральный закон от 27 мая 1998 г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих»** (с изменениями). Под статусом военнослужащих понимается «совокупность прав, свобод, гарантированных государством, а также обязанностей и ответственности военнослужащих, установленных настоящим Федеральным законом, федеральными конституционными законами, федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации». Граждане приобретают этот статус с началом военной службы и утрачивают его с ее окончанием. Военнослужащие обладают правами и свободами человека и гражданина с некоторыми ограничениями, установленными законодательством России. В связи с особым характером обязанностей военнослужащих и некоторым ограничением их прав и свобод им предоставляются льготы, гарантии и компенсации.



Военная служба регламентируется **Положением о порядке прохождения военной службы**, утвержденным Указом Президента РФ от 16 сентября 1999 г. № 1237 (с изменениями), повседневная жизнь и быт военнослужащих и воинских коллективов - общевойсковыми уставами - **Уставом внутренней службы Вооруженных сил РФ, Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил РФ, и Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил РФ**, утвержденными Указом Президента РФ от 10 ноября 2007 г. № 1495 (с изменениями), **Строевым уставом Вооруженных Сил РФ**, утвержденным приказом министра обороны РФ от 11 марта 2006 г. № 111, а также другими приказами министра обороны РФ и иными нормативными правовыми актами. Принципы, способы, порядок организации и ведения боевых действий формирований конкретных родов войск определяют боевые уставы.

Как гласит Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе», **военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных Силах РФ, других войсках, воинских формированиях и органах (в их числе - Служба внешней разведки РФ, ФСБ РФ и др.)**. В нашей стране она всегда почиталась как важнейшая и необходимая почетная обязанность и священный долг. В соответствии со статьей 1 указанного федерального закона **воинская обязанность граждан Российской Федерации предусматривает:**

- ▶ воинский учет;
- ▶ обязательную подготовку к военной службе;
- ▶ призыв на военную службу;
- ▶ прохождение военной службы по призыву;
- ▶ пребывание в запасе;
- ▶ призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

**Цель военной службы** - обеспечение военной безопасности, поддержание обороноспособности нашей страны. Она включает повседневную боевую подготовку, несение боевого дежурства, гарнизонной и внутренней службы, участие в боевых действиях.

Военная служба обладает рядом принципиальных отличий от других видов государственной службы, требует полной самоотдачи, ратной выучки, дисциплинированности, исполнительности и высокой личной ответственности. Она предъявляет особые требования к состоянию здоровья, образовательному уровню, интеллектуальным, морально-психологическим и физическим качествам личности. Среди особенностей военной службы, к которой должны быть психологически подготовлены будущие солдаты и матросы, - строгое и беспрекословное подчинение командирам и начальникам, необходимость точного и своевременного выполнения приказов и распоряжений. Школьники должны усвоить, что важнейший основополагающий принцип жизнедеятельности армии и флота, продиктованный спецификой оборонных задач, - единоначалие. Он заключается в наделении командира (начальника) особой властью и его особой личной ответственности перед государством за все стороны жизни и деятельности возглавляемого им воинского формирования, а также за каждого

подчиненного ему военнослужащего. Командиру предоставлено право в соответствии с требованиями законов и воинских уставов единолично принимать решения, отдавать приказы, распоряжения и обеспечивать их выполнение.

С юридической точки зрения прохождение военной службы по призыву (как и в добровольном порядке - по контракту) представляет собой регулируемый законодательством процесс изменения правового положения граждан с начала и до окончания военной службы.

Наряду с перечисленными ранее законодательными и иными нормативными правовыми актами призыв на военную службу регламентирован также **Положением о призыве на военную службу граждан РФ**, утвержденным постановлением Правительства РФ от 11 ноября 2006 г. № 663.

На военную службу в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» призываются граждане Российской Федерации мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе (призывники). Для них **началом военной службы** считается день убытия из военного комиссариата субъекта РФ к месту прохождения военной службы. С этого момента гражданин становится военнослужащим, на него распространяется действие законодательства о соответствующих правах, обязанностях, ответственности и льготах.

Призыв на военную службу организует военный комиссариат соответствующей территории при содействии местной администрации. Его осуществляет призывная комиссия, создаваемая в каждом муниципальном образовании, имеющем статус муниципального района, городского округа или внутригородской территории города федерального значения, решением высшего должностного лица субъекта Российской Федерации по представлению военного комиссара субъекта Российской Федерации.

***От призыва на военную службу освобождаются граждане:***

- а) признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья;
- б) проходящие или прошедшие военную службу в Российской Федерации;
- в) проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу;
- г) прошедшие военную службу в другом государстве.

***Право освобождения от призыва на военную службу имеют граждане:***

- а) имеющие предусмотренную государственной системой аттестации ученую степень;
- б) являющиеся сыновьями (родными братьями):
  - военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, погибших (умерших) в связи с исполнением ими обязанностей военной службы, и граждан, проходивших военные сборы, погибших (умерших) в связи с исполнением ими обязанностей военной службы в период прохождения военных сборов;
  - граждан, умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) либо заболевания, полученных в связи с исполнением ими обязанностей военной службы в период прохождения военной службы по призыву, после увольнения с военной службы либо после отчисления с военных сборов или окончания военных сборов.

***Не подлежат призыву на военную службу граждане:***

- а) отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы;
- б) имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;
- в) в отношении которых ведется дознание либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд.

Призывники подлежат обязательному медицинскому освидетельствованию в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе, утвержденным постановлением Правительства РФ от 25.02.2003 г. № 123. Вынесенное заключение может быть обжаловано обращением в вышестоящую военно-врачебную экспертизу или в независимую военно-врачебную экспертизу в порядке, установленном Положением о независимой военно-врачебной экспертизе, утвержденным постановлением Правительства РФ от 28.07.2008 г. № 574.

Призыв на военную службу граждан, не пребывающих в запасе, осуществляется два раза в год с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря на основании указов Президента РФ за следующими исключениями:

- а) граждане, проживающие в отдельных районах Крайнего Севера или отдельных местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, призываются на военную службу с 1 мая по 15 июля или с 1 ноября по 31 декабря. Перечень указанных районов и местностей, а также сроки призыва на военную службу граждан, проживающих в этих районах и местностях, определяются Генеральным штабом Вооруженных Сил РФ;
- б) граждане, проживающие в сельской местности и непосредственно занятые на посевных и уборочных работах, призываются на военную службу с 15 октября по 31 декабря;
- в) граждане, являющиеся педагогическими работниками образовательных учреждений, призываются на военную службу с 1 мая по 15 июля.

Для военнослужащих, призванных с 1 января 2008 г., Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» установлен срок военной службы - 12 месяцев (п. 1 ст. 38).

В срок военной службы не засчитывается:

- ◆ время пребывания военнослужащего в дисциплинарной воинской части;
- ◆ время отбывания ареста осужденным военнослужащим;
- ◆ время отбывания дисциплинарного взыскания в виде ареста;
- ◆ время самовольного оставления воинской части или места военной службы продолжительностью свыше 10 суток независимо от причин оставления.

Военнослужащий, являющийся гражданином России, впервые поступивший на военную службу, или не проходивший военной службы и впервые призванный на военные сборы, приводится к Военной присяге перед Государственным флагом Российской Федерации и Боевым знаменем воинской части.

Тексты Военной присяги и обязательства (для иностранных граждан) утверждены Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» (ст. 40).

Приведение к Военной присяге (принесение обязательства) проводится:

- по прибытии военнослужащего к первому месту прохождения военной службы после прохождения начальной военной подготовки, срок которой не должен превышать два месяца;
- по прибытии гражданина к первому месту прохождения военных сборов.

До приведения к Военной присяге (принесения обязательства):

- военнослужащий не может привлекаться к выполнению боевых задач (участию в боевых действиях, несению боевого дежурства, боевой службы, караульной службы) и задач при введении режима чрезвычайного положения и в условиях вооруженных конфликтов;
- за военнослужащим или гражданином, призванным на военные сборы, не могут закрепляться оружие и военная техника;
- к военнослужащему или гражданину, призванному на военные сборы, не может быть применен дисциплинарный арест.

Срок военной службы исчисляется со дня начала военной службы. Для проходящих ее по призыву он истекает в соответствующее число последнего месяца срока военной службы по призыву. В случаях, когда истечение срока военной службы приходится на месяц, в котором нет соответствующего числа, указанный срок истекает в последний день этого месяца.

Днем окончания военной службы считается день исключения военнослужащего из списков личного состава воинской части в связи с увольнением его с военной службы. Военнослужащий должен быть исключен из списков личного состава воинской части в день истечения срока его военной службы, кроме случаев, установленных федеральным законом и Положением о порядке прохождения военной службы.

Проходящим военную службу по призыву один день участия в боевых действиях или выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов, а также один день нахождения в лечебных учреждениях вследствие ранений, контузий, увечий или заболеваний, полученных во время участия в таких действиях или конфликтах, засчитывается за два дня военной службы по призыву.

## **4.2. Порядок прохождения военной службы по призыву**

Военнослужащие, проходящие службу по призыву, назначаются на штатные воинские должности в соответствии с полученными ими военно-учетными специальностями. Солдаты (матросы), сержанты (старшины) — приказом командира полка, отдельного батальона (отдельной роты) или им равными командирами (начальниками).

При назначении на воинскую должность учитываются имеющееся у военнослужащего образование, его профессиональные, морально-психологические качества и состояние здоровья. Назначение солдат (матросов), сержантов (старшин) на более высокие воинские должности производится в зависимости от их соответствия этим должностям и наличия вакансий.

Преимущественным правом назначения на более высокие воинские должности пользуются военнослужащие, проходящие военную службу по призыву,

имеющие классную квалификацию, являющиеся отличниками боевой подготовки и не имеющие дисциплинарных взысканий.

Солдаты (матросы), сержанты (старшины) признанные военно-врачебной комиссией годными к военной службе или годными с незначительными ограничениями, но негодными к военной службе по конкретной специальности, назначаются на воинские должности, обязанности по которым они могут исполнять с учетом их состояния здоровья. Если в воинской части отсутствуют соответствующие воинские должности, такие военнослужащие переводятся в другие воинские части. Матросы и старшины, проходящие военную службу на кораблях и судах Военно-морского флота и признанные по состоянию здоровья негодными к службе на них, переводятся в береговые воинские части флота.

Солдаты (матросы), сержанты (старшины), как правило, проходят военную службу в тех воинских частях, в которые они были направлены при призыве на военную службу или прибыли после окончания подготовки в учебных воинских частях. Проходящие военную службу по призыву могут быть направлены (в том числе в составе подразделений, воинских частей, соединений) для выполнения задач в условиях вооруженных конфликтов (для участия в боевых действиях) после прохождения ими военной службы в течение не менее 6 месяцев и после подготовки по соответствующей специальности.

Перевод военнослужащих к новому месту военной службы из одной воинской части в другую в пределах Вооруженных Сил РФ осуществляется:

- по служебной необходимости;
- в порядке продвижения по службе;
- по состоянию здоровья в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии;
- в связи с организационно-штатными мероприятиями.

Военнослужащие, проходящие службу по призыву, переводятся к новому месту военной службы без их согласия. Солдаты (матросы), сержанты (старшины) направляются в служебные командировки:

- для обучения (на курсах, сборах и т.д.), поступления в военный вуз;
- для обслуживания мероприятий, связанных с боевой подготовкой;
- для обеспечения охраны, сопровождения и доставки воинских грузов, вооружения, военной техники и иных материальных средств;
- в качестве нарочных или для сопровождения нарочных с секретными документами и материалами;
- для сопровождения больных, команд и конвоирования арестованных и осужденных;
- для предварительного отбора призывников;
- для получения и сопровождения пополнения;
- для получения государственных наград;
- при необходимости прибытия в судебные или следственные органы;
- для участия в спортивных или культурно-массовых мероприятиях;
- в других случаях по указанию вышестоящего командования (штаба).

Военнослужащим, проходящим службу по призыву, в соответствии с Положением о порядке прохождения военной службы предоставляется один основной отпуск следующей продолжительности (п. 8 ст. 29):

- на воинских должностях, для которых штатом предусмотрены воинские звания солдат и матросов, - 20 суток;
- на воинских должностях, для которых штатом предусмотрены воинские звания сержантов и старшин, - 30 суток.

Продолжительность этого отпуска может быть увеличена в виде поощрения или сокращена в виде наказания на срок до пяти суток в порядке, определяемом общевоинскими уставами.

Отпуска тем, кто служит по призыву в районах Крайнего Севера, местностях с неблагоприятными экологическими условиями, а также на должностях, исполнение обязанностей военной службы на которых связано с повышенной опасностью для жизни и здоровья (перечни таких должностей определяет руководитель федерального органа исполнительной власти, в котором предусмотрена военная служба), увеличиваются на 15 суток; в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, - на 10 суток; в местностях с неблагоприятными климатическими условиями, в том числе отдаленных, - на 5 суток.

Продолжительность основного отпуска военнослужащих увеличивается на количество суток, необходимое для проезда к месту использования отпуска и обратно (не менее одних суток в один конец), но не более чем на 15 суток.

**Отпуск по болезни** предоставляется военнослужащему на основании заключения военно-врачебной комиссии в соответствии с Положением о военно-врачебной экспертизе на срок от 30 до 60 суток. Проходящему военную службу по призыву отпуск по болезни может быть продлен не более чем на 60 суток. В общей сложности срок непрерывного нахождения военнослужащего на лечении в лечебных учреждениях и в отпуске по болезни не должен превышать четырех месяцев, кроме случаев, когда законодательством России предусмотрены более длительные сроки нахождения на лечении. По истечении установленного срока непрерывного нахождения на лечении и в отпуске по болезни военнослужащий подлежит освидетельствованию военно-врачебной комиссии для решения вопроса о годности его к военной службе.

**Отпуск по личным обстоятельствам** предоставляется военнослужащему на срок до 10 суток в случаях:

- тяжелого состояния здоровья или смерти (гибели) близкого родственника военнослужащего (супруга, отца, матери, сына, дочери, родного брата, родной сестры, отца, матери супруга или лица, на воспитании которого находился военнослужащий);
- пожара, другого стихийного бедствия, постигших семью или близкого родственника военнослужащего;
- в других исключительных случаях по решению командира воинской части, когда присутствие военнослужащего в семье необходимо.

Обстоятельства, по которым предоставлен такой отпуск, должны быть документально подтверждены. Продолжительность отпуска по личным обстоятельствам увеличивается на количество суток, необходимое для проезда

наземным (водным, воздушным) транспортом к месту использования отпуска и обратно. Военнослужащему, проходящему военную службу по призыву, не использовавшему по уважительным причинам основной и дополнительный отпуска, они предоставляются при увольнении с военной службы с исключением его из списков части в день окончания последнего из отпусков, который должен совпадать с днем истечения срока военной службы.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужив 12 месяцев, могут заключать контракт о прохождении военной службы.

### **4.3. Увольнение с военной службы**

Солдаты (матросы), сержанты (старшины), выслужив установленные сроки службы по призыву, если они не изъявили желание продолжать военную службу по контракту, **увольняются с военной службы.**

Уволенные с военной службы на день исключения из списков личного состава воинской части должны быть полностью обеспечены установленными видами довольствия. До проведения с военнослужащими всех необходимых расчетов они из списков личного состава воинской части без их согласия не исключаются. Увольняемые с военной службы солдаты (матросы), сержанты (старшины), проходившие военную службу по призыву, направляются в военные комиссариаты по месту жительства. Направление их в другие пункты разрешается только в случаях изменения места жительства их семей, подтвержденного документально. Перед увольнением с военной службы военнослужащим разъясняются права и льготы, предусмотренные для них нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Увольнение с военной службы выслуживших установленные сроки по призыву в подразделениях, воинских частях и соединениях, выполнявших задачи в условиях вооруженных конфликтов, организуется из пунктов постоянной дислокации воинских частей, в которых военнослужащие проходили службу до откомандирования в районы вооруженных конфликтов.

При этом в военных билетах увольняемых военнослужащих производится соответствующая запись. Кроме того, им выдается справка о времени прохождения военной службы в составе соединений, воинских частей и подразделений, выполняющих задачи в условиях вооруженных конфликтов, и о времени фактического участия в боевых действиях.

Солдаты (матросы), сержанты (старшины) могут быть досрочно уволены с военной службы по состоянию здоровья, если они признаны негодными или ограниченно годными к ней.

Успешная военная служба по призыву в армии и на флоте может открыть молодым людям путь из солдат и матросов в студенты. На основании Федерального закона «О статусе военнослужащих» (п. 5 ст. 19) положительно зарекомендовавшим себя в период военной службы военнослужащим, увольняемым и ранее уволенным в запас, по их желанию может быть выдана рекомендация на внеконкурсное зачисление в государственные образовательные учреждения высшего и среднего профессионального образования. Порядок получения такой рекомендации регламентирован приказом министра обороны

РФ от 21 января 1999 г. № 20 «О порядке выдачи военнослужащим, увольняемым с военной службы, и гражданам, уволенным с военной службы, рекомендаций на внеконкурсное зачисление в государственные образовательные учреждения высшего и среднего профессионального образования».

#### **4.4. Альтернативная гражданская служба**

Альтернативная гражданская служба — особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства, осуществляемой гражданами взамен военной службы по призыву. Альтернативную гражданскую службу выбирают граждане, которые в силу различных моральных, этических, политических, религиозных убеждений считают недопустимой для себя службу в армии, ношение формы, принесение присяги, взаимодействие с оружием. Кроме того, правом на альтернативную гражданскую службу обладают представители малочисленных коренных народов при условии занятия традиционными промыслами.

Право на отказ от военной службы по убеждениям — общепризнанное на международном уровне и закрепленное в Конституции России и законе «Об альтернативной гражданской службе», неотъемлемое право каждого гражданина.

*Гражданин Российской Федерации в случае, если его убеждениям или вероисповеданию противоречит несение воинской службы, а также в иных установленных федеральном законом случаях имеет право на замену её альтернативной гражданской службой — Конституция РФ, ст. 59, ч. 3*

Срок альтернативной гражданской службы — 21 месяц (включая два отпуска), а для проходящих её на гражданских должностях в организациях военной сферы (строительные управления Спецстроя, заводы) — 18 месяцев, также с двумя отпусками.

Граждане направляются на альтернативную гражданскую службу, как правило, по экстерриториальному принципу. Но это не жесткое требование. Многие проходят альтернативную гражданскую службу по месту постоянного проживания. При прохождении службы в другой местности альтернативнотружащему бесплатно предоставляется общежитие. Место прохождения альтернативной гражданской службы определяет Федеральная служба по труду и занятости (Роструд), руководствуясь ежегодно утверждаемыми перечнями профессий, должностей и организаций. В перечень включаются только государственные организации, федеральной или региональной подчиненности. При выборе места службы учитываются образование, специальность, опыт работы, медицинские противопоказания, семейное положение.

Альтернативная гражданская служба — обычная трудовая деятельность в соответствии с Трудовым кодексом, но с некоторыми особенностями. В частности, альтернативнотружающий не вправе по собственной инициативе расторгнуть трудовой договор, участвовать в забастовках, подрабатывать по совместительству в других организациях. Альтернативнотружающий, в отличие от солдата, имеет право на образование — по заочной или вечерней форме.

В настоящее время альтернативнотружающие работают санитарами в больницах и домах престарелых, строителями, рабочими на заводах, лесниками,



библиотекарями, архивистами, рабочими в цирках и театрах, разносят почту, дежурят на метеостанциях.

## 5. ВОИНСКИЙ УСТАВ

Каждый молодой человек, которому предстоит, вступить в ряды Российской Армии и Флота, должен иметь представление о воинских уставах Вооруженных Сил и знать их основные требования.

**Воинский устав** - это свод законов, правил, регламентирующих жизнь, быт и повседневную деятельность военнослужащих и войск.

В воинских уставах изложены основные положения по вопросам устройства Вооруженных Сил. В них даны указания об организации повседневной жизни, быта и деятельности войск, поддержании в них твердой воинской дисциплины, постоянной боевой готовности, права, обязанности и порядок взаимоотношений военнослужащих, правила их поведения в учебе и бою, при нахождении в отпуске и командировке. Воинские уставы составляют основу обучения и воспитания войск. Они служат источником основных военных знаний для личного состава Вооруженных Сил.

Уставы различны по своему назначению, но в конечном счете их положения преследуют одну цель - установление в войсках твердого воинского порядка, крепкой дисциплины и высокой боевой готовности частей и подразделений. Общими уставами для всех Вооруженных Сил Российской Федерации являются: Дисциплинарный устав, Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Строевой устав.

### 5.1. История воинских уставов

На военной службе нельзя поступать, как кому заблагорассудится, ибо в таком случае управлять действиями подразделения командир не сможет. Они будут хаотическими, нерациональными, и подразделение уподобится руке с растопыренными пальцами, а не кулаку, каковым ему надо быть.

Воинские уставы создавались веками и написаны кровью. Молодые воины не раз услышат такую фразу от умудренных многими годами военной службы командиров. И это не громкие слова, а правда. История первых русских воинских уставов начинается в далеком прошлом. Так называемый «Устав о сторожевой и станичной службе» был утвержден более 400 лет назад - в 1571 г. «Устав ратных, пушечных и других дел, касающихся до воинской науки» относится к началу XVII столетия (1607 г.). В середине XVII века (1647 г.) появляется «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей».

Принято считать, что особую роль в развитии русской армии сыграл «Устав воинский» разработанный под руководством Петра I в 1716 г. В нем были собраны воедино все ранее отданные частные предписания и указания по организации и несению военной службы, ведению боевых действий, использованию войсками различных тактических приемов при выполнении различных задач, воинскому воспитанию и организации армии. Устав был единым и охватывал все стороны жизни войск. О значении этого устава говорит то, что

его основными положениями – «артикулами» - в русской армии руководствовались на протяжении всего XVIII в., а многие из них несколько изменены, но живы и по сей день.

Обратимся к некоторым «собственноручным для военной битвы правилам Петра Первого Великого, российского самодержца», вошедшим в Устав воинский 1716 г. Как тут не скажешь, что они написаны кровью?

«... Ежели от неприятельских пушек великий урон есть, то надлежит прямо поспешно на оные итти;... ибо чем ближе к пушкам, тем меньше вреда и опасности от них. Ежели неприятель оставит пушки, то надобно ими овладеть, не теряя ни мгновения ока, и ежели их против неприятеля употребить не можно, то надобно оные заколотить и сделать к употреблению негодными».

«...Учить унтер-офицеров, дабы оные также знали командовать, как и обер-офицеры, ибо когда б случилось обер-офицеру отлучиться, також ранену или убиту быть, тогда без всякого указа должен унтер-офицер оное место взять и командовать».

В дальнейшем уставы не раз подвергались дополнениям и изменениям, отдельные создавались вновь в соответствии с изменением характера боя, оснащения войск, развитием военной мысли. По существу, последним уставом старой русской армии был «Устав полевой службы», изданный в 1912 году и переизданный в 1916 году с некоторыми исправлениями, продиктованными опытом истекшего периода первой мировой войны.

В уставах последующих лет было использовано многое из того положительного, что содержалось в уставах старой армии и военно-морского флота.

В ходе Великой Отечественной войны и в послевоенные годы уставы дорабатывались с учетом боевого опыта, накопленного войсками на полях сражений, развития всех видов боевой техники и оружия.

Последние десятилетия нашего века отмечены целым рядом локальных войн, где применялось оружие, находящееся на вооружении армий различных государств. Сегодня накоплен новый опыт его использования. Он учитывается и российскими военными. Произошли огромные перемены в мире и в стране, что также существенно влияет на организацию жизни и боевой учебы войск. А все это вместе взятое не могло быть не отражено в современных воинских уставах. Они приняты в конце 1993 г.

## **5.2. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ**

Этот устав определяет общие права и обязанности военнослужащих и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений, а также правила внутреннего порядка. Им руководствуются все военнослужащие воинских частей, кораблей, штабов, управлений, учреждений, предприятий, организаций и военных образовательных учреждений профессионального образования. На кораблях внутренняя служба и обязанности должностных лиц дополнительно определяются Корабельным уставом Военно-Морского Флота.

Что же такое внутренняя служба? Как гласит устав, это служба, которая организуется для поддержания в воинской части внутреннего порядка и воин-

ской дисциплины, обеспечивающих ее постоянную боевую готовность, учебу личного состава, выполнение им других задач и повседневной деятельности и сохранение здоровья военнослужащих. Внутренняя служба предполагает организованные действия военнослужащих, которые выполняются независимо от их желаний. А для этого ее требования каждый военнослужащий обязан знать и добросовестно выполнять.

В уставе повторяются положения закона о том, кого следует считать военнослужащими, и что понимается под исполнением военнослужащими обязанностей военной службы.

В частности, под исполнением ими указанных обязанностей понимается:

- участие в боевых действиях;
- исполнение должностных обязанностей;
- несение боевого дежурства (боевой службы), службы в гарнизонном наряде, исполнение обязанностей в составе суточного наряда;
- участие в учениях и походах кораблей;
- выполнение приказа или распоряжения, отданных командиром (начальником);
- нахождение на территории воинской части в течение установленного распорядком дня служебного времени или в другое время, если это вызвано служебной необходимостью;
- нахождение в служебной командировке или на лечении;
- следование к месту службы, лечения и обратно;
- прохождение военных сборов;
- нахождение в плену (кроме случаев добровольной сдачи в плен), в положении заложника или интернированного;
- безвестное отсутствие - до признания военнослужащего безвестно пропавшим или объявления умершим в установленном законом порядке;
- защита жизни, здоровья, чести и достоинства личности;
- оказание помощи правоохранительным органам по защите прав и свобод человека и гражданина и обеспечению законности и правопорядка;
- участие в предотвращении и ликвидации последствий стихийных бедствий, аварий и катастроф;
- иные действия военнослужащего, признанные судом совершенными в интересах общества и государства.

Устав требует от военнослужащего при необходимости по приказу командира (начальника) приступить к исполнению обязанностей военной службы в любое время. Только в этих случаях государство, его законы берут военнослужащего под особую защиту, обусловленную его статусом. К примеру, если военнослужащий, находясь в увольнении или отпуске, вступит в схватку с хулиганами или бандитами, государство защитит его права; если же он приведет себя в нетрезвое состояние и сам совершит проступок, то понесет перед государством всю меру ответственности, предусмотренную для данного случая.

Изучая устав, нетрудно увидеть существенные отличия военнослужащего от гражданского человека. Одно из них в том, что военнослужащие при испол-

нении служебных обязанностей, а при необходимости и во внеслужебное время имеют право на хранение, ношение, применение и использование оружия.

Более того, они имеют право в качестве крайней меры применять оружие:

- для отражения группового или вооруженного нападения на охраняемые объекты, а также на здания и сооружения воинских частей, воинские эшелоны, колонны машин и единичные транспортные средства и караулы;
- для пресечения попытки насильственного завладения оружием и военной техникой;
- для защиты военнослужащих и гражданских лиц от нападения, угрожающего их жизни или здоровью.

Правда, надо подчеркнуть, что в названных случаях оружие применяется, если другими способами пресечь преступление невозможно.

Кроме того, оружие может быть применено для задержания лица, совершившего преступление либо застигнутого при совершении тяжкого и опасного преступления, оказывающего вооруженное сопротивление, а также вооруженного лица, отказывающегося выполнить законные требования о сдаче оружия, если иными способами и средствами подавить сопротивление, задержать преступника или изъять оружие невозможно.

Центральное место в Уставе внутренней службы отведено правилам взаимоотношений между военнослужащими. При этом особо подчеркивается роль единоначалия, которое является одним из главных принципов этих взаимоотношений. Единоначалие заключается в наделении командира (начальника) всей полнотой распорядительной власти по отношению к подчиненным и возложению на него персональной ответственности перед государством за все стороны жизни и деятельности воинской части, подразделения и каждого военнослужащего. Оно выражается в праве командира (начальника) единолично принимать решения, отдавать соответствующие приказы и обеспечивать их выполнение. Обсуждение приказа недопустимо, а неповиновение или другое неисполнение приказа является воинским преступлением.

Вот что говорилось в инструкции графа С.Р. Воронцова ротным командирам 17 января 1774 г.: «Излишним почитаю распространяться о субординации (которая, действительно, есть душа службы), ибо об оной ясно и пространно в военном уставе и в военных артикулах показано; упомяну только то, что между артикулами, относящимися до солдата, которые ниже показаны будут и которые еженедельно дважды всем строевым чинам господа ротные командиры читать и толковать имеют, в особенности следует обратить внимание на 27-й артикул третьей главы. Вследствие оной субординации наблюдать, чтобы рядовой, перед ефрейтором, оный перед капралом, капрал перед унтер-офицером, сей перед сержантом, оный перед старшим сержантом, и так далее во всех чинах роты младший перед старшим, во всех делах по службе случающихся, в страхе, повинности, покорном послушании и безмолвии неотменном всегда находился. За неисполнение сего... должно последовать наихудшее наказание, ... наказание это должно быть еще и публичное, в виду всего полка, дабы примером одного все прочие воздержались».

Но вернемся к действующему Уставу внутренней службы. В нем указывается, что по своему служебному положению и воинскому званию одни военнослужащие по отношению к другим могут быть начальниками или подчиненными. Начальник имеет право отдавать подчиненному приказы и требовать их исполнения. Подчиненный обязан беспрекословно выполнять приказы начальника.

**Приказ** - это распоряжение командира (начальника), обращенное к подчиненным и требующее обязательного выполнения определенных действий, соблюдения тех или иных правил или устанавливающее какой-нибудь порядок, положение. Вместе с тем в уставе оговаривается, что приказ должен соответствовать требованиям законов и воинских уставов. Военнослужащему не могут отдаваться приказы и распоряжения, ставиться задачи, не имеющие отношение к военной службе.

Командир несет ответственность за данный приказ и его последствия, за соответствие приказа законодательству, а также за злоупотребление властью и превышение власти или служебных полномочий в отдаваемом приказе и за непринятие мер по его выполнению.

У командира по отношению к подчиненным не только большие права, но и большие обязанности. И это тоже давняя традиция русской военной школы.

В дополнительном пункте к Уставу Воинскому 1716 г. было сказано буквально следующее: «Понеже офицеры есть солдатам, яко отцы детям, того ради надлежит им ровным образом отеческим содержать, и понеже дети перед отцами суть бессловны во всяком послушании, полагая надежду свою от отцов во всем, чего ради отцы недреманное попечение о их состоянии имеют, о их учении, пропитании и всяком снабжении, особливо же, дабы нужды и недостатка не терпели, тако и офицерам надлежит... во пользе солдат делать, что в их мочи есть (а чего не имеют, доносить вышним)».

Командир отвечает за боевую подготовку, воспитание, воинскую дисциплину личного состава, за состояние вооружения, боевой техники, материально-бытовое и медицинское обеспечение военнослужащих. И именно поэтому приказ начальника является законом для подчиненных.

Выполнение приказа обеспечивает единство действий всего личного состава подразделения, части, соединения. Приказ мобилизует волю каждого воина на достижение общей цели.

Вчитаемся в строки приказа Петра I перед Полтавской битвой: «Воины. Вот пришел час, который решит судьбу отечества. И так не должны вы помышлять, что сражаетесь за Петра, но за государство, Петру врученное, за род свой, за отечество, за православную нашу веру и церковь. Не должна вас также смущать слава неприятеля, будто бы непобедимого, которой ложь вы сами своими победами под ним неоднократно доказывали. Имейте в сражении пред очами вашими правду и бога, поборающего по вас. А о Петре ведайте, что ему жизнь его не дорога, только бы жила Россия в блаженстве и славе, для благосостояния вашего».

Устав внутренней службы возлагает на солдата (матроса) следующие обязанности:

- глубоко осознать свой долг воина Вооруженных Сил, образцово выполнять обязанности военной службы, овладевать всем, чему обучают командиры (начальники);

- знать должности, воинские звания и фамилии своих прямых начальников;

- оказывать уважение командирам (начальникам) и старшим, уважать честь и достоинство товарищей по службе, соблюдать правила воинской вежливости, поведения и воинского приветствия;

- повседневно закаливать себя, совершенствовать свою физическую подготовку, соблюдать правила личной и общественной гигиены;

- постоянно быть по форме и аккуратно одетым;

- в совершенстве знать и иметь всегда исправное, вычищенное, готовое к бою оружие и военную технику;

- бережно носить одежду и обувь, своевременно и аккуратно их чинить, ежедневно чистить и хранить, где указано;

- строго выполнять требования безопасности при обращении с оружием, работе с техникой и в других случаях, а также требования пожарной безопасности;

- при необходимости отлучиться в пределах расположения полка спросить на это разрешение у командира отделения, а после возвращения доложить ему о прибытии;

- при нахождении вне расположения полка вести себя с достоинством и честью, не допускать нарушения общественного порядка и недостойных поступков по отношению к гражданскому населению.

Долг воина - защищать свою Родину. Однако его не выполнить, если не изучить оружие и боевую технику, не овладеть наилучшими приемами их боевого использования. За последние годы на оснащении войск и сил флота появились средства, имеющие колоссальные возможности. Поэтому требуется большое усердие, чтобы научиться управлять ими. Сложную технику нельзя доверить людям, не имеющим соответствующей подготовки. Даже самое совершенное оружие окажется бесполезным, если попадет в неумелые руки. Вот почему его необходимо хорошо знать, содержать в исправности и готовности к бою.

В современном бою надо быстрее думать и принимать решения, действовать в условиях применения противником достаточно изощренных средств поражения, нести большую психологическую нагрузку при обслуживании сложной техники. Отсюда нетрудно понять, что сегодня военному человеку особенно нужны высокая физическая подготовка, сила, выносливость, крепкое здоровье. Вот почему требование закаливать себя также закреплено уставом в виде обязанности военнослужащего.

Часть обязанностей носит морально-этический характер: военнослужащий является представителем государственной власти, по тому, как он выглядит и как поступает, судят об армии в целом. В связи с этим Устав внутренней службы обязывает военнослужащих служить примером высокой культуры, скромности и выдержанности. В нем говорится, что употребление нецензурных слов, кличек и прозвищ, грубость и фамильярное обращение несовместимы с

понятием воинской чести и достоинством военнослужащих. Им запрещается курить на улицах на ходу и в местах, не отведенных для этой цели. От них требуется вести трезвый образ жизни.

Военнослужащие должны проявлять вежливость по отношению к гражданскому населению, особое внимание к пожилым людям, женщинам и детям, способствовать защите чести и достоинства граждан, оказывать им помощь при несчастных случаях, пожарах и стихийных бедствиях.

Устав внутренней службы составлен таким образом, что любой человек, не имеющий представления о военной службе, найдет здесь ответы практически на все свои вопросы. Это, думается, особенно интересно молодежи, которой предстоит вскоре влиться в ряды армии и флота. Вполне понятно, что ее могут интересовать не только служебные обязанности, но, скажем, и вопросы быта, условия, в которых придется жить. На роль своеобразного справочника вполне подойдет глава устава «Внутренний порядок».

**Внутренний порядок** - это строгое соблюдение определенных воинскими уставами правил размещения, повседневной деятельности, быта военнослужащих в воинской части (подразделении) и несения службы суточным нарядом. Уставом предусмотрено, что военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, кроме матросов и старшин, находящихся на кораблях, размещаются в казармах. Здесь оборудуются: спальное помещение; комнаты для проведения досуга, спортивных занятий, бытового обслуживания, курения и чистки обуви, хранения и чистки оружия; кладовая для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих; комната для умывания, душевая, туалет. Для проведения занятий имеются необходимые классы. Кроме указанных помещений оборудуется комната боевой славы или истории воинской части (корабля).

Из устава можно узнать мельчайшие детали быта военнослужащих, ибо он регламентирует все: как устанавливаются кровати в спальнях помещениях (в один или два яруса), что должно быть в прикроватной тумбочке, как хранятся обмундирование и спортивная форма, где при необходимости можно просушить одежду, белье и обувь.

Согласно уставу военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, вправе свободно передвигаться в расположении воинских частей и в пределах гарнизонов, в которые они уволены из расположения воинских частей. Выезд за пределы гарнизонов (за исключением случаев убытия в отпуск или командировку) им запрещен. Увольнение из расположения полка военнослужащему, не имеющему дисциплинарных изысканий, предоставляется один раз в неделю. Во время, установленное распорядком дня, разрешается посещение военнослужащих членами их семей и другими лицами. С разрешения командира полка гости могут посещать казарму, столовую, комнату боевой славы (истории) части и другие помещения для ознакомления с жизнью и бытом личного состава.

Что касается служебной деятельности военнослужащих, то основным ее содержанием в мирное время является боевая подготовка. В ходе ее они овладевают приемами действий в современном бою. На учебных занятиях и

учениях обязан присутствовать весь личный состав воинской части. Проводить же эти занятия и учения устав требует без послаблений и упрощений.

Выше уже говорилось, что забота о физическом состоянии военнослужащего является его уставной обязанностью. Вопросам сохранения и укрепления здоровья военнослужащих посвящена целая глава Устава внутренней службы. В ней указываются пути выполнения этой обязанности:

- проведение мероприятий по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих;
- систематическое их закаливание, регулярные занятия физической подготовкой и спортом;
- осуществление санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебно-профилактических мероприятий.

Основными способами закаливания военнослужащих называются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;
- в летний период проведение занятий и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах. Неудивительно, почему молодые люди, прошедшие военную службу, как правило, здоровее, крепче и сильнее тех, кто еще не служил. Как говорят: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!». Закаливание полезно любому человеку, а призывнику позволит быстрее адаптироваться к условиям военной службы и легче воспринимать требования устава.

Устав требует, чтобы каждый военнослужащий заботился о сохранении своего здоровья, не скрывал болезней, строго соблюдал правила личной и общественной гигиены и воздерживался от вредных привычек (курения и употребления алкоголя). Выполнение правил личной гигиены включает:

- утреннее умывание с чисткой зубов;
- мытье рук перед приемом пищи;
- умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном;
- своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей;
- еженедельное мытье в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков;
- содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, своевременную смену подворотничков.

Как не вспомнить тут полководца А.В. Суворова и его выдающееся творение «Наука побеждать», где сказано: «Солдат дорог! Береги здоровье! чисти желудок, коли засорился; голод лучшее лекарство! Кто не бережет людей, офицеру арест, унтер-офицеру и ефрейтору палочки, да и самому палочки, кто себя не бережет. Жидок желудок! - есть хочется! На закате солнышка немного пустой каши с хлебом, - а крепкому желудку буква в теплой воде или



корень коневого щавеля. - Помните, господа! полевой лечебник штаб-лекаря Белопольского, - в горячке ничего не ешь, хотя до двенадцати дней, а пей солдатский квас: то и лекарство! а в лихорадке не пей, не ешь, штраф! - за что себя не берег!».

## **6. ВОЕННАЯ ФОРМА**

### **6.1. История возникновения военной формы**

*Одевание воина считалось признаком его чести и отваги. Одной из первых наград была выдача военной одежды. В 1469 г. русские воины - устюжане - за мужество и отвагу получили от Ивана III сермяги и бараньи шубы.*

**Военная форма одежды** - общее название всех предметов военного обмундирования, снаряжения и знаков различия в армии данного государства. Форма одежды позволяет различать принадлежность военнослужащих к вооруженным силам государства, видам вооруженных сил и родам войск, к воинским званиям. Она дисциплинирует, способствует повышению организованности воинов. Право ношения военной формы одежды имеют все военнослужащие, а также граждане, пребывающие в запасе или находящиеся в отставке, уволенные с военной службы с правом ношения военной формы.

Появление формы одежды воинов относится к глубокой древности и связано с необходимостью отличать свои войска от неприятельских. Обмундирование получило начало в Спарте. Спартанцы избрали красный цвет военной одежды, чтобы текущая из ран кровь была менее заметна и не смущала малодушных. В Древнем Риме легионеры носили одежду белого цвета, доспехи и вооружение у них были одинаковые, а отличался легион один от другого по цвету перьев на шлемах воинов.

В средние века однообразие в форме одежды воинов практически не было, так как воины одевались и вооружались за свой счет.

С конца XV века устанавливается одежда сравнительно одинакового покроя и цвета для отрядов и полков. В XVII-XVIII веках в связи с созданием регулярных армий вводится единообразная форма одежды как один из обязательных признаков этих армий.

С созданием в начале XVIII века регулярной русской армии Петром I была введена единая форма одежды с различием по родам войск и гвардий, с соответствующими отличительными знаками. Солдаты пехоты носили кафтан темно-зеленого цвета, под ним - красный камзол (длинный жилет), красные короткие штаны, чулки и низкие башмаки.

В последующие годы форма одежды воинов постоянно усложнялась и в конце концов стала такой, что солдат вынужден был тратить все свободное от службы время на поддержание порядка в своем обмундировании. Особенно много хлопот было с прической: нужно было завить две букли, заплетать косу и пудрить волосы. Требовалось также отращивать и начесывать усы или иметь накладные. Одежда воина была до чрезвычайности узка: перед тем как надеть брюки, их приходилось смачивать, сохли они уже на человеке.

В 1786 г., по предложению генерала-фельдмаршала князя Г.А. Потемкина, обмундирование армии было сильно упрощено и сделано удобнее. Первое боевое крещение «потемкинская» форма получила в русско-турецкой войне 1787-

1791 г., полностью оправдав свое предназначение. Новая форма состояла из короткого кафтана, просторных шаровар, сапог с короткими голенищами, кожаной каски. Офицеры получили белые плащи со стоячим воротником и пелериной, покрывающей плечи и верхнюю часть спины. Стандартным снаряжением для всей армии являлась поясная португеза из белой кожи с прямоугольной медной пряжкой, имевшая с левого бока приспособление для ношения штыковых, сабельных и тесачных ножен. Солдаты пехотных и все чины кавалерийских частей носили через левое плечо белую кожаную перевязь с черной патронной сумкой, называемой лядункой. Офицеры получили отличительные знаки в одежде - золотистые галуны и пуговицы, белый галстук, трехцветный шарф с кистями. «Потемкинская форма» в неизменном виде существовала до 1876 г.

В дальнейшем форма одежды в русской армии неоднократно изменялась.

На флоте в 1848 г. вместо кафтанов и шляп были введены бушлаты и бескозырки. Бескозырки и сейчас являются головным убором матросов, старшин (сержантов) срочной службы, курсантов училищ и нахимовцев в Военно-Морском Флоте. Сохранился в российском Военно-Морском Флоте и бушлат. В 1907-1908 г. на флоте появился двубортный мундир, белая полотняная и синяя фланелевая рубахи с отложным воротником, тельняшка, черные (летом - белые) брюки и рабочая одежда из серой парусины.

Русские воины всегда ревностно относились к чести своего военного мундира. Лишение мундира или права ношения каких-либо принадлежностей обмундирования за отступление от устава или малодушие на поле боя означало бесчестие и служило одним из самых тяжелых наказаний для военнослужащего или даже подразделения.

При создании Советских Вооруженных Сил в условиях общей экономической разрухи было невозможно принять новую единую форму обмундирования для войск, поэтому командование Красной Армии вынуждено было использовать имевшиеся запасы обмундирования царской армии без погон, а также разрешить ношение одежды произвольных образцов. Наиболее распространенным видом одежды тогда была гимнастерка защитного цвета, шаровары, заправленные в сапоги или обмотки с ботинками, зимой - однобортная походная шинель старого образца. Только в декабре 1935 г. были введены новое обмундирование и знаки различия для всего личного состава. Для действий в поле всему личному составу вводилась пилотка. Для командного состава ВВС и автобронетанковых войск был введен открытый френч, который носился с белой рубашкой и черным галстуком. Для повседневного ношения в строю командному составу сохранялась гимнастерка, брюки и обувь существующего покроя, для ношения вне строя вводился открытый френч, брюки навыпуск и ботинки.

Опыт Великой Отечественной войны вызвал ряд перемен в форме одежды. Все предметы обмундирования, демаскировавшие войска, были заменены во время войны полевыми, то есть защитного цвета (как и знаки различия, петлицы, звезды на головном уборе, пуговицы). Всему командному составу еще в феврале 1941 г. была введена для ношения на военное время однобортная

шинель и отменены нарукавные знаки различия. Был установлен единый покрой и цвет обмундирования во всех родах войск, кроме Военно-Морского Флота. В послевоенный период форма одежды военнослужащих совершенствовалась. На снабжение личного состава поступало много предметов обмундирования, а сохранившиеся изменялись.

В 1958 г. для всех офицеров была установлена единая форма одежды - фуражка и открытый китель (мундир) защитного цвета, брюки в сапоги и навыпуск синего цвета, рубашка верхняя и галстук защитного цвета.

В 1969 г. было принято решение о введении новой формы одежды для военнослужащих. Солдаты, сержанты и курсанты получили удобную и красивую парадно-выходную форму: открытый шерстяной однобортный мундир защитного цвета с рубашкой и галстуком защитного цвета, брюки прямого покроя, которые можно носить заправленными в сапоги и навыпуск с ботинками. В последующие годы форма одежды военнослужащих постоянно совершенствовалась, но в своей основе оставалась неизменной.

## **6.2. Знаки различия военнослужащих**

Форма одежды военнослужащих тесным образом связана со *знаками различия и амуницией (снаряжением)* - совокупностью предметов, предназначенных для ношения военнослужащими личного оружия, боеприпасов, средств защиты, шанцевого инструмента, личных вещей, запасов воды и продовольствия. Знаки различия военнослужащих показывают их персональные воинские звания и принадлежность к виду вооруженных сил, роду войск, определенной службе. К ним относятся погоны и петлицы, нагрудные и нарукавные знаки, знаки на головных уборах, погонах и петлицах (кокарда, нашивки), канты и лампасы, эмблемы.

Впервые знаки различия в русской армии появились в стрелечком войске XVI-XVII веков и усовершенствовались Петром I. Ныне в Вооруженных Силах РФ существует стройная и удобная система знаков различия.

Эмблема - это заменяющий понятие своеобразный условный знак, который должен быть ясен и понятен. Воинская эмблема - важный символ, обозначающий принадлежность каждого военнослужащего к тому или иному виду, роду войск, службе, специальным частям.

Эмблемы в русской армии, которые назывались тогда «гербы», появились в 1700 г. Носили их на головных уборах, на пуговицах, на патронных сумках и поясных ремнях. При этом почти всегда соблюдалось правило: чем привилегированней полк, тем пышнее, изощреннее его «гербы» (эмблемы). Как правило, варьировались четыре элемента: двуглавый орел, грамота, щит и андреевская звезда. На их фоне размещались скрещенные пушки (артиллерия), топоры (саперы), якоря (морской гвардейский экипаж).

В Красной Армии вместе с первыми образцами форменной одежды появляются в 1918 г. и первые эмблемы. Впервые как отличительный значок (эмблема) военнослужащих Советских Вооруженных Сил была введена красноармейская звезда.

С развитием Вооруженных Сил меняются и эмблемы (так, например, исчезла эмблема кавалерии, появилась эмблема воздушно-десантных войск,

ракетно-стратегических войск). Совершенствование воинских эмблем на основе богатого исторического наследия продолжается и ныне.

Указом Президента России была учреждена эмблема Вооруженных Сил Российской Федерации - металлическая золотистого цвета с изображением двуглавого орла с распростертыми крыльями, держащего в правой лапе - меч, а в левой - лавровый венок; на груди орла - щит, увенчанный короной, на щите - всадник, поражающий копьем дракона.

Все войска и специальные службы Вооруженных Сил РФ имеют свои эмблемы с изображением определенного символа, обрамленного двумя дубовыми ветвями. Например, символ Сухопутных войск - граненая пятиконечная звезда, символ ВВС – пропеллер и крылья, РВСН - баллистическая ракета и расходящиеся от нее две стрелы.

**Кокарда** - отличительный знак установленного образца на форменных головных уборах военнослужащих.

У российских военнослужащих овальная металлическая кокарда с изображением на центральной части пятиконечной звезды золотистого цвета. У кокарды Военно-Морского Флота России в центре - золотистый якорь, обвитый канатом.

**Аксельбант** - плетеный шнур (золотой, серебряный или цветной нитяной) с металлическим наконечником, прикрепляемый, как правило, к правому плечу под погоном, - как часть формы одежды появился в армиях Западной Европы в середине XVII века, в России - в 1762 году. Был принадлежностью формы одежды адъютантов, офицеров Генерального штаба, жандармов, фельдъегерей. В российской армии аксельбанты надеваются участниками военных парадов и личным составом почетных караулов.

**Нарукавные знаки различия** представляют собой многоцветное изображение определенных символов на тканевом поле. В российской армии и флоте существуют знаки различия по принадлежности к Вооруженным Силам Российской Федерации, видам ВС РФ, родам войск и специальным службам.

Для рядового и сержантского состава Вооруженных Сил нарукавные знаки различия были введены только в 1970 г.

Знаки различия у моряков неоднократно менялись, уточнялись, хотя первоначальный подход к знакам различия сохранился. Так, в 1924 г. для моряков были введены галуны, которые нашивались на оба рукава шинели, бушлата, тужурки, кителя, фланелевки и форменки, а над галунами оставалась алая звезда, обшитая золотым или серебряным кантом.

**Погоны** - наплечные знаки различия, являющиеся обязательной принадлежностью формы одежды в Вооруженных Силах почти всех государств. По виду, форме, цвету погон, а также ширине просветов, нашивок по количеству и величине звездочек (или других фигур) различаются воинские звания военнослужащих и их принадлежность к определенному роду войск.

В русской армии погоны появились в 1763 г. - их носили на левом плече. В XIX веке были введены погоны определенного цвета на оба плеча, в 1854 году - на походное обмундирование офицеров и генералов. Для парадной формы одежды офицеров существовали, кроме того, эполеты.

В Советских Вооруженных Силах погоны были введены в 1943 г.

Существующие погоны по назначению подразделяются на погоны парадного, парадно-выходного, повседневного и полевого обмундирования, по способу крепления - на нашивные и съёмные.

Почетно и ответственно носить прославленные в боях и походах предметы военной формы одежды и знаки различия военнослужащих. Форменная одежда постоянно напоминает военнослужащему о принадлежности к славной когорте защитников Родины, побуждает дорожить честью и боевой славой Вооруженных Сил, своей части и честью своего воинского звания.

### **6.3. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил РФ**

Постановлением Центрального Исполнительного Комитета и Совета Народных Комиссаров СССР от 22 сентября 1935 г. впервые в Советских Вооруженных Силах были введены персональные воинские звания: для командного состава Сухопутных войск и Военно-Воздушных сил — лейтенант, старший лейтенант, капитан, майор, полковник, комбриг, комдив, комкор, командарм 2 и 1 ранга. Близкие к этим звания вводились для военнослужащих остальных родов войск и видов служб (для командного состава ВМФ, военно-политического состава, военно-технического состава, военно-хозяйственного и административного состава, военно-медицинского, военно-ветеринарного и военно-юридического состава). Этим же Постановлением было введено звание Маршал Советского Союза, персонально присваиваемое выдающимся и особо отличившимся лицам высшего командного состава. Первыми Маршалами Советского Союза стали В.К. Блюхер, С.М. Буденный, К.Е. Ворошилов, А.И. Егоров и М.Н. Тухачевский.

В 1937 г. были введены звания младший лейтенант, младший политрук и младший воентехник, в 1939 г. - звания подполковник и старший батальонный комиссар. В 1940 г. установлены следующие высшие командные звания: для общевойсковых командиров - генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армии, для командиров родов войск и служб - генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник с соответствующим добавлением в конце: артиллерии, авиации, танковых войск, войск связи, инженерных войск, технических войск, интендантской службы. В целях повышения ответственности младшего начальствующего состава за состояние боевой подготовки подразделений, воспитание и обучение бойцов, укрепление воинской дисциплины, а также для поднятия его авторитета также были установлены воинские звания: младший сержант, сержант, старший сержант, старшина.

В годы Великой Отечественной войны сложившаяся система воинских званий и особенно порядок их присвоения получили дальнейшее развитие. Командному составу действующей армии предоставлялись преимущества по сравнению с теми, кто проходил службу в тыловых частях. Для командиров и начальников действующей армии и флота были установлены сокращенные сроки выслуги в званиях. Причем для разных должностных категорий они были разными. Например, для командного и политического состава строевых частей и соединений (до корпуса включительно) от двух до пяти месяцев; для командно-начальствующего состава штабов армий и флотов армейских и фронтовых

частей, соединений и учреждений, а также для лиц военно-технического, медицинского, ветеринарного, юридического, интендантского состава строевых частей и соединений, армий и фронтов от четырех до десяти месяцев. Командно-начальствующему составу кораблей, корабельных соединений и частей береговой обороны звания присваивались через четыре-шесть месяцев, командно-начальствующему составу штабов флотов, флотилий, учреждений ВМФ - через восемь-двенадцать месяцев. Всем раненым в бою или награжденным за подвиги орденами названные сроки сокращались наполовину.

На погонах военнослужащих соответственно воинскому званию размещаются знаки различия в виде звездочек, нашивок, просветов, а также эмблемы или буквы, указывающие на принадлежность к виду Вооруженных Сил или роду войск (службе). На погонах маршалов, генералов, офицеров, прапорщиков и мичманов - звезды (звездочки), на погонах сержантов, старшин, ефрейторов и старших матросов - нашивки. В ВМФ военнослужащие срочной службы нашивки носят также на погончиках.

Нарукавные знаки различия офицеров корабельного состава ВМФ - галуны золотистого цвета нашиваются на тужурки (кроме белой) и темно-синие кители по внешней стороне обоих рукавов параллельно нижним их краям.

Над галунами размещаются пятиконечные звездочки золотистого цвета. У курсантов военных училищ нашивки размещаются поверх галуна, нашиваемого по краю погона.

В настоящее время в Вооруженных Силах Российской Федерации воинские звания подразделяются на войсковые и корабельные.

<b>Состав военнослужащих</b>	<b>Воинские звания</b>	
	<b>войсковые</b>	<b>корабельные</b>
Солдаты и матросы	Рядовой (курсант) Ефрейтор	Матрос (курсант) Старший матрос
Сержанты и старшины	Младший сержант Сержант Старший сержант Старшина	Старшина 2 статьи Старшина 1 статьи Главный старшина Главный корабельный старшина
Прапорщики и мичманы	Прапорщик Старший прапорщик	Мичман Старший мичман
Младшие офицеры	Младший лейтенант Лейтенант Старший лейтенант Капитан	Младший лейтенант Лейтенант Старший лейтенант Капитан-лейтенант
Старшие офицеры	Майор Подполковник Полковник	Капитан 3 ранга Капитан 2 ранга Капитан 1 ранга
Высшие офицеры	Генерал-майор Генерал-лейтенант Генерал-полковник Генерал армии Маршал РФ	Контр-адмирал Вице-адмирал Адмирал Адмирал флота

## **7. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ВОИНА**

Исторический опыт убедительно свидетельствует, что среди факторов, оказывающих воздействие на ход и исход войны, обеспечивающих победу в вооруженной борьбе, особое место занимает морально-психологическая подготовка, или иначе духовный фактор.

Военная служба - это сложное во многих отношениях явление, так как предъявляет к человеку такие требования, которые касаются одновременно и его профессии, и морально-психологических качеств, и состояния физического здоровья. Духовный фактор есть проявление общественного сознания, выражающее степень готовности и способности людей к решению задач воинской деятельности. Духовную способность народа и армии вести войну называют еще моральным фактором, а комплекс мер, направленных на его формирование — морально-психологической подготовкой.

Необходимость морально-психологической подготовки к военной службе обусловлена тем, что:

- военная служба протекает в условиях, сопряженных с угрозой жизни и здоровью военнослужащих;
- требует от воина постоянной готовности к выполнению своих обязанностей;
- не может быть ограничена ни временем, ни пространством, ни климатическими и погодными рамками;
- требует от военнослужащих крепкого физического здоровья.

### **7.1. Духовный фактор**

Отношение людей к войне, ее целям, последствиям особо проявляется в моральной форме и отражается в этических понятиях добра и зла, справедливости и несправедливости и т.д., а также в категориях военно-этической теории, таких как: воинский долг, моральная ответственность воина, отвага, героизм самопожертвования и др., которые характеризуют важнейшие духовные качества воина.

В понятие духовного фактора нашего народа, его Вооруженных Сил входят такие элементы, как:

- духовная решимость, способность перенести все тяготы и испытания войны, при этом не утратив воли к победе;
- военно-технические знания, создающие основу для реализации морально-психологических качеств в боевой практике. Прочные военные и специальные знания обеспечивают атмосферу уверенности личного состава в своих силах, способствуют решимости, умелым действиям;
- защита Отечества, общественно-психологические элементы боевых традиций, патриотические чувства, моральные стороны боевого опыта, привычки. Компоненты этого слоя духовного фактора обладают разной степенью устойчивости. Эмоции, настроения, мнения подвижны, способны часто менять силу и

глубину своего выражения. Напротив, традиции, привычки, обычаи обладают большей стабильностью.

Если идеологические элементы духовного фактора формируются целенаправленной деятельностью соответствующих органов и институтов общества по обучению и воспитанию людей, то элементы общественно-психологические складываются не только под влиянием воспитательной работы, но и стихийно, непосредственно под воздействием окружающей среды и конкретных обстоятельств. Духовный фактор – величина динамичная. Большое влияние на него в период войны оказывают военные успехи или поражения, боевой опыт войск, качество оружия и боевой техники, зрелость и мастерство командного состава.

## **7.2. Особенности современной службы**

Военные действия в современной войне чрезвычайно динамичны, маневренны, с большими потерями и разрушениями. Новым в плане воздействия на сознание, психику, волю людей является широкое внедрение автоматизации, кибернетики. Это привело к усилению в воинской службе функции управления механизмами, аппаратами, установками. Сам процесс боевой работы резко усложнился. Воин должен одновременно воспринимать, оценивать и учитывать обширную информацию, показания приборов. Загрузка интеллектуальной сферы воинской деятельности значительно возросла.

Постоянная боевая готовность во многом зависит от четких и слаженных действий многих специалистов, операторов, радистов, акустиков и т.д. Их работа монотонна, требует предельного внимания, умения максимально сосредоточиться. При этом возникают две проблемы: усталость и так называемое техническое уравнивание личного состава, заключающееся в том, что техника предъявляет одинаковые требования к каждому члену расчета, экипажа, а тип нервной деятельности, психологические наклонности, моральные черты, склад мышления у людей различны. Справиться с этими трудностями можно, используя прежде всего свои морально-психологические качества - ответственность, добросовестность. Поэтому очень важно добиться полной морально-психологической совместимости всех членов расчета, экипажа, т.е. глубокой общности интересов, понимания друг друга, отлично знать сильные и слабые стороны каждого члена коллектива.

Динамичность военных действий требует исключительной мобильности мышления, способности быстро освободиться от возможных депрессивных, стрессовых состояний. Мировоззренческая устойчивость в обстановке применения новейших видов оружия является важнейшей предпосылкой мужественного преодоления всех тягот и лишений. В современной войне значительная часть личного состава не будет иметь противника непосредственно перед собой, в то же время опасность его воздействия распространяется на любой район страны. Это вызывает эмоциональное, моральное напряжение людей. Кроме того, в современной войне возрастает значение автономных действий отдельных расчетов, экипажей и даже отдельных воинов, что ведет к потере некоторых традиционных связей (чувство «локтя») и к появлению чувства оторванности, неизвестности, тревоги.



Сейчас в условиях ведения боевых действий личный состав подвергается неизмеримо большим опасностям, чем в прошлых войнах. Длительное же нахождение в морально-психологическом напряжении способно привести человека к моральному утомлению. Резко ухудшается внимание, ослабевает память, чаще допускаются ошибки.

Логика современной войны такова, что личный состав должен быть готов заранее к ее суровым испытаниям. Во всех прошлых войнах окончательная моральная закалка достигалась в ходе боев. Теперь на это рассчитывать нельзя, так как современные средства ведения войны не оставляют времени на раскачку. Поэтому нужно заранее готовить, закалять, тренировать будущих защитников Отечества, добиваться духовной мобилизованности и морально-психологической выносливости. Важно, чтобы защитник Отечества умел подавлять или блокировать одни чувства (страх, растерянность) и укреплять другие (чувство чести, долга).

Научить будущих воинов умению управлять своим поведением - важнейшая задача морально-психологической подготовки. На практике это проявляется:

- в моральном превосходстве над противником;
- в готовности и способности преодолевать трудности военной службы;
- в желании и настойчивости мастерски овладевать боевой техникой;
- в высокой дисциплинированности.

Отсюда вытекают непосредственные задачи, которые преследует морально-психологическая подготовка, а именно воспитание чувства патриотизма и личной ответственности за защиту Отечества, своего народа.

### **7.3. Верность и дисциплина**

Народная мудрость гласит: «Береги честь смолоду», «Службу служить - душой не кривить». Среди нынешних призывников значительная часть слабо подготовлена к военной службе, прежде всего в нравственном и морально-психологическом отношении. Возрасту 18-летних присущи обостренная жажда самоутверждения, еще не имеющая под собой прочного фундамента из жизненного опыта, твердо усвоенных и четко выверенных нравственных установок, определяющих личность воина. Под личностью понимается духовный мир человека, его индивидуальное сознание, включающее представления, знания, понятия, взгляды и убеждения. Центральную часть духовного мира составляет мировоззрение. Усвоение воином норм морали, уважение к законам государства, готовность следовать им и бороться за их осуществление — все это выполняет роль регулятора поведения.

Армия сильна единством действий, верностью долгу и общим интересам. Не только командиры, но, главным образом, товарищи по подразделению не станут терпеть солдата, который вместо того, чтобы идти вперед, бежит в кусты. Да, человек не может не бояться опасности. Страх - необходимая защитная реакция организма от всяких случайностей. Другое дело - как он будет вести себя в критический момент. Истинная смелость заключается в том, чтобы найти в себе силу воли преодолеть чувство страха, даже перед лицом смерти, и заставить себя выполнить задачу.

Особое место среди волевых качеств занимает дисциплинированность. Как правило, она выступает в форме исполнения приказов.

#### **7.4. Морально-психологические качества**

При реализации требований воинской деятельности к морально-психологическим качествам очень важно учитывать психические свойства личности как в плане уже имеющихся у человека, так и в плане их совершенствования. К таким свойствам относятся:

**Направленность** - центральное свойство личности. Это совокупность наиболее устойчивых жизненных и военно-специальных целей, отношений к службе, другим социальным ценностям, а также ведущие мотивы деятельности и поведения. Направленность личности является обобщенной характеристикой воина с точки зрения того, к чему он стремится, что он ценит в мире и как поэтому воспринимает внешние воздействия.

**Характер** - способность действовать в соответствии со своими взглядами. Характер представляет собой совокупность черт, в которых закреплено отношение воина к типичным условиям и требованиям службы, а также к соответствующим способам реагирования. Особенно ярко проявляется характер человека в сложной обстановке, где предъявляются повышенные требования, когда необходимо показать такие качества, как смелость, самоотверженность, мужество, стойкость, сознание воинской чести, взаимовыручка.

**Способности** — благоприятные возможности по скорейшему овладению той или иной специальностью. Каждый человек обладает определенными способностями. Задача состоит в том, чтобы своевременно и правильно распознать, определить уровень развития способностей и создать условия для реализации возможностей личности. Зная способности подчиненных, командир имеет возможность назначить их на определенные должности, осуществить индивидуальный подход в обучении и воспитании, подбор и выдвижение младших командиров, формирование актива подразделения.

Служба требует от воинов проявления многих способностей как в военно-технической, тактической областях, так и в общественной работе. Особую ценность представляют способности к организаторской деятельности, руководству личным составом, к обучению и воспитанию.

**Темперамент** - свойство, характеризующее особенности протекания психических процессов, поведения в деятельности: подвижность, уравновешенность, активность, возбудимость, эмоциональность, импульсивность. Так, воин-сангвиник проявляет в гармонии состояние возбудимости и подвижности. Он энергичен и активен, особенно в условиях понимания целей и задач, стоящих перед ним. У холерика преобладает возбудимость, порывистость, способность к предельному напряжению сил и в то же время недостаточная выносливость. Флегматик склонен к постоянству в деятельности и условиях жизни, способен к длительному напряжению сил, инертен. Для меланхолика характерна повышенная чувствительность, которая может найти применение в ряде сложных видов

воинской деятельности, связанных с получением и переработкой слабых сигналов, требующих внимания (радист, оператор, наблюдатель).

Таким образом, морально-психологические качества воина являются важнейшими в общем потенциале боевого могущества Вооруженных Сил Российской Федерации.

## **ЧАСТЬ 4.**

# **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ**

## **1. ЗАНЯТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **1.1. Военно-прикладная физическая подготовка**

Одним из факторов боевой готовности личного состава Вооруженных Сил РФ является его высокая физическая подготовленность, основы которой закладываются в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Однако физическая подготовленность детей старшего школьного возраста еще не в полной мере отвечает требованиям, которые предъявляет к человеку современная служба в рядах Вооруженных Сил РФ. Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз и 80% выпускников общеобразовательных школ не пригодны к военной службе. В связи с этим проблема заблаговременной военно-прикладной физической подготовки допризывной молодежи в настоящее время является весьма актуальной.

**Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)** допризывной молодежи представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессиональной деятельности в Вооруженных Силах РФ. Она предусматривает специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки допризывника к воинской службе.

**ВПФП способствует решению следующих задач:**

- ▶ избирательно-направленному и комплексному развитию физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и прикладных специальных качеств, повышающих устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности (устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вибрации, вестибулярная устойчивость);
- ▶ воспитанию психических качеств (волевых, быстроты восприятия и переработки информации, чувства времени, оперативного мышления и т.д.);
- ▶ формированию и совершенствованию военно-прикладных умений и навыков (элементы строевой подготовки, надевание противогаза, разборка и сборка автомата, метание учебной гранаты в различные цели, передвижение по

пересеченной местности, преодоление препятствий, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и т.д.);

- ▶ формированию специальных знаний по основам военной подготовки и их применению в соревновательных и игровых ситуациях, викторинах, конкурсах;

- ▶ военно-патриотическому воспитанию учащихся.

Основными факторами, определяющими содержание и организацию ВПФП допризывной молодежи, являются:

- характер приемов и действий военнослужащих при выполнении ими боевых задач;

- условия боевой деятельности военнослужащих.

В зависимости от подготовленности занимающихся, их желания служить в определенных войсках и других факторов, вся прикладная подготовка разделяется на общую физическую подготовку и специальную с учетом специфики военной службы.

Основными средствами физической подготовки молодежи для службы в армии являются физические упражнения, соответствующие особенностям профессиональной деятельности в Сухопутных войсках, Военно-воздушных силах, Военно-морском флоте. Средства ВПФП распределяются по группам соответственно их направленности:

- ▶ развитие физических способностей, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности;

- ▶ воспитание волевых и других психических качеств;

- ▶ формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

- ▶ повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности (укачивание, перегрузки и др.).

## **1.2. Развитие физических способностей, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности**

Для развития и совершенствования мышечной силы, быстроты движений, владения своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), сердечно-сосудистой, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и т.д. применяются физические упражнения (без предметов и с предметами), а также отдельные элементы различных видов спорта.

**Развитие силовых способностей.** Основными средствами развития силовых способностей являются: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, угол в упоре на брусьях (на время), подтягивание на перекладине, подъем силой из вися в упор, лазание по канату, шесту, бег в гору, упражнения с гирей 16-24 кг, игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «перетягивание каната», «перетягивание через линию», «перенеси товарища», «выталкивание из круга» и др.).

**Развитие скоростных способностей.** Средство развития быстроты - многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: старты из различных исходных положений (сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине), бег с ускорением 40-50 м, бег с максимальной скоростью и резким изменением направления движения (по сигналу и самостоятельно), эстафеты с бегом на короткие дистанции (до 30 м), метание теннисного мяча по внезапно появляющимся целям и др.

Продолжительность упражнений для развития быстроты движений должна быть такой, чтобы к концу выполнения их скорость не снижалась.

**Развитие координационных способностей.** Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 180° и 360° с последующим кувырком вперед, прыжок кувырком вперед через препятствие (рейку, ленту) высотой до 120 см с последующим переходом на бег, «слаломный» бег с преодолением препятствий, челночный бег 3 x 10 м, бег с максимальной скоростью по проходам лабиринта, бег с преодолением препятствий и др.

Среди координационных способностей большое внимание надо уделять воспитанию быстроты перестроения и согласования двигательных действий и вестибулярной устойчивости (способности сохранять хорошую работоспособность при раздражениях вестибулярного аппарата).

Развитие данных качеств осуществляется за счет специальных упражнений на равновесие в условиях, его затрудняющих, и совершенствования функций вестибулярного и двигательного анализаторов: стойки на одной ноге в сочетании с различными движениями головой, руками, туловищем, поворотами; ходьба и бег на повышенной опоре (скамейке, бревне, столбиках, автопокрышках и т.п.) с выполнением различных заданий, с грузом, предметами; повороты туловища направо и налево в наклоне вперед; обороты верхом на перекладине; ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками с последующей переменной положения тела или изменениями направления передвижения и др.

Избирательно-направленные упражнения на улучшение функций вестибулярного анализатора (полукружных каналов и отолитового аппарата) обеспечивают развитие специальных качеств, необходимых будущему воину, - способности сохранять равновесие в необычных условиях, позах, противодействовать укачиванию, умениям ориентироваться в пространстве в связи с изменением положения головы, тела.

**Развитие общей выносливости.** Основным средством развития выносливости являются: длительный бег в равномерном темпе с ЧСС 140-160 уд/мин, челночный бег 4 x 100 м, кросс (3-4 км), марш-бросок и др.

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

Развитие ловкости осуществляется систематическим пополнением двигательного опыта обучаемых новыми формами движений и посредством преодо-

ления координационных стереотипов, возникающих в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

С этой целью необходимо согласовывать движения при разучивании новых физических упражнений и использовать умения и навыки из разделов гимнастики, рукопашного боя, спортивных и подвижных игр.

### **1.3. Воспитание волевых и психических качеств**

Для воспитания волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, самообладание и др.), повышения психической подготовки будущих воинов применяются упражнения, содержащие элементы риска, опасности и требующие преодоления чувства боязни и колебания. К числу таких упражнений относятся: передвижения по узкой опоре, бревну на высоте 1,5-2 м, преодоление расстояния по канату, натянутому между двух опор, прыжки с высоты 1,5-2 м на песчаный грунт, прыжки через препятствия и гимнастические снаряды (конь, козел), преодоление специальных полос препятствий, спуски на лыжах с гор, соскоки с гимнастических снарядов (брусья, перекладина).

При обучении прыжкам с высоты можно использовать различные снаряды (гимнастическую стенку, бревно, гимнастического коня и т.д.). Начинать следует с небольшой высоты (1,4-1,5 м), постепенно доводя ее до 2 м. На первых занятиях в местах приземления необходимо использовать гимнастические маты. При прыжках с высоты важно научить занимающихся правильно амортизировать ногами силу удара. Эти прыжки следует разучивать из положения стоя, сидя и вися. Выполняя задания, необходимо, особенно на начальном этапе освоения упражнений, строго соблюдать технику безопасности, исключая травматизм занимающихся.

### **1.4. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков**

При проведении занятий по физической подготовке юношей-допризывников необходимо уделять большое внимание овладению занимающимися такими военно-прикладными умениями и навыками, как преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, лазание и перелезание, переползание, передвижение с грузом, метание гранаты.

**Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.** Сначала на занятиях занимающиеся преодолевают неширокие (до 2 м) горизонтальные препятствия (например, канава, «ров») прыжком в шаг с приземлением на пятку маховой ноги с последующим перекатом на всю ступню и продолжением движения вперед и невысокие (до 0,5 м) вертикальные препятствия без опоры рукой и ногой и без снижения скорости бега. Затем в занятия включают более широкие (до 3-3,5 м) и более высокие (до 0,8 м) препятствия, которые преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (и также без задержки движения после приземления). Вертикальные препятствия высотой около 1 м

(имеющие прочную опору) занимающиеся преодолевают с опорой на одну ногу (наступанием), а более высокие (выше 1 м) - прыжком с опорой рукой и ногой.

**Лазание и перелезание.** Упражнения в лазании обычно выполняются на гимнастической стенке, лестнице, канатах, шестах. В занятия по ВПФП включают упражнения в лазании на руках, на скорость, с остановками, в висе, с увеличением расстояния между захватами рук, а также временем удержания на одной руке. Изучение и совершенствование техники перелезания через различные препятствия проходит как в условиях спортивного зала (перелезание через гимнастического коня, бревно, с каната на канат, с гимнастической стенки на канат и т.п.), так и на открытой местности (перелезание через забор высотой 2-2,5 м, стену, поваленные деревья, ров, овраг и другие препятствия).

**Переползание.** В занятия по ВПФП включают переползание:

- на четвереньках (опора на кисти рук и стопы ног);
- получетвереньках (опора на предплечья и колени);
- на боку (опора на предплечье, кисть другой руки, голень и стопу другой ноги, развернутой коленом кверху);
- по-пластунски при помощи 2-х рук и одной ноги или одной руки и 2-х ног;
- с партнером на спине;
- переползание с грузом;
- отползание в сторону.

Во время переползания туловище должно быть максимально приближено к полу (земле).

Для закрепления и совершенствования техники переползаний необходимо их выполнять в различных условиях, включать в эстафеты и полосы препятствий. Упражнения следует выполнять в спортивном зале с гимнастической палкой, а на местности - с учебным автоматом (макетом автомата). Упражнения в переползании необходимо сочетать с бегом, лазанием.

**Передвижение с грузом.** На занятиях по ВПФП изучаются приемы поднимания и переноски предметов одной и обеими руками различными способами. В качестве упражнений применяются: поднимание и переноска мешка с песком, патронного ящика, бревна и других предметов, поднимание и переноска партнера различными способами: одного партнера двумя под руки и ноги; сидящего на сцепленных руках; под ноги и спину; переноска человека на спине, на плечах, на руках, обхватом сбоку. При выполнении упражнений в переноске груза нагрузка регулируется изменением веса груза, скорости передвижения, расстояния и введения дополнительных препятствий.

**Метание гранаты.** Первоначально отрабатываются наиболее простые технические приемы, например, метание из положения стоя в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15-20 м. Затем усложняют исходное положение: метание из положения с колена и лежа. Далее переходят к метанию по движущейся цели (например, катящийся мяч, движущая тележка с мишенью и т.п.). Далее следует метание гранаты при беге и передвижении на лыжах.

**Гимнастика и атлетическая подготовка.** Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и выносливости,

гибкости, пространственной ориентировки, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Занятия проводятся в спортивных залах, на тренажерных комплексах, а также на местности.

В **подготовительную часть** включаются строевые приемы и упражнения на концентрацию внимания, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на местности, в том числе комплексы вольных упражнений и упражнения в прыжках.

В **основную часть занятия** включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

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

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений состоит в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем в целом. Гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми обучаемыми, поочередно, потоком по одному, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

**Выход занимающихся из строя** для выполнения гимнастических упражнений производится по команде, например: «Учащийся Волков, на исходное положение шагом (бегом) - МАРШ». Учащийся, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по исполнительной команде отвечает: «Есть», строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

По команде «К СНАРЯДУ» (при выполнении прыжков и акробатических упражнений - «ВПЕРЕД») обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физическое упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений «НАСКОК» и «СОСКОК».

Виды и объем прикладной физической подготовки определяются организаторами занятий, исходя из возможностей и особенностей образовательных учреждений, а также наличия материальной базы.

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

**Для выполнения физического упражнения в парах** обучаемые рассчитываются на «первый» и «второй» и размыкаются по команде, например: «Первая группа, по двое на снаряд, влево разом-КНИСЬ». Затем подается команда;



«Первые номера, на исходные положения, вторые номера - для оказания помощи и страховки шагом - МАРШ», по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде «К СНАРЯДУ» первые номера выполняют физическое упражнение, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

**Для поточного выполнения физических упражнений** после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подаются команды, например: «Потоком - К СНАРЯДУ» или «Потоком - ВПЕРЕД». При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: «Первая группа, дистанция пять шагов, потоком - ВПЕРЕД».

Для организации **комплексной тренировки на тренажерах** назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений начинается по команде «К СНАРЯДУ», а заканчивается по команде: «Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ». Затем обучаемые поворачиваются и происходит смена мест занятий по кругу.

**Предупреждение травматизма обеспечивается:**

- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах.

**В содержание занятий включаются упражнения:**

### **Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1**

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение - строевая стойка.

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

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

«Четыре» - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

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

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

«Семь» - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

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

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

«Десять» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» - повернуть туловище прямо, руки на пояс.

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

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

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

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

### ***Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2***

Выполняется на 16 счетов. Исходное положение - строевая стойка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх - в стороны, ладонями внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

### ***Упражнение 3.***

**Подтягивание из виса на высокой перекладине -10 раз**

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

#### ***Упражнение 4.***

**Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине** - 14 раз

#### ***Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине***

Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется.

#### ***Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине***

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

#### ***Упражнение 7. Подъем силой на перекладине***

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.

#### ***Упражнение 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях***

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

#### ***Упражнение 9. Угол в упоре на брусьях***

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями.

Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «Угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей (5-7 с).

#### ***Упражнение 10. Прыжок ноги врозь через «козла» в длину***

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается в 1 м от снаряда, прыжок выполняется с разбега.

#### ***Упражнение 11. Прыжок ноги врозь через «коня» в длину***

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

#### ***Упражнение 12. Лазание по канату (шесту)***

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

#### ***Оценка производится по способу лазания:***

«Отлично» - лазание без помощи ног, ноги - в положении «Угол»;

«Хорошо» - лазание без помощи ног, ноги - произвольно;

«Удовлетворительно» - лазание с помощью ног.

**Ускоренное передвижение и легкая атлетика.** В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы, спортивная

ходьба, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств.

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты; совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; слаженности действий в составе группы обучаемых; воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности, в составе класса, фронтальным или поточным способом.

**Подготовительная часть занятия** включает: ходьбу и бег, направленные на подготовку организма обучаемых; упражнения на месте - для совершенствования гибкости, подготовки мышц и связок.

В **основную часть занятий** включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 100 м), челночный бег, эстафета, бег на средние дистанции (до 600 м), длинные дистанции и кроссы (от 2 до 3 км), спортивная ходьба (3 км).

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

Тренировка в беге на короткие дистанции, а также разучивание новых упражнений проводится в начале занятия; на средние дистанции (до 600 м) и длинные дистанции (2-3 км) - в конце. На начальном этапе тренировки в беге на длинные дистанции слабо подготовленные учащиеся выделяются в отдельную группу. При обучении бегу на короткие дистанции обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом в два-три шага. Руководитель, находясь спереди-сбоку на расстоянии 15-20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду.

В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения. Исполнительная команда для поточного выполнения упражнения подается: «Потоком, дистанция восемь шагов (до отдельного дерева) - ВПЕРЕД». Для выполнения упражнения по шеренгам (по одному): «Первая шеренга (учащийся Горбачев) - ВПЕРЕД».

По команде «НА СТАРТ» обучаемый из исходного положения (3-5 м от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога - у линии старта, другая - на 1-1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде «ВНИМАНИЕ» наклониться вперед, центр тяжести перенести напереди стоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть - сбоку туловища). По команде «МАРШ» энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

При беге на средние и длинные дистанции команды «НА СТАРТ» и «ВНИМАНИЕ» заменяются одной командой «НА СТАРТ». Стартовое положение - без касания рукой земли.

**Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:**

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;

- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности обучаемых на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятий;
- тщательной подготовкой обуви и спортивной одежды в жаркую и морозную погоду;
- непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

*В содержание занятий включаются следующие упражнения:*

***Упражнение 13.***

Бег на 30 м (с)

***Упражнение 14.***

Бег на 100 м (с). Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

***Упражнение 15.*** Кроссовый бег на 2 км (мин, с)

***Упражнение 16.*** Кроссовый бег на 3 км (мин, с)

***Упражнение 17.*** Прыжок в длину с места (см)

## **Виды спорта**

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорт в процессе совершенствования военно-прикладной подготовки допризывной молодежи.

Наиболее важные навыки и качества, необходимые в той или иной военной профессии, формируются с помощью таких видов спорта, как:

- плавание, подводный спорт (действия на воде и под водой);
- акробатика, прыжки на батуте (вращательные движения);
- спортивное ориентирование (оперирование с картами, схемами);
- авто- и мотоспорт (вождение боевой техники);
- стрельба, биатлон (использование оружия);
- бокс, все виды борьбы (рукопашная схватка) и др.

## **Развитие прикладных специальных качеств**

Получая знания и развивая навыки в освоении прикладных специальных качеств, старшеклассники постепенно вырабатывают готовность к деятельности в различных неблагоприятных и экстремальных условиях и военной службе.

**Прикладные специальные качества** - это способность организма противостоять специфическим (неблагоприятным) воздействиям внешней среды (например, укачиванию в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточному парциальному давлению в горах и др.). К прикладным специальным качествам относятся: устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость.

**1. Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию)** - это способность организма сохранять активную деятельность в условиях пониженного содержания кислорода в воздухе.

Тренировка с целью выработки устойчивости к недостатку кислорода проводится с преимущественным использованием упражнений, связанных со значительными нагрузками на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

### **Упражнения:**

1. Повторный бег 4-5 раз по 60 м с максимальной скоростью.
  2. Повторный бег 3-4 раза по 150-200 м в полную силу.
  3. Бег на 200, 300, 400 м в полную силу.
  4. Бег в крутую гору (уклон 30-45°).
  5. Бег на 1000, 2000, 3000 м.
  6. Бег с дозированной задержкой дыхания.
  7. Игра в мини-футбол 2-3 тайма по 10 мин.
  8. Игра в баскетбол 2-3 тайма по 10 мин.
  9. Заплыв на 25-50 м с максимальной скоростью.
  10. Проплавание дистанции с задержкой дыхания.
  11. Погружение под воду с задержкой дыхания при вдохе и выдохе.
  12. Ныряние в длину (способом «брасс») на 10, 15, 25 м.
  13. Скоростной бег на лыжах 3-5 км.
  14. Подъем на лыжах в гору (уклон 15-45°), 4-5 раз по 20-30 м с максимальной скоростью.
  15. Упражнения на задержку дыхания на вдохе и выдохе. Постепенно увеличивать задержку дыхания на вдохе до 80 с, а на выдохе - до 50 с. После задержки дыхания на вдохе следует выпускать воздух из легких не сразу, а постепенно в течение 10 с и более.
- На протяжении одного занятия рекомендуется выполнять не более трех-четырех упражнений, связанных с продолжительной задержкой дыхания. Между ними предусматривается отдых продолжительностью не менее 5 минут.
- Необходимый эффект дает выполнение упражнений сериями по 3-5 повторений в каждой. Число серий в одном занятии для слабо подготовленных ребят - не более 4, а для подготовленных юношей - до 5-6.

**2. Вестибулярная устойчивость** - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Особенно важна роль вестибулярного аппарата при выполнении безопорных движений (например, прыжков в воду, гимнастических прыжков и др.) и движений на уменьшенной опоре (бег на коньках, езда на велосипеде, упражнения на гимнастическом бревне и др.)

При перераздражении вестибулярного аппарата наблюдается бледность, потливость, головокружение, слабость, тошнота, рвота, пониженная работоспособность и нарушение нормального тонуса мышц.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить

вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

### **Упражнения:**

1. Круговые движения и повороты головы, стоя на одной ноге, другую удерживать рукой. Выполнять упражнение 10-15 с (два движения в 1 с).

2. Круговые движения и повороты головы с сохранением равновесия в ходьбе, прыжках, беге (стараться не отклоняться от прямой линии).

3. Повороты туловища направо и налево в наклоне вперед; то же вдвоем, взявшись за руки.

4. Повороты в приседе (на 90-180°) поочередно по одной ноге.

5. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.

6. Прыжки на месте с поворотами направо и налево на 180,360°.

7. Бег с максимальной скоростью по линии шириной 5 см.

8. Бег с максимальной скоростью по «коридору» шириной 25-30 см.

9. Бег с ускорением и внезапными остановками с последующим изменением направления движения.

10. Пробегание проходов лабиринта на скорости.

11. Равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки в стороны (вперед, вниз).

12. Боковое равновесие на правой (левой) ноге.

13. Спуск с горы на одной лыже.

14. Скольжение на одной лыже «самокат».

Отличным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития ориентировки в пространстве являются акробатические упражнения:

- перекаты - упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;

- кувырки - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову;

- перевороты - вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

В прикладной физической подготовке детей старшего школьного возраста применяются следующие акробатические упражнения:

1. Перекаты (10-15 м) влево и вправо (лежа на спине или животе) с изменением амплитуды движения и скорости вращения.

2. Кувырки вперед: из приседа с опорой на руки (выполнять сериями).

3. Кувырок вперед, ноги скрестно, встать с поворотом кругом.

4. Кувырок вперед прыжком с места или разбега.

5. Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

6. Кувырки вперед с поворотом на 360°.

7. Кувырки назад (выполнять сериями).

8. Кувырки назад: из положения сидя, стоя, через стойку на руках.

9. Серия кувырков вперед в сочетании с прыжками и с поворотами вокруг вертикальной оси, например:

а) кувырок вперед - упор присев — прыжок вверх с поворотом налево на  $180-360^\circ$  в упор присев - кувырок назад - упор присев - прыжок вверх с поворотом направо на  $270^\circ$  в упор присев - перекат в сторону;

б) кувырок вперед - кувырок вперед прыжком - кувырок вперед с поворотом на  $360^\circ$  и т. д.

10. Кувырки вперед вдвоем, держась руками за голени партнера.

11. Серия кувырков в сочетании с бегом и прыжками:

а) бег - кувырок, ноги скрестно - поворот на  $180^\circ$  - кувырок назад - прыжок с поворотом на  $180^\circ$  - бег к финишу;

б) бег - кувырок - прыжком поворот на  $360^\circ$  - кувырок назад - прыжком поворот на  $180^\circ$  - бег к финишу;

в) бег - кувырок прыжком через препятствие (мяч, скамейка, гимнастическая палка и т. п.) - бег к финишу.

Навыки, приобретенные на занятиях с акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладной направленностью и могут быть использованы в различных жизненных ситуациях.

Для тренировки вестибулярного аппарата применяются также упражнения на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Высота опоры 0,3-1 м, ширина 16-20 см (скамейка, бревно, столбики).

### ***Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне:***

1. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.

2. Повороты прыжком на  $90-360^\circ$ .

3. Обычная ходьба, на носках, приставным шагом боком, с поворотами кругом.

4. Ходьба боком (скрестными шагами).

5. Ходьба:

а) в полуприседе;

б) в приседе;

в) в приседе боком;

г) в приседе с поворотами кругом.

6. Ходьба с переступанием (перешагиванием) через различные препятствия:

а) набивные мячи;

б) через веревочку, натянутую на высоте 20-30 см над скамейкой, бревном.

7. Ходьба по бревну (скамейке) с хлопками под прямой и согнутой ногой.

8. Ходьба по гимнастической скамейке:

а) с подбрасыванием и ловлей мяча;

б) с ударами мяча о пол и ловлей его после отскока.

9. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами продольно с подбрасыванием и ловлей мяча.

10. Ходьба по бревну с переноской партнера.

11. Расхождение вдвоем на узкой площади опоры.

12. Бег по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий, с грузом, предметами.



### **Упражнения в равновесии с использованием различных предметов и приспособлений:**

1. Сохранить равновесие, стоя на набивном мяче и поворачиваясь в разные стороны.
2. Стоять на подвижной опоре (площадке), ноги шире плеч. Присесть, сохраняя равновесие при помощи рук и туловища.
3. Стоя на подвижной опоре (площадке), сохранить равновесие, поворачиваясь в разные стороны.
4. Ходьба по круглому бревну.
5. Движение вперед по прямой на катящейся бочке, сохраняя равновесие.

При тренировке вестибулярного аппарата нагрузка должна увеличиваться от занятия к занятию преимущественно за счет объема. Кроме того, на каждом занятии следует последовательно выполнять задания с нарастающей трудностью. Усложнение условий выполнения упражнений на равновесие и устойчивость достигается путем:

- удлинения времени сохранения позы;
- исключения зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
- уменьшения площади опоры;
- увеличения высоты опорной поверхности;
- введения неустойчивой опоры;
- введения сопутствующих движений;
- создания противодействия (парные движения);
- изменения скорости выполнения упражнения;
- введения дополнительных заданий во время выполнения упражнения.

Качество функционирования вестибулярного аппарата можно оценить следующим образом. Встать на одну ногу, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Как только нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога (потеря равновесия), секундомер выключается. Для учащихся X-XI классов удовлетворительным считается показатель 20 с.

Кроме того, можно использовать следующие упражнения-тесты:

1. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 с.
2. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вправо и влево, 10 раз в каждую сторону.
3. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вперед-назад, 10 раз в каждую сторону.
4. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Выполнить наклоны вправо-влево, 5-6 раз в каждую сторону.

Если все упражнения выполняются легко и четко, значит вестибулярный аппарат функционирует нормально. Если же упражнения не выполняются и при этом возникает головокружение, тошнота, то это свидетельство того, что вестибулярный аппарат нуждается в тренировке.

При определении устойчивости вестибулярного аппарата рекомендуется использовать метод активных вращательных проб. На полу рисуют мелом два круга, один внутри другого. Внутренний диаметр 50 см, внешний - 100 см. Старшеклассникам объясняют и показывают задание, заключающееся в том, чтобы максимально быстро выполнить 10 поворотов переступанием (на 360° каждый). После объяснения ученик становится в центр круга, закрывает глаза и начинает выполнять повороты. По окончании вращений он открывает глаза и стремится удержать исходное положение. При этом регистрируются следующие параметры:

- 1) время выполнения задания;
- 2) количество выполненных поворотов;
- 3) отклонение от центра круга;
- 4) качество удержания исходного положения по окончании упражнения.

**3. Устойчивость к укачиванию** - это способность организма стойко переносить воздействия ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности. Возникновение укачивания связано с раздражением вестибулярного аппарата, что приводит к ухудшению внимания, скорости реакции, памяти, заметному снижению работоспособности.

Укачивание проявляется во время пользования различными видами транспорта (самолет, теплоход, автобус, автомобиль) и в военно-профессиональной деятельности. Укачиванию подвергаются летчики, моряки, танкисты, водители боевых машин, а также личный состав, перевозимый на самолетах, кораблях и различных боевых машинах.

Устойчивость организма к укачиванию успешно тренируется с помощью элементов акробатики, прыжков на батуте, гимнастических снарядов, упражнений, связанных с быстрыми поворотами туловища, вращением и наклонами головы. Выполнение этих упражнений 2-3 раза в неделю значительно улучшает устойчивость вестибулярного аппарата у лиц, подверженных укачиванию, и должны выполняться систематически, так как эффект их воздействия сохраняется лишь определенное время.

При проведении занятий, направленных на выработку устойчивости к укачиванию, преподаватель должен напомнить ученикам об особенностях реакции организма, возникающих при выполнении упражнений, связанных с раздражением вестибулярного аппарата. В случае появления у занимающихся отрицательных реакций (побледнение, тошнота, рвота) необходимо уменьшить нагрузку или прекратить занятия.

**4. Устойчивость к перегрузкам** - это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения.

Перегрузка как следствие ускорения представляет собой величину, характеризующую отношение инерционных сил ускорения, действующих на тело человека, к его массе. Перегрузка всегда имеет направление, противоположное действию ускорения. При прыжках и падениях с различной высоты возникают ударные перегрузки. Они могут вызывать деформацию органов, ушибы, растяжения и разрывы связок и мышц, переломы костей.

Устойчивость к перегрузкам тренируется с помощью упражнений с отягощениями, на специальных силовых тренажерах с резиновыми амортизаторами, другими упражнениями: поднятие ног в положение «угол» в упоре и в висе на гимнастической стенке, поднятие туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны туловища в стороны в положении сидя и стоя с отягощением, висы вниз головой на перекладине, брусьях, кольцах, кувырки вперед и назад и с отягощением, прыгивание со штангой на плечах, упражнения на батуте, бег на короткие и средние дистанции, плавание, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры.

Развивать прикладные специальные качества можно не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими военно-прикладными и профессионально-прикладными видами спорта.

### **1.5. Общие рекомендации**

В содержание занятий по ВПФП молодежи допризывного возраста следует включать военизированные эстафеты, состоящие из пробегания отрезков 30-50 м и более с максимальной скоростью, метания гранаты из различных исходных положений (стоя, с колена, лежа) в неподвижную цель, по движущейся мишени, прыжков в глубину, транспортировки раненых, бега в противогазе, преодоления препятствий с автоматом или макетом автомата. Важное место в ВПФП занимают занятия на типовых полосах препятствий (единая полоса препятствий, полоса выживания и др.). Они способствуют не только комплексному воспитанию необходимых физических и волевых качеств, но и позволяют оценить степень физической и психологической готовности допризывника.

Для повышения мотивации обучения и эмоциональности занятий рекомендуется применять соревновательный и игровой методы (состязание на лучшее выполнение того или иного упражнения отдельными занимающимися или командами), разнообразные физические упражнения и условия их выполнения, оценивать деятельность занимающихся.

При проведении занятий по ВПФП преподаватель обязан:

- осуществлять непрерывный контроль за состоянием занимающихся;
- тщательно проверить состояние и исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- соблюдать установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между занимающимися;
- контролировать уровень физической нагрузки на занятиях (своевременно ее снижать или повышать);
- организовать надежную страховку при выполнении упражнений;
- обеспечить наличие медицинских средств (аптечек);
- оказать первую помощь пострадавшему.

В общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования преимущественно используются следующие формы занятий по ВПФП:

- уроки физической культуры и ОБЖ;

- спортивно-прикладные соревнования и конкурсы (например, военно-спортивный конкурс «А ну-ка, парни!»);
- военно-спортивные праздники;
- туристские походы и слеты;
- занятия в период пятидневных учебных сборов по основам военной службы (каждый день по 1 часу);
- занятия в оборонно-спортивных оздоровительных лагерях.

## 2. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

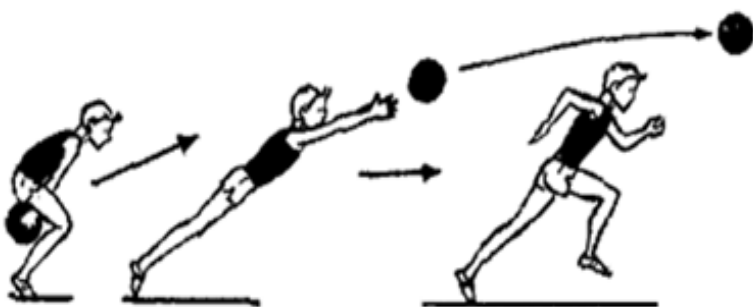
### 2.1. Способность быстро набирать максимальную скорость

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона, или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6 с.

#### ***Упражнения для развития стартовой скорости:***

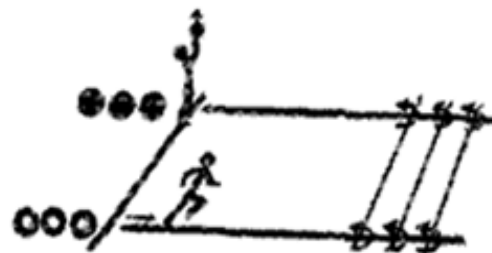
1. Бег 10 м, 20 м, 30 м с хода (т.е. с предварительного разгона 8-10 м) на время.
2. Повторное пробегание 8-10 м с хода на максимальной скорости (стартовые рывки) через 20-30 м медленного бега.
3. «Бег на одной ноге» (скачки) 10 м, 20 м:
  - а) на время,
  - б) на выигрыш («кто быстрее»).
4. Рывки на 5-7 м после кувырка вперед, назад, боком.
5. Подвижные игры со скоростной направленностью:

► «Бег-преследование». Проводят две стартовые линии в 3-5 м одна от другой, а в 10-20 м от старта - линию финиша. Играют две команды. Команда А становится на первую линию старта, команда Б - на вторую (дальнюю от финиша). По сигналу обе команды принимают старт и по команде «Марш!» начинают бег. Бегуны команды Б стараются запятнать игроков команды А до того, как они пересекут линию финиша. За каждое касание команда получает одно очко. В следующем забеге команды меняются местами, и игра возобновляется. Число стартов учитель определяет и объявляет перед игрой. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.



► «Кто дальше бросит и успеет поймать мяч в беге». Бросок мяча из полуприседа вперед с последующим быстрым стартом. Догнать летящий мяч и поймать его как можно дальше от линии старта.

► «Кто самый ловкий». Стоя у стартовой линии, направляющие подбрасывают мяч, бегут вперед и возвращаются на свое место с такой скоростью, чтобы успеть поймать мяч. Побеждает команда, у которой окажется в сумме наибольшее расстояние от стартовой линии (учитываются лишь случаи, когда мяч был пойман). Отмечают и личный рекорд.



## **2.2. Способность длительно поддерживать максимальную скорость**

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют *скоростной выносливостью*.

### ***Упражнения для развития скоростной выносливости:***

1. Бег с максимальной скоростью 5 x 50 м при незначительном периоде отдыха (не более 1,5 мин).
2. Челночный бег 10 x 10 м, 5 x 20 м.
3. Повторный бег 4 x 120 м с околопредельной и максимальной скоростью.
4. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с околопредельной и предельной скоростью.
5. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (у гимнастической стенки) в течение 15-20 с.
6. Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе (от груди, из-за головы) в течении 20 с с фиксацией результата.
7. Подвижная игра «Кто быстрее». На одной лицевой линии баскетбольной площадки устанавливается 5 кеглей одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии 5 кеглей другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

## **2.3. Быстрота торможения**

В двигательных действиях есть еще одно специфическое проявление скоростных способностей - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться, или начать движение в другом направлении, или переключиться на другое действие.

### ***Упражнения на быстроту торможения:***

1. Бег с изменением скорости: после рывка быстро остановиться (по свистку, хлопку, заданному сигналу), затем вновь выполнить рывок и т.д.
2. Бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжок вверх, влево и т.п.).
3. Бег с быстрым изменением направления движения по сигналу (например, с поворотом на 180°).
4. Переход с обычного бега на бег спиной вперед по сигналу (и наоборот).

5. Бег с пролезанием по ходу движения под различными препятствиями (барьер, гимнастический конь, обруч, натянутая на высоте 70-80 см веревка или резиновая лента и т.д.).

6. Подвижная игра «Семафор». Преподаватель поднимает руки вверх - группа бежит в колонне по одному. Преподаватель опускает руки до уровня плеч - все должны быстро остановиться. После второй команды можно сделать не более двух шагов.

## 2.4. Методы воспитания скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) метод повторного выполнения двигательных действий с установкой на максимальную скорость движения;

2) метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием величины сопротивления, скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях;

3) игровой метод;

4) соревновательный метод.

**Метод повторного выполнения упражнения** - основной метод при развитии скоростных способностей. Он заключается в повторном выполнении упражнений с максимально возможной скоростью и темпом. Число повторений лимитируется началом снижения скорости передвижения, вызванного нарастающим утомлением. Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными, т.е. такой продолжительности, чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости.

Однако систематическое стереотипное повторение движений с максимальной скоростью приводит к стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению так называемого скоростного барьера. Поэтому в процессе воспитания скоростных способностей необходимо выполнять упражнения не только в стандартном, неизменном виде, но и в вариативных, изменяющихся формах и условиях.

**Метод вариативного упражнения.** Он заключается в чередовании движений с обычными, утяжеленными и облегченными сопротивлениями (например, метание гранаты различного веса), а также движений с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движений с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. Это повторяют несколько раз подряд.

Разновидностью метода вариативного упражнения является **повторно-прогрессирующий метод**. Его особенность состоит в том, что каждое очередное повторение несколько увеличивается. Например, занимающиеся выполняют повторные нагрузки по схеме: 20 м + 30 м + 40 м.

**Игровой метод.** Предусматривает выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления быстроты движений. Данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

**Соревновательный метод.** Применяется в форме различных состязаний - эстафеты, гандикапы (уравнилельные соревнования) с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником.

В рамках одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать в начале основной части урока, пока у занимающихся не наступило утомление.

Повышение скорости движений в процессе занятий достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, совершенствование техники движений и др.

### **3. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

#### **3.1. Общая выносливость и ее развитие**

**Общая выносливость** - это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности (аэробного характера, частота сердечных сокращений (ЧСС) 130-140 уд/мин) с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля).

Общая выносливость необходима в производственной и военно-профессиональной деятельности. Это объясняется тем, что между выносливостью и работоспособностью человека существует прямая связь. Более выносливые люди могут выполнять больший объем работы (умственной и физической), меньше устают и меньше подвержены психофизическим напряжениям.

Общая выносливость позволяет легко переключаться с одного вида физической деятельности на другой, так как она обеспечивается аэробной производительностью организма.

**Аэробная производительность** - способность организма осуществлять энергетическое обеспечение движения за счет аэробных (т.е. протекающих с участием кислорода) реакций. Поэтому независимо от того, плывет человек, бежит или продолжительное время идет на лыжах, механизм энергообеспечения всех этих видов физической нагрузки будет практически единым (окисление углеводов и жиров кислородом). Работа определяется согласованным функционированием прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Чем выше работоспособность этих систем, тем больший объем кислорода в единицу времени способен потреблять человек во время напряженной мышечной работы и тем дольше может выдерживать заданный темп.

Показателем аэробной производительности организма является максимальное потребление кислорода (МПК), т.е. наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить за 1 мин при предельно тяжелой для него работе. Человек может достичь уровня своего МПК при работе, длящейся не менее 3 мин.

У здорового нетренированного юноши в возрасте 18 лет с массой тела 70 кг величина МПК составляет 2,7-3,0 л/мин, у девушек того же возраста с

массой тела 60 кг МПК составляет 1,4-1,8 л/мин. Регулярные занятия с аэробной направленностью способствуют приросту МПК.

**Развитие выносливости** - это процесс повышения уровня работоспособности мышц, т.е. возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы.

***В прикладной физической подготовке основными задачами развития общей выносливости являются:***

► способствовать повышению максимального уровня потребления кислорода как важнейшего фактора аэробной производительности;

► развивать способность и поддерживать длительное время работу в условиях максимального потребления кислорода;

► совершенствовать быстроту развертывания согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.

Средствами развития общей выносливости являются разнообразные физические упражнения, преимущественно циклического характера при соблюдении следующих условий:

- активное участие в работе крупных групп мышц;
- значительная продолжительность работы;
- интенсивность выполняемой работы должна быть умеренно-большой, но не выходить за пределы аэробного энергообеспечения.

К таким средствам относятся:

1. Бег в равномерном темпе (со скоростью 2,5-3 м/с) с постепенным увеличением продолжительности бега (например, с 10 до 25-30 мин).

2. Бег в равномерном темпе (от 20 до 40 мин при ЧСС 130-170 уд/мин), чередуемый с ускорениями на отрезках произвольной длины (т.е. бег с переменной скоростью).

3. Бег по пересеченной местности (кросс) 2000-5000 м при ЧСС 140-160 уд/мин.

4. Челночный бег 4 x 100 м.

5. Плавание в равномерном темпе (до 30 мин).

6. Безостановочное длительное плавание (от 10 до 30 мин) в медленном темпе, прерываемое произвольными ускорениями.

7. Марш-бросок на 3-4 км и более (примерная схема: 100-200 м ходьба, 600-800 м бег и т.д.).

8. Продолжительное передвижение на лыжах до одного часа в равномерном темпе (оптимальная ЧСС 140-160 уд/мин).

9. Лыжные гонки на 5-10 км (на время).

10. Спортивные игры (футбол, баскетбол) 40-60 мин.

11. Подвижные игры «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Эстафета-поезд» и др.

12. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков - 135-140 раз в минуту.

13. Преодоление несколько раз подряд отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий.



### 3.2. Методы развития общей выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются: равномерный, переменный, интервальный, круговой тренировки, игровой, соревновательный.

**Равномерный метод.** Характеризуется непрерывным продолжительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Продолжительность работы в зависимости от уровня подготовленности занимающихся составляет от 10-15 мин до 60-90 мин. Работа менее 4-5 мин малоэффективна, так как не успевают развернуться дыхательные процессы и вывести кислородотransпортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

Интенсивность упражнений (скорость передвижения) должна повышаться постепенно: от невысоких значений ЧСС (120-130 уд/мин) к оптимальным (140-170 уд/мин). Такая постепенность необходима для адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем организма. Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, поэтому она малопродуктивна.

По мере увеличения функциональных возможностей организма занимающихся продолжительность непрерывной работы и ее интенсивность постепенно возрастают.

**Переменный метод.** Отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Его часто называют «фартлек» (игра скоростей). Он предполагает увеличение и снижение интенсивности через определенные промежутки времени. ЧСС к концу интенсивного участка работы увеличивается до 170-175 уд/мин, а к концу малоинтенсивного участка снижается до 140-145 уд/мин.

**Интервальный метод.** Для него характерно выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделенных небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками. Продолжительность работы для повышения аэробной производительности составляет 1-2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а большее - вызывает снижение интенсивности работы. Интенсивность работы должна способствовать росту ЧСС до 160-170 уд/мин к концу упражнения. Интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилось к концу отдыха ниже 120-130 уд/мин. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями составляют 1-3 мин. Характер отдыха должен быть активным в виде малоинтенсивной двигательной деятельности (например, медленной ходьбы), одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование.

Число повторений упражнения зависит от индивидуальных возможностей занимающегося осуществлять работу в условиях значительного потребления кислорода. Рекомендуется начинать с трех-четырех повторений за одно занятие и постепенно повышать до десяти и более повторений.

Тренирующее воздействие при использовании данного метода происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. В течение первой минуты отдыха после нагрузки потребление кислорода увеличивается, повышается также систолический объем крови. Если очередная нагрузка выполняется в момент, когда эти показатели достаточно высоки, то от повторения к повторению будет постепенно увеличиваться потребление кислорода.

Следует отметить, что интервальный метод на начальном этапе развития общей выносливости желательно не применять, так как он предъявляет серьезные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

**Метод круговой тренировки.** Предусматривает последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. В определенных местах зала или пришкольной площадки (стадиона) по кругу располагаются несколько «станций» (чаще всего от 6 до 12). На каждой станции занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от одного до трех раз.

Для круговой тренировки подбираются такие упражнения, которые можно повторять значительное число раз (не менее 20-30). ЧСС при выполнении упражнений колеблется от 140 до 175 уд/мин, а в паузах (во время отдыха) снижается до 110 уд/мин. Общая продолжительность времени выполнения упражнений круговым методом составляет 25-35 мин.

**Игровой метод.** Суть его заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Он предусматривает выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости.

Этот метод позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера (например, продолжительный бег в равномерном темпе).

Нагрузку в игре можно повышать за счет:

- 1) уменьшения количества игроков при сохранении размеров игрового поля (площадки);
- 2) усложнения приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке.

Продолжительность нагрузки при игровом методе должна составлять не менее 5-10 мин (без отдыха).

**Соревновательный метод.** Это способ выполнения упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества. Он стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способностей занимающихся.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

В прикладной физической подготовке основным методом развития выносливости является равномерный метод как достаточно простой, доступный и позволяющий точно дозировать индивидуальную нагрузку.

## 4. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

*Гибкость* - это свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Гибкость бывает активная и пассивная.

*Активная гибкость* тела характеризуется величиной амплитуды движений, достигаемой при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям.

*Пассивная гибкость* характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действиях внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения).

Различают также общую и специальную гибкость.

*Общая гибкость* характеризует подвижность во всех суставах тела, *специальная гибкость* - предельная подвижность в отдельных суставах.

Упражнения на развитие гибкости включают разнообразные движения: сгибание - разгибание, наклоны, повороты, вращения и махи.

Выполнение упражнений на гибкости целесообразно включать в комплексы утренней физической зарядки и тренировочных занятий, применяя их в ходе разминки, а в основной части занятий, чередуя их с упражнениями основной направленности.

В заключительной части занятий упражнения на гибкость сочетаются с упражнениями на расслабление.

Выполняемые упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер.

Развитию активной гибкости прежде всего способствуют упражнения с собственным весом. Это разнообразные маховые движения, повороты и пружинистые повторные движения в тренируемых суставах.

Необходимо обратить внимание обучаемых, что для увеличения гибкости упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно, а для поддержания гибкости на достигнутом уровне - 2-3 раза в неделю.

Различают три основных метода развития гибкости:

- метод многократного растягивания;

- метод статического растягивания;
- метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

### *Примеры упражнений на гибкость для проведения общей разминки*



1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах. Повторять 8-12 раз.



2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед - назад. Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.



3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.



4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо - влево. Выполнить 12-16 раз в каждую сторону.



5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 наклонов. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд.



6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона - выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8-12 наклонов.



7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.



8. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.



9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед - назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.



11. И.П. - стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед - вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.



12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

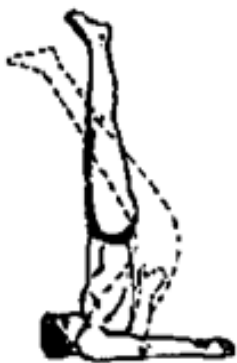


**Метод статического растягивания.** Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение серий таких упражнений в виде отдельного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

### **Ряд активных статических упражнений на гибкость**

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер.





2. И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

1) опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

2) на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

3) удерживать конечное положение от 10 секунд до 10 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).

3. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:

1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

2) удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету);

3) медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

4) принять позу упражнения № 1, расслабиться.



4. И.П. - лечь на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:

1) лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;

2) позу удерживать 10-60 секунд, сконцентрировав внимание на щитовидной железе, дыхание произвольное;

3) медленно принять И.П.

5. И.П. - лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук упереться в пол на линии плеч (рис. А):

1) на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться;

2) зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5-6 до 30 секунд;



А



Б

- 3) не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги (рис. Б);
- 4) зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону;
- 5) медленно вернуться в положение первой позиции, максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола, и удерживать позу от 5 до 30 секунд;
- 6) медленно вернуться в И.П.

Выполнить упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное. Внимание сконцентрировать на щитовидной железе, в стадии подъема головы и туловища оно скользит по позвоночнику сверху вниз, а при поворотах головы направляется в область почек. С возвращением в И.П. вновь сконцентрировать внимание на щитовидной железе.



6. И.П.- лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

- 1) на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни;
- 2) вытягивая голову вперед - вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;
- 3) на выдохе наклониться, еще больше прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;
- 4) удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;
- 5) вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;
- 6) зафиксировать конечное положение на несколько секунд;
- 7) медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;
- 8) лечь на спину, расслабиться.

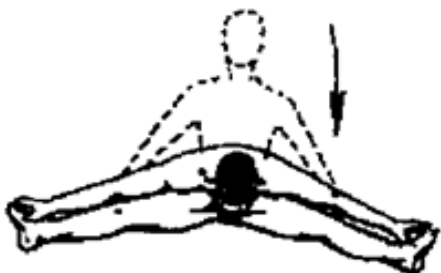


7. И.П.- лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол (коврик), руки вдоль туловища ладонями вверх:

- 1) раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородка от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме;
- 2) сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота;
- 3) отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу;

4) свести колени и лодыжки, выдержать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед - назад в такт дыханию;

5) на выдохе - принять И.П. и расслабиться.



8. И.П. - перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1) на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;

2) вдохнуть, и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и

не сгибая ноги в коленных суставах;

3) удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;

4) выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

## 5. РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Сила – одно из важнейших двигательных качеств, без высокого уровня развития, которого немислима боевая подготовка в Вооруженных Силах.

Развитие и совершенствование силовых способностей, как и других физических качеств человека, организуется и проводится по методике, включающей совокупность *средств, методов и методических приемов*.

Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп зависит не только от генетических особенностей, но, в значительной мере, и от уровня физической подготовленности, профессиональной или спортивной специализации. У людей, которые не занимаются спортом, в наибольшей степени развиты мышцы, противодействующие гравитационным силам: разгибатели спины, ног, сгибатели рук.

Развитию силы этих мышечных групп необходимо уделять наибольшее внимание в процессе общефизической подготовки. Для этого применяют специально подобранные *силовые локальные упражнения* в сочетании с упражнениями более широкого воздействия. Этим требованиям в основном отвечают те силовые упражнения, которые выбраны контрольными для оценки силовой подготовленности военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов, учащихся школ, техникумов, студентов высших учебных заведений.

### 5.1. Силовые упражнения на школьной спортивной площадке

Очень часто можно столкнуться с ситуацией, когда не имеется возможности заниматься силовыми упражнениями в специализированном спортивном зале. Такая ситуация не должна приводить Вас в отчаяние. Сегодня почти в каждой школе имеются гимнастические городки, которые и необходимо использовать, пока не появится возможность занятий в специализированном зале. На таком школьном городке очень удобно заниматься и утренней физической зарядкой. Ниже приведены упражнения, которые Вы сможете выполнять в



своей силовой тренировке в таких условиях, а также несколько комплексов силовых упражнений для самостоятельной подготовки. Кроме того, Вы можете широко использовать и упражнения с различными амортизаторами и эспандерами.

### ***Упражнения на перекладине***

#### ***Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук:***

1. Подтягивание хватом сверху (рис.1).
2. Подтягивание хватом снизу (рис.2).
3. Подтягивание разным хватом (рис.3).
4. Подтягивание широким хватом (рис.4).
5. Подтягивание широким хватом с касанием перекладины затылком (рис.5).
6. Подтягивание с помощью партнера или с облегчающим противовесом на специальном тренажере (рис.6).



рис.1.

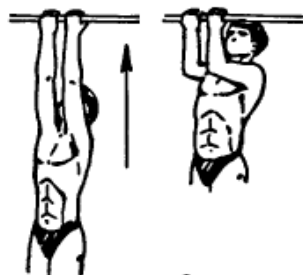


рис.2.



рис.3.



рис.4.



рис.5.



рис.6.

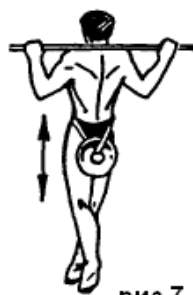


рис.7.



рис.8.

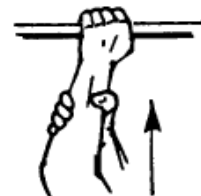
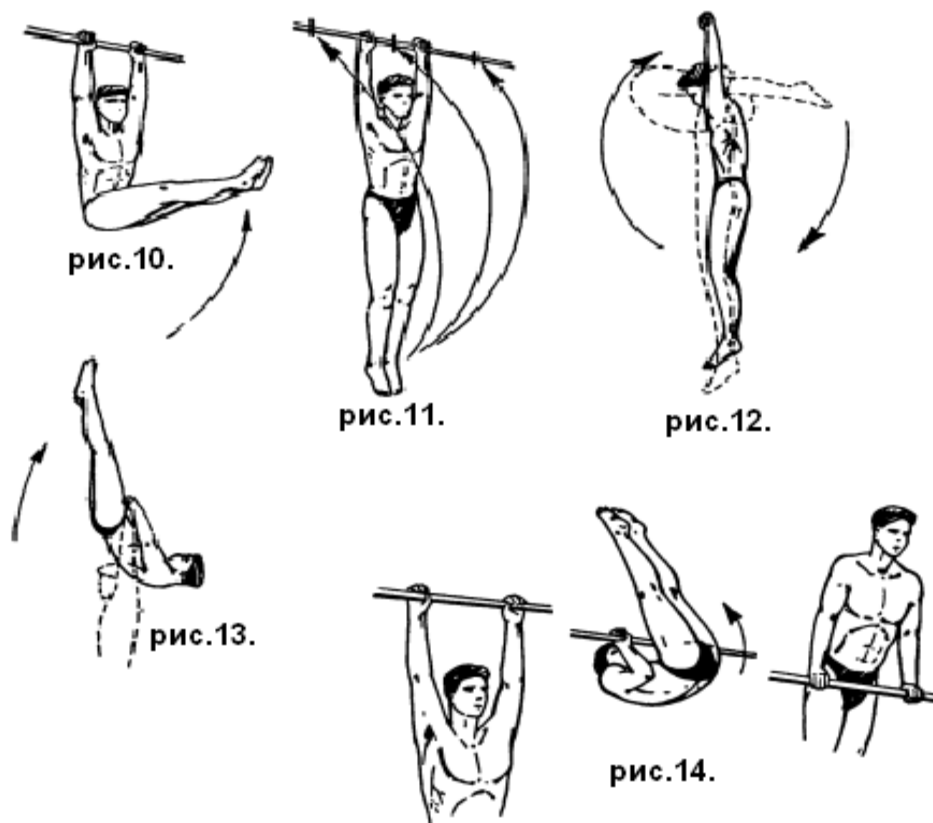


рис.9.

7. Подтягивание с отягощением узким или широким хватом (рис.7).
8. Подтягивание с задержкой в вися на согнутых руках в течение 2-5 секунд (рис.8).
9. Подтягивание на одной руке (рис.9).

#### ***Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:***

10. Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине (рис.10).



11.

Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону (рис.11).

12. Переход из виса на руках в вис сзади и обратно с прямыми и согнутыми ногами (рис.12).

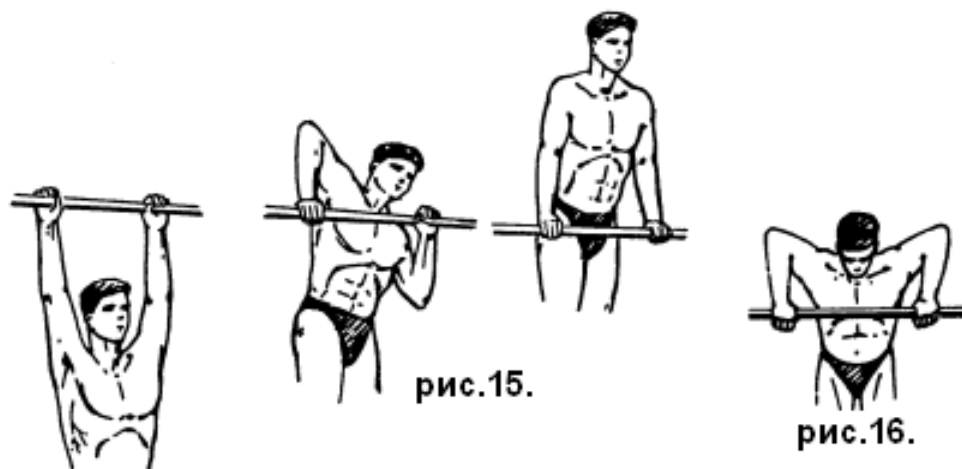
13. Поднимание прямого тела к перекладине (рис.13).

14. Подъем переворотом (рис.14).

**Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук:**

15. Подъем силой попеременно на правую и левую руки (рис.15).

16. Подъем силой на две руки обычным и глубоким хватом (рис.16).



**Упражнения на параллельных брусьях**

**Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайшей мышцы спины, разгибателей рук:**

17. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания, рис. 17).
18. Сгибание и разгибание рук в размахивании:
  - 1) на махе назад согнуть руки, на махе вперед - выпрямить;
  - 2) на махе вперед согнуть руки, на махе назад - выпрямить;
  - 3) попеременное сгибание и разгибание рук на махе вперед и назад.
19. Сгибание и разгибание рук в упоре с отягощением на поясе (рис.18).
20. Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри (рис. 19).



рис.17



рис. 18



рис. 19

**Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса:**

21. Поднимание ног в положение «угол» (рис. 20).
22. «Угол» в упоре, держать 5-8 секунд (см. рис.20).
22. Разведение и сведение ног в положении «угол» (рис.21).

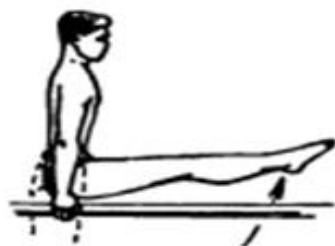


рис. 20

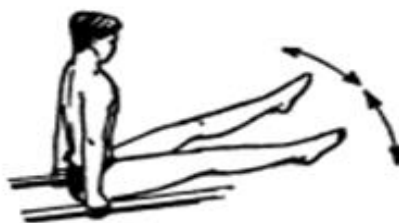


рис. 21

## КОМПЛЕКСЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Комплекс № 1

#### **силовых упражнений на гимнастическом городке для общей физической подготовки**

1. Отжимание в упоре на брусках: 8-15 раз.
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 5-10 раз.
3. Поднимание ног к перекладине: 8-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 5-10 раз.
5. Отжимание в упоре на брусках: 8-15 раз.

6. Поднимание ног к перекладине: 5-8 раз.
7. Подтягивание на перекладине широким хватом: 4-8 раз.
8. Поднимание прямых ног лежа животом на наклонной гимнастической стенке (или на высокой скамье, лабиринте): 10-20 раз.
9. Приседание с партнером на плечах: 5-10 раз (или выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно то одной, то другой ногой).
10. Сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи с закрепленными ногами: 10-15 раз.

**Комплекс № 2**  
***силовых упражнений на гимнастическом городке***  
***для общей физической подготовки***

1. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 5-15 раз.
2. Переход из виса на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами): 5-15 раз.
3. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 5-15 раз.
4. Переход из виса на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами): 5-15 раз.
5. Приседание с партнером на плечах: 2 подхода по 5-15 раз (или выпрыгивание вверх, толкаясь от скамьи попеременно одной ногой 2 по 10-20 раз).
6. Отжимание в упоре на брусьях: 1-2 подхода по 8-15 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 1-2 подхода по 5-10 раз.
8. Подъем ног к перекладине: 1-2 подхода по 8-15 раз.
9. Разгибание туловища лежа лицом вниз поперек скамьи с закрепленными ногами, руки за головой: 1-2 подхода по 8-15 раз.

Если этот комплекс упражнений окажется для Вас легким, можете усложнить его, выполняя упражнения № 1, 3, 6, 7, 9 с дополнительным отягощением 8-10 кг.

**Комплекс №3**  
***силовых упражнений на гимнастическом городке***  
***для общей физической подготовки***

1. Подъем переворотом на перекладине: 2-4 подхода по 3-10 раз.
2. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на брусьях махом вперед или назад: 2-4 подхода по 8-15 раз.
3. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 2-4 подхода по 5-15 раз.
4. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 2-4 подхода по 5-10 раз.
5. Приседание на одной ноге: 2-4 подхода по 5-10 раз (на каждую ногу).
6. Разведение и сведение ног в положении «угол» в упоре на брусьях: 2 подхода по 5-15 раз.
7. Подъем прямых ног к перекладине: 2-4 подхода по 8-10 раз.
8. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек скамьи: 2-4 подхода по 10-15 раз.

## **5.2. Силовые упражнения с резиновым амортизатором и эспандером**

Предлагаемые комплексы упражнений с резиновым амортизатором (жгутом, бинтом и т.п.) можно выполнять как в спортивном зале, на школьной площадке, так и в домашних условиях. Силовые упражнения с амортизаторами дают хорошие результаты при восстановлении после спортивных травм.

Особенность упражнений с амортизатором (или эспандером) состоит в том, что в преодолевающей фазе упражнения усилие возрастает к концу, а в уступающей фазе - наоборот, резко уменьшается по ходу траектории рабочих движений.

Каждое упражнение рекомендуется повторять в одном подходе 10-20 раз, подчеркнуто точно и «чисто», с максимальной амплитудой, стараясь не отклоняться от заданной траектории движений. Тем, для кого такая нагрузка окажется недостаточно напряженной, необходимо выполнить в каждом упражнении по два подхода.

Если какое-либо упражнение описано в односторонней стойке, то её необходимо менять на противоположную или при каждом последующем выполнении комплекса, или в каждом подходе, или в одном и том же подходе после половины от запланированного количества повторений упражнения. Кроме того, возвращение в И.П. при выполнении упражнений в уступающем режиме должно происходить плавно, без рывков. Во всех описанных упражнениях комплекса № 4 амортизатор крепится средней частью за внешний упор на различном уровне: поднятых вверх рук, плеч, пояса, стоп или над головой.

### **Комплекс № 4**

#### ***силовых упражнений с амортизатором***

1. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, одна нога на полшага вперед, прямые руки вверх: наклон туловища вперед, не сгибая рук (рис. 22). Дыхание в И.П. - вдох, наклон вперед - выдох.

2. И.П. - стоя лицом к амортизатору, закрепленному на уровне поднятых вверх прямых рук, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад, не сгибая рук (рис. 23). Дыхание: наклон туловища назад - вдох, в И.П. - выдох.

3. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведенными назад прямыми руками, одна нога на полшага вперед: поднимание прямых рук вперед-вверх и плавное опускание их в И.П. (рис. 24). Дыхание: руки вперед-вверх - вдох, в И.П. - выдох.

4. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы поднятыми вперед-вверх (не выше плеч) прямыми руками, одна нога на полшага назад: разгибание назад прямых рук и плавное их возвращение в И.П. (рис. 25). Дыхание: руки вперед - вдох, назад - выдох.

5. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы разведенными в стороны руками, одна нога на полшага вперед: наклоняясь вперед, свести руки вместе (рис. 26). Дыхание: в И.П. - вдох, наклон - выдох.

6. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы сведенными вперед руками, одна нога на полшага назад: наклон

туловища назад с разведением рук в стороны-назад (рис. 27). Дыхание: наклон назад - вдох, в И.П. - выдох.

7. И.П. - стоя спиной к закрепленному на высоте поднятых вверх рук амортизатору, одна нога на полшага вперед: опускание вперед-вниз прямых рук (рис. 28). Дыхание: в И.П. - вдох, руки вперед-вверх - выдох.

8. И.П. - стоя с поднятыми вверх прямыми руками, амортизатор закрепен над головой, ноги на ширине плеч: опускание прямых рук через стороны-вниз (рис. 29). Дыхание: в И.П. - вдох, руки вниз - выдох.

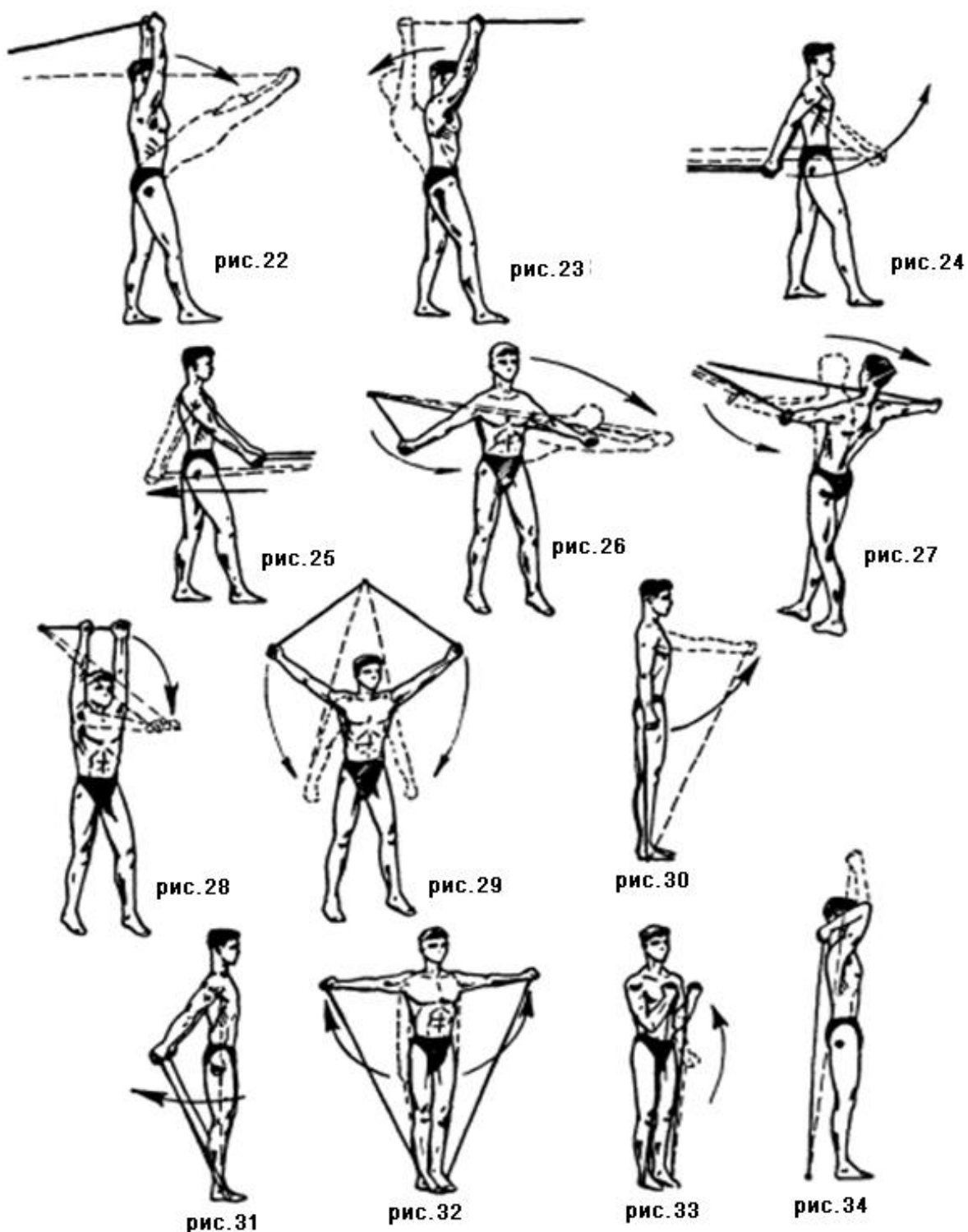
9. И.П. — стоя пятками на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук вперед-вверх до горизонтального уровня (рис. 30). Дыхание: руки вперед - вдох, И.П. - выдох.

10. И.П. - стоя пальцами на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П. (рис. 31). Дыхание: руки назад-вверх - вдох, в И.П. - выдох.

11. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднимание в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. (рис. 32). Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.

12. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот (рис. 33). Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.

13. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками: разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно (рис. 34). Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.



### Комплекс № 5 силовых упражнений с эспандером

Предлагаемый комплекс силовых упражнений с эспандером рекомендуется применять на утренней физической зарядке, в помещениях с ограниченным пространством, когда нет возможности использования более мощных средств тренировки с отягощениями. Для слабо подготовленных людей и подростков, ранее не занимавшихся силовыми упражнениями, этот комплекс может стать основой тренировочного занятия по развитию силы.

Величину сопротивления необходимо подбирать по своим силам так, чтобы каждое упражнение можно было выполнять по 10-20 раз, стараясь несколько ускорить движения в преодолевающей фазе упражнения в конце рабочей амплитуды. Возвращение в И.П. в уступающем режиме должно быть равномерным, с некоторым замедлением в начале движения. Интервалы отдыха между упражнениями небольшие, не более 1-2 минут. В некоторых упражнениях для надежности захвата рукоятки эспандера рукой или ногой можно применить обычную веревочную петлю.

1. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер за головой: выпрямление рук в стороны (рис. 35).

2. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер в прямых руках перед грудью: разведение прямых рук в стороны (рис. 36).

3. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер в согнутых руках за спиной на уровне лопаток: выпрямление рук в стороны (рис. 37).

4. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер за головой, одна рука прямая, другая согнута: выпрямление согнутой в локтевом суставе руки. Выполнять упражнение последовательно одной, затем другой рукой (рис. 38).

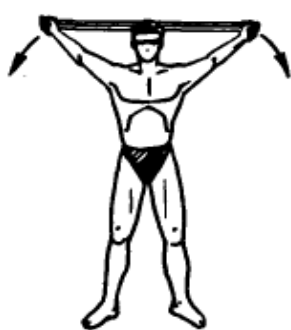


рис.35



рис.36

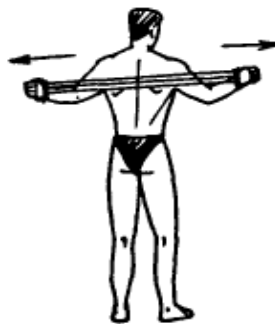


рис.37



рис.38

5. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер за спиной, одна рука опущена вниз, другая вверх за головой: растягивание эспандера по диагонали (рис. 39).

6. И.П. - стоя, одна нога на полшага вперед, одну рукоятку закрепить на стопе, другую захватить одноимённой рукой, локтем упереться в живот: сгибание руки в локтевом суставе. Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой рукой (рис. 40).

7. И.П. - стоя, ноги шире плеч, эспандер в прямых руках - одна вниз, другая вперед: разведение рук по диагонали. Выполнить упражнение, последовательно меняя положение рук (рис. 41).

8. И.П. - стоя, пальцами ступней удерживая одну рукоятку эспандера, другую взять двумя руками: тяга вверх до уровня подбородка (рис. 42).





рис.39



рис.40



рис.41



рис.42

9. И.П. - стоя, ноги шире плеч, пальцами одной ноги удерживая рукоятку эспандера, одноименной рукой взять хватом сверху другую рукоятку: тяга эспандера вверх - к груди. Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой рукой (рис. 43).

10. И.П. - стоя, ноги чуть шире плеч, хват рукояток эспандера изнутри (ладонями кнаружи): разведение прямых рук в стороны-вверх до уровня плеч. Спину держать прямо (рис. 44).

11. И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги шире плеч, руки вперед, хват рукояток эспандера изнутри (ладонями кнаружи): разведение рук в стороны-вверх (рис. 45).

12. И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги вместе, ступни - на середине эспандера, взять рукоятки хватом сверху, ладонями к себе: тяга эспандера вверх - к плечам (рис. 46).



рис. 43



рис. 44

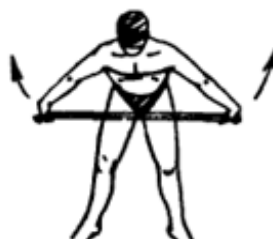


рис. 45



рис. 46

13. И.П. - лежа на спине, ступней согнутой в колене ноги упереться в пол, другую ногу с закрепленной на пальцах рукояткой эспандера поднять вверх и согнуть в колене, одноименной рукой захватить эспандер за другую рукоятку: жим ногой вверх. Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой ногой (рис. 47).

14. И.П. - лежа на спине, одна рукоятка эспандера закреплена на ступне выпрямленной вперед ноги, другая рукоятка удерживается у подбородка руками или зафиксирована петлей за шею: опускание прямой ноги. Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой ногой (рис. 48).

15. И.П. - стоя в наклоне вперед, одна рукоятка эспандера закреплена на ступне впереди стоящей ноги, другая рукоятка петлей прикреплена за шею: разгибание туловища до вертикального положения (рис. 49).



рис.47



рис.48



рис.49

## 6. КОМПЛЕКСЫ И ПРОГРАММЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

### 6.1. Комплексы упражнений атлетической подготовки

Предлагаемые силовые упражнения можно выполнять в основной части комплексного занятия по физической подготовке, в начале которой, после разминки, используются упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости перемещения (бег со старта на 10-60 м; эстафеты на коротких дистанциях; челночный бег 10 x 10 м, 6-8 x 20-30 м, 4-6 x 50-60 м; быстрый повторный бег на 80-100 метров и т. д.), неопредельные нагрузки для совершенствования скоростной (челночный бег 4 x 100 м, повторный и интервальный бег от 100 до 300 м) и общей выносливости, а также после занятий по преодолению препятствий и как самостоятельное занятие. Величину отягощений, количество повторений упражнений и интервалы отдыха между подходами необходимо определить самостоятельно, исходя из уровня своей тренированности и задач подготовки.

В некоторых комплексах нумерация упражнений имеет индексацию, например, упражнения №№ 3А и 3Б. Это означает, что данные упражнения выполняются или как суперсерия, или как комбинация упражнений. Нумерация силовых комплексов - единая, независимо от их предназначения.

### **Комплекс № 6** **поддерживающей атлетической тренировки в зале** **тяжелой атлетики (рис. 50)**

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 3 подхода по 8-12 раз.
2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 2-3 подхода по 8-12 раз.
3. Отжимания в упоре на брусьях: 2-3 подхода по 10-15 раз.

4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 2-3 подхода по 8-12 раз.

5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке с закрепленными ногами: по 10-30 раз в 2-3 подхода.

6. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастического коня, скамьи) с закрепленными ногами: 2-3 подхода по 10-15 раз.

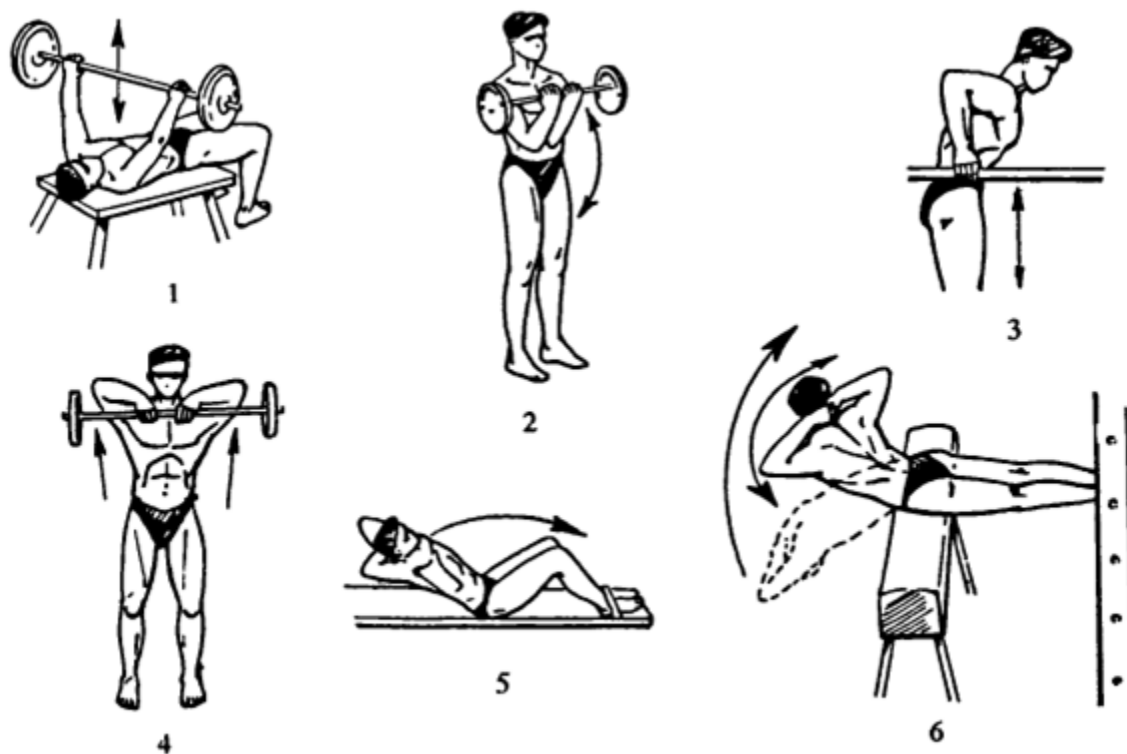


рис. 50. Комплекс упражнений № 6

**Комплекс № 7**  
**поддерживающей атлетической тренировки**  
**в зале тяжелой атлетики (рис. 51)**

1. Приседания со штангой на плечах - 3 подхода.
2. Подтягивание на перекладине любым хватом - 3 подхода.
3. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне (или тяга гири к груди в наклоне поочередно каждой рукой) - 2-3 подхода.
4. Жим штанги (или гири) из-за головы - 2-3 подхода.
5. Рывок гири одной рукой - 1-2 подхода (каждой рукой поочередно).
6. Поднимание ног в положение «угол» в упоре на брусьях - 1-2 подхода.

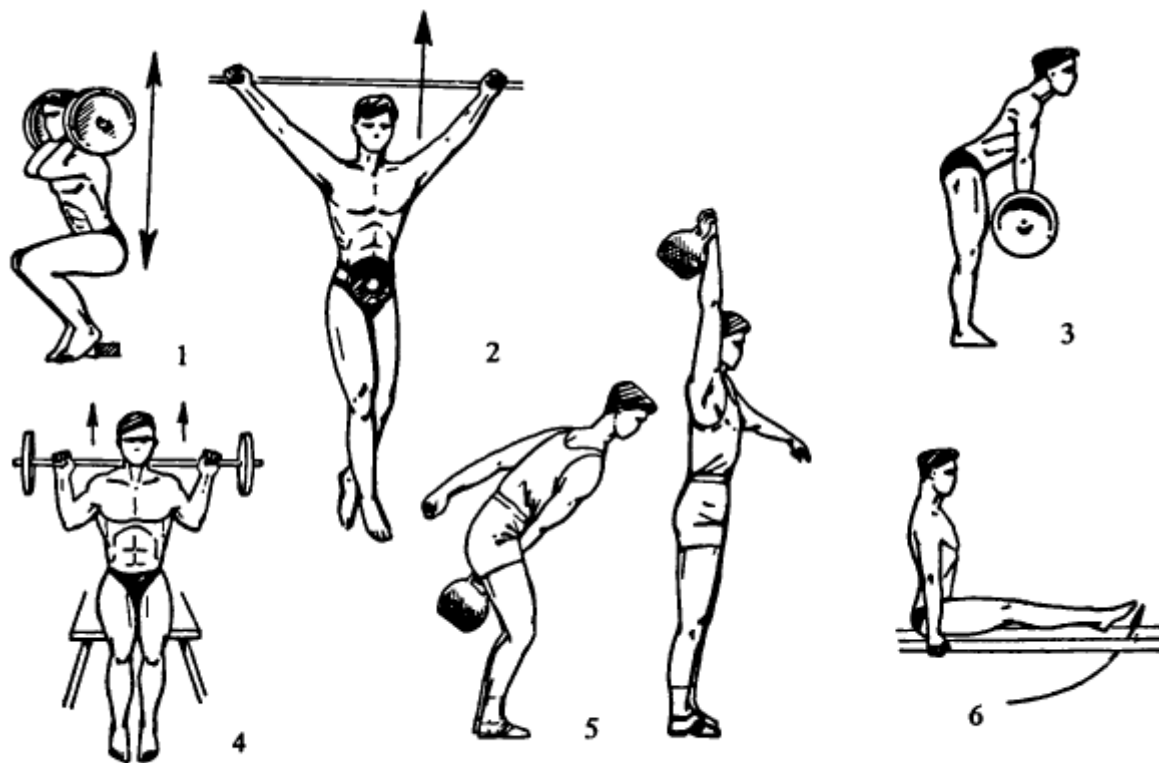


рис. 51. Комплекс упражнений № 7

### Комплекс № 8 развивающей атлетической тренировки для начинающих в зале тяжелой атлетики (рис. 52)

Начинать выполнять комплекс необходимо с одного подхода в каждом упражнении и прибавлять по одному через каждые 3-4 недели, постепенно наращивая вес отягощений. Вместе с тем, этот комплекс не рекомендуется повторять более трех месяцев подряд.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват средний.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед.
4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.
5. Жим штанги широким хватом с груди, стоя.
6. Разведение прямых рук с гантелями, сидя на краю скамьи.
7. Приседание со штангой на плечах.
8. Приседание со штангой за спиной, пятки на бруске высотой 3-5 см.
9. Поднимание на носки со штангой на плечах, стоя носками на бруске 3-5 см высотой.
10. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (к плечам), стоя.
11. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на краю скамьи.
12. Разгибание рук со штангой из-за головы («французский жим»), стоя.
13. Попеременное разгибание рук с гантелями из-за головы-вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.
14. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены.

15. Поднимание ног в положении лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками держаться за края доски.

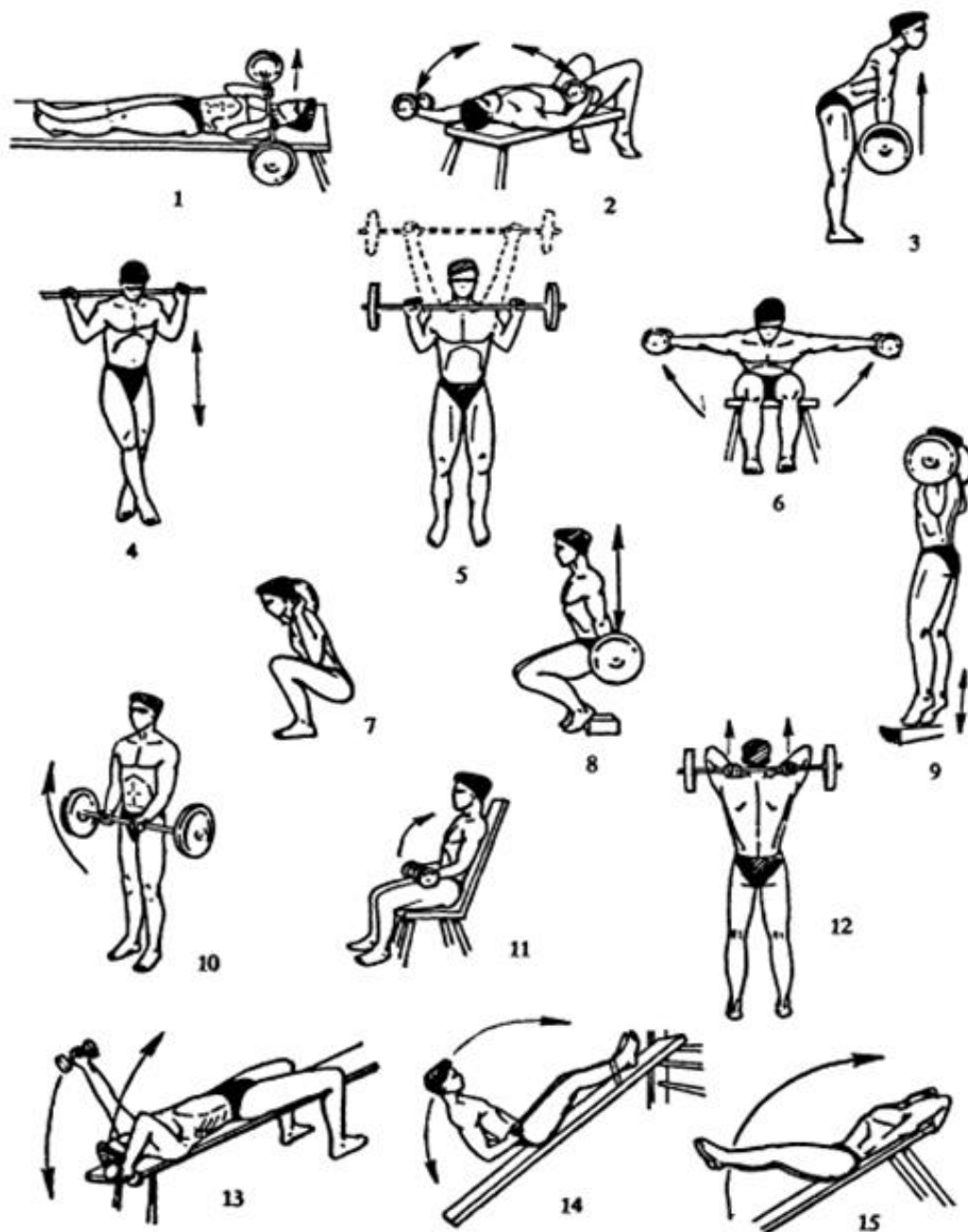


рис.52. Комплекс упражнений № 8

### Комплекс № 9

#### ***упражнений для атлетической подготовки (рис.53)***

1. Жим штанги с груди средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.
2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
4. Поднимание рук с гантелями через стороны-вверх в положении стоя.
5. Тяга гантели к животу, стоя в наклоне вперед, разноименная нога согнута в колене и опирается на скамью.
6. Приседание со штангой на плечах.

7. Разгибание ноги в коленном суставе, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
8. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.
9. Наклоны головы вперед-назад, преодолевая сопротивление руки.
10. Наклоны головы вправо-влево, преодолевая сопротивление руки.
11. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя.
12. Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе.
13. Поднимание ног к перекладине.
14. Поднимание туловища, лежа головой вниз на наклонной скамье с закрепленными ногами.
15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи, руки с отягощением за головой.



рис. 53. Комплекс упражнений № 9

### Комплекс № 10

#### **упражнений для атлетической подготовки (рис. 54)**

1. Жим штанги с груди в положении стоя.
2. Тяга штанги узким хватом до уровня подбородка в положении стоя.
3. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед.
4. Швунги штанги с груди с полуподседом.
5. «Пуллоувер» со штангой, лежа на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне вперед.
7. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий в положении, сидя на скамье.

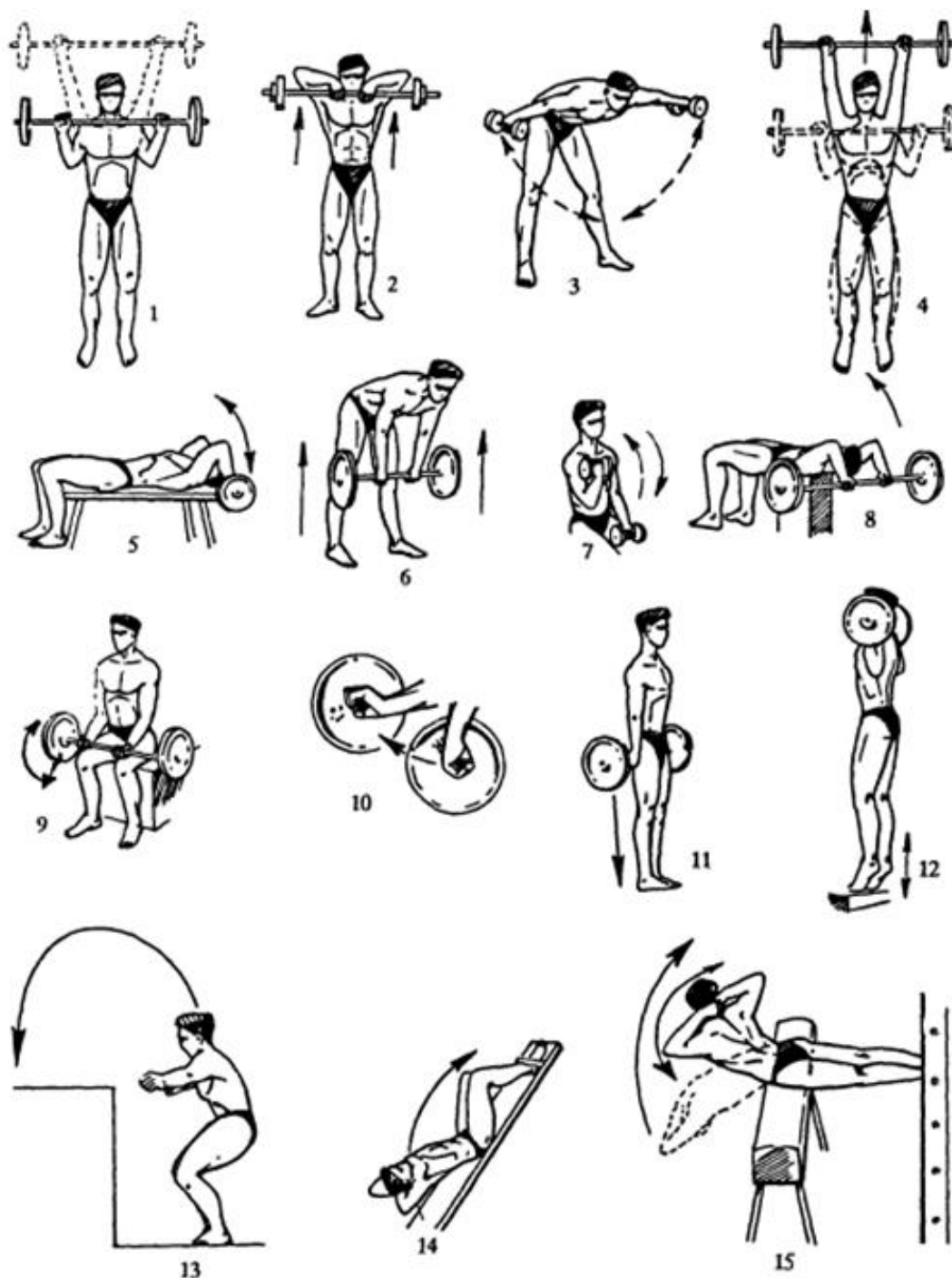


рис.54. Комплекс упражнений № 10

8. Разгибание рук со штангой из-за головы в положении лежа на горизонтальной скамье.

9. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват грифа снизу (ладонями вверх).

10. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху (ладонями вниз).

11. Полуприседы со штангой за спиной в опущенных руках.

12. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.

13. Прыжки вверх (напрыгивания) на тумбу, гимнастического коня.

14. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами или на специальном станке.

15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), с закрепленными ногами.

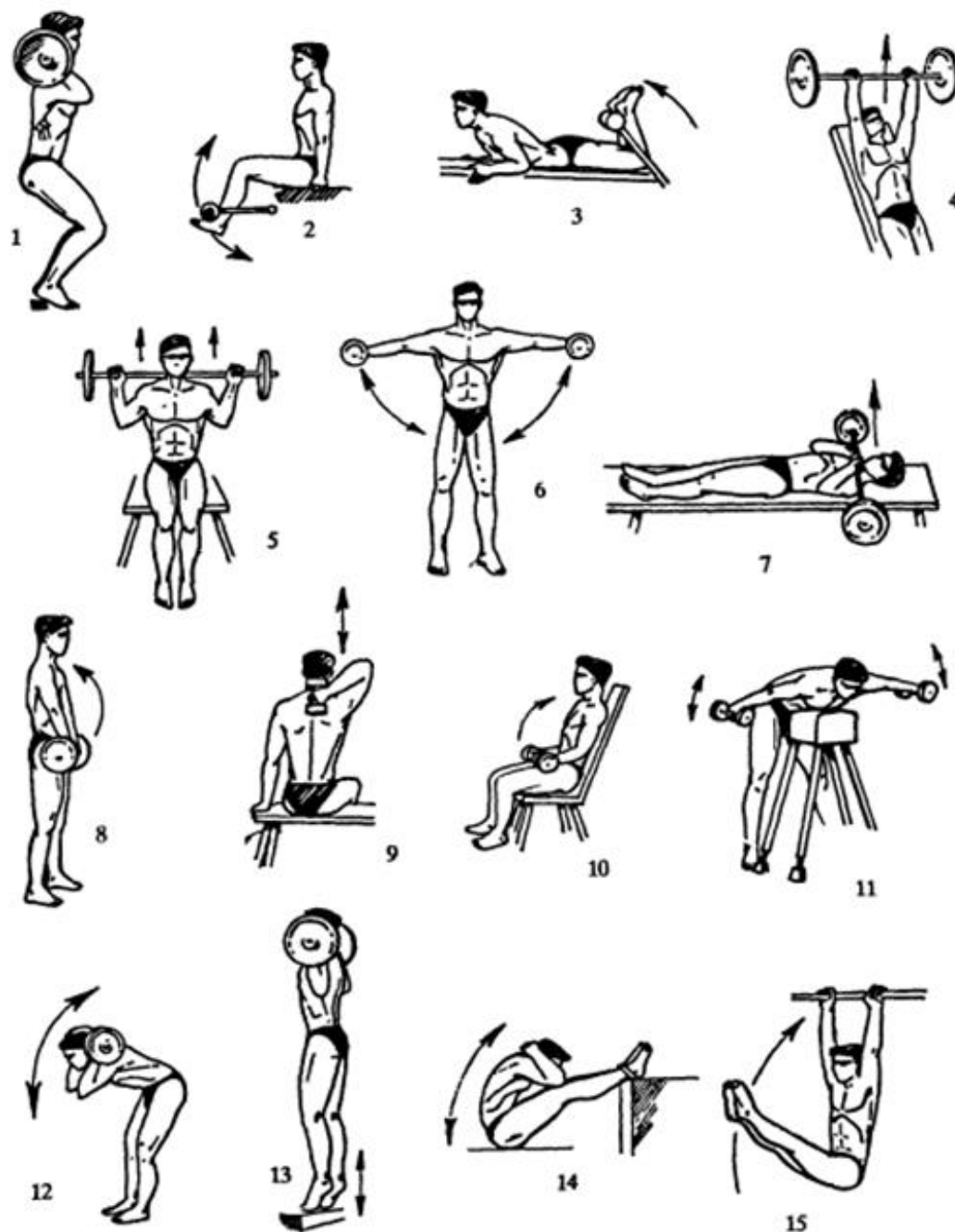


рис. 55. Комплекс упражнений № 11



## **Комплекс № 11**

### ***упражнений для атлетической подготовки (рис. 55)***

1. Приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см.
2. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра.
3. Сгибание ног в коленных суставах, лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра.
4. Жим штанги средним хватом, лежа на наклонной скамье головой вверх.
5. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
6. Отведение рук с гантелями до уровня плеч.
7. Жим штанги узким хватом от верхней части груди, лежа на горизонтальной скамье.
8. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя, хват сверху (ладонями вниз).
9. Разгибание руки с гантелью из-за головы в положении сидя.
10. Попеременное сгибание рук с гантелями в положении сидя на скамье с наклонной спинкой.
11. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед.
12. Наклоны туловища со штангой на плечах.
13. Подъем на носки, стоя пальцами ног на бруске со штангой на плечах.
14. Подъем туловища, лежа на спине с закрепленными на высоте бедра ногами.
15. Подъем ног к перекладине.

## **Комплекс № 12**

### ***упражнений для атлетической подготовки (рис. 56)***

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье с поролоновым валиком вдоль спины.
2. Жим штанги широким хватом, лежа на горизонтальной скамье.
- 3.А. Жим штанги из-за головы в положении стоя.
- 3.Б. Отведение рук с гантелями до уровня плеч в положении стоя.
4. Тяга штанги к нижней части грудины, стоя в наклоне вперед.
5. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах с супинацией предплечий в положении сидя на скамье.
- 6.А. Разгибание согнутых в локтевых суставах рук со штангой из-за головы, лежа спиной на горизонтальной скамье.
- 6.Б. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах в положении стоя.
7. Подъем туловища, лежа боком на горизонтальной скамье с закрепленными ногами, руки с отягощением за головой.
8. Подъем туловища лежа спиной на наклонной скамье головой вниз.
9. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня.



рис. 56. Комплекс упражнений № 12

### Комплекс № 13

#### ***упражнений для атлетической подготовки (рис.57)***

1. Приседание со штангой на груди, пятки на бруске 5-6 см.
2. Круговые движения плечами, стоя со штангой в опущенных руках.
- 3.А. Отведение прямой ноги в сторону на блочном устройстве.
- 3.Б. Приведение прямой ноги на блочном устройстве.
4. Поднимание на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах.
- 5.А. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват снизу.

5.Б. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя, предплечья на бедрах, хват сверху.

6. Становая тяга штанги.

7. Поднимание прямых ног с отягощением, лежа вниз лицом поперек гимнастического коня.

8. Поднимание ног с отягощением, лежа спиной на горизонтальной скамье.

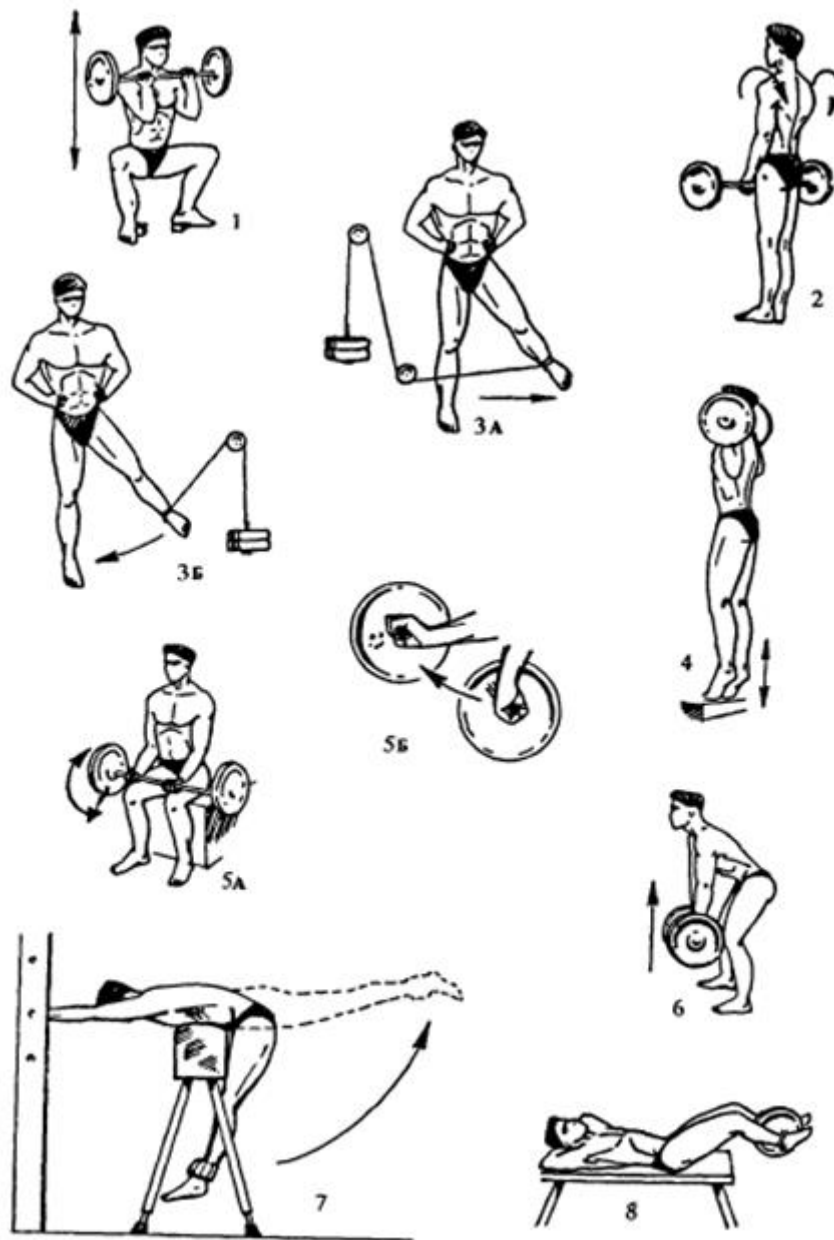


рис. 57. Комплекс упражнений № 13

#### Комплекс № 14

**упражнений для атлетической подготовки (рис. 58)**

1. Жим штанги средним хватом, лежа спиной на наклонной скамье.

2. Жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье.

3. Разгибание в плечевых суставах полусогнутых рук с гантелями из-за головы, лежа на поролоновом валике поперек высокой скамьи.

- 4.А. Разведение в стороны прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед.
- 4.Б. Жим штанги из-за головы, сидя на скамье.
5. Тяга гантели (гири) к животу, стоя в наклоне вперед.
- 6.А. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе, сидя на скамье с опорой локтем о бедро.
- 6.Б. Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью из-за головы вверх, сидя на скамье.
7. Попеременные сгибания рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на скамье с наклонной спинкой.
8. Наклоны туловища, стоя со штангой на плечах.
9. Подъем туловища с поворотом в сторону, лежа на скамье с закрепленными ногами.

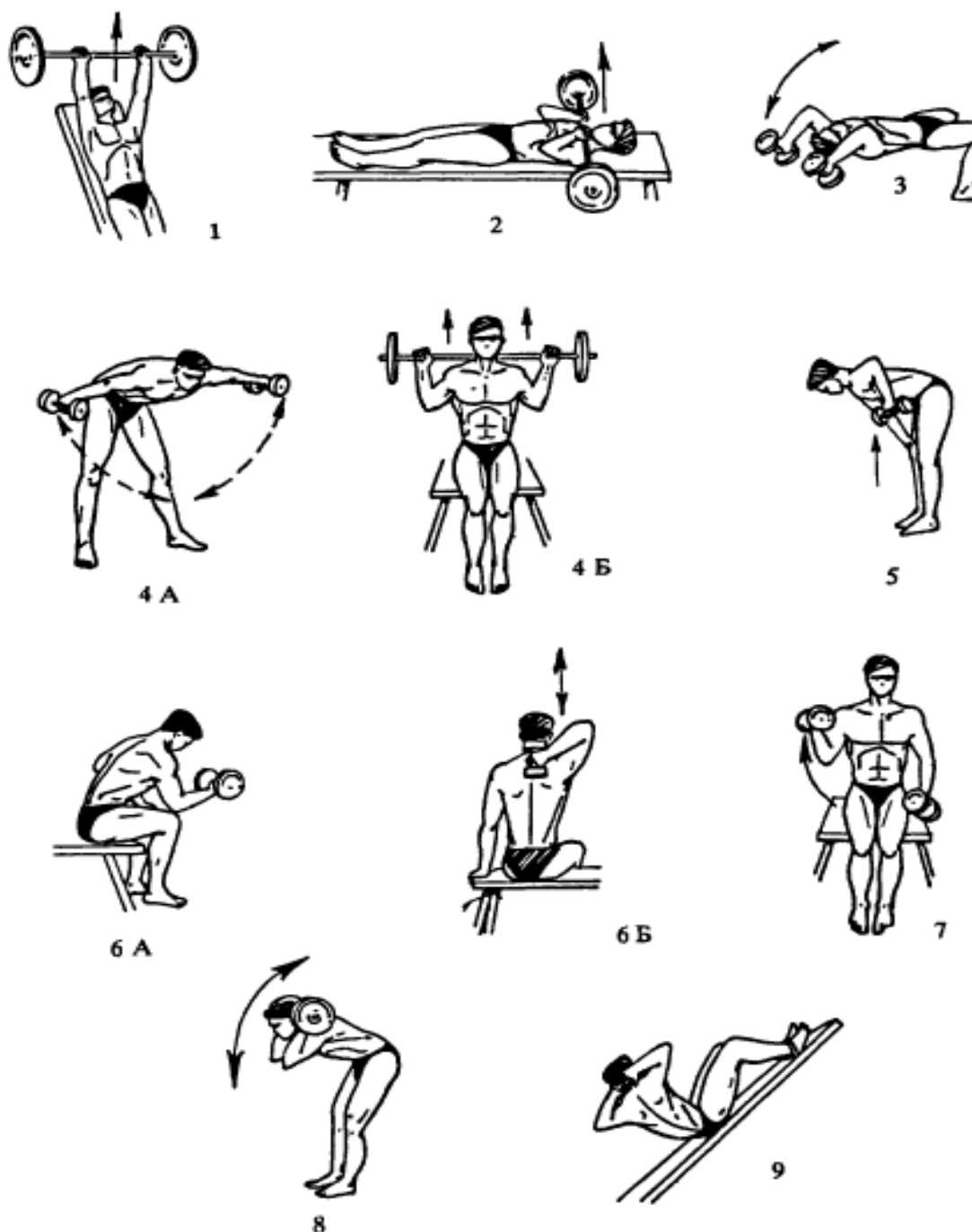


рис. 58. Комплекс упражнений № 14

### **Комплекс № 15** **упражнений для развития мышц груди (рис. 59)**

Данный комплекс рекомендуется применять лишь подготовленным атлетам в течение четырех недель, после чего необходимо изменить программу тренировок. Выполняя этот комплекс, нельзя забывать о проработке в недельном цикле и всех других мышц по общепринятым схемам, но с меньшими нагрузками.

1.А. Разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной (под 40°) скамье головой вверх: 3-4 подхода по 10-15 раз.

1.Б. Жим штанги, лежа на этой же скамье головой вверх, хват средний: 3-4 подхода по 10-15 раз.

2. Упражнения на расслабление и растягивание: 8-10 минут.

3.А. Разведение рук с тяжелыми гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье: 3-4 подхода по 8-10 раз.

3.Б. Жим штанги, лежа на этой же скамье, хват грифа средний: 3-4 подхода по 8-10 раз, в каждом последующем подходе снижать вес штанги на 5-10 кг.

4. Упражнения на расслабление и растягивание: 8-10 минут.

5. «Пуллоувер» с гантелями на горизонтальной скамье: 3-4 подхода по 15-20 раз.

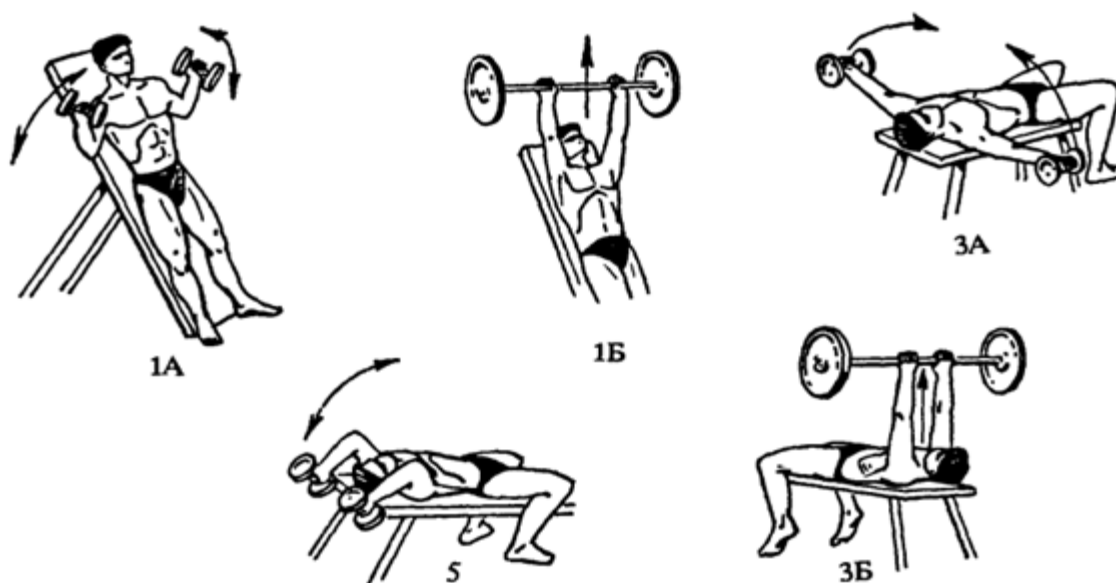


рис. 59. Комплекс упражнений № 15

### **Комплекс №16** **упражнений для тренировки мышц груди (рис. 60)**

При выполнении приседаний вес штанги непрерывно увеличивается, а упражнение «пуллоувер» выполняется с постоянным отягощением. Вторая часть комплекса состоит из пяти суперсерий, отдых между которыми - 3-5 минут. Программа тренировки включает не более трех занятий в неделю на протяжении 2-4 месяцев.

Этот комплекс предназначен для хорошо подготовленным атлетам.

1. Жим штанги лежа: 2 подхода по 12 раз.
2. Тяга штанги к груди в наклоне вперед: 2 подхода по 12 раз.
3. Жим штанги из-за головы: 2 подхода по 12 раз.
4. Сгибание рук со штангой (гантелями) в локтевых суставах: 2 по 12 раз.
5. Упражнения на расслабление 3-5 минут.
- 6.А. Приседания со штангой на плечах: 1 подход по 15-18 раз.
- 6.Б. «Пуллоувер» со штангой, лежа на скамье: 1 подход по 12-15 раз.
- 7.А. Приседания со штангой на плечах: 1 подход по 10-12 раз.
- 7.Б. Разведение рук с гантелями, лежа на скамье: 1 подход по 12-15 раз.
- 8.А. Приседания со штангой на плечах: 1 подход по 8-10 раз.
- 8.Б. «Пуллоувер» со штангой, лежа на скамье: 1 подход по 12-15 раз.
- 9.А. Приседания со штангой на плечах: 1 подход по 5-6 раз.
- 9.Б. Разведение рук с гантелями лежа на скамье: 1 подход по 10-12 раз.
- 10.А. Приседания со штангой на плечах: 1 подход по 1-3 раза.
- 10.Б. «Пуллоувер» со штангой, лежа на скамье: 1 подход по 10-12 раз.

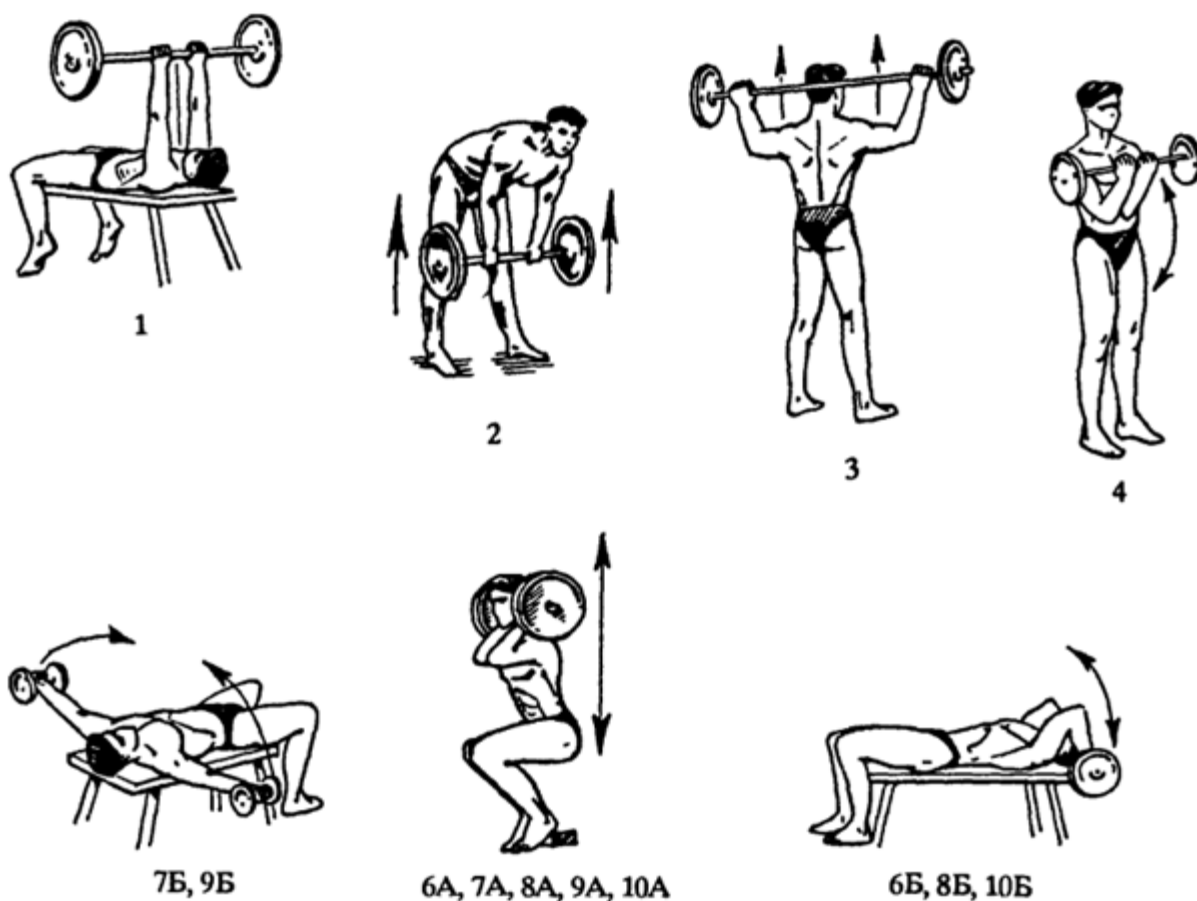


рис. 60. Комплекс упражнений № 16

## Комплекс № 17

### **упражнений для тренировки мышц плеча (рис. 61)**

1. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя: 4-6 подходов по 8 раз.
2. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями в положении стоя: 4-6 подходов по 8-12 раз.
3. Разгибание из-за головы согнутых в локтевых суставах рук со штангой в положении лежа на горизонтальной скамье: 4-6 подходов по 8-12 раз.
4. Разгибание руки в локтевом суставе на блочном устройстве, в положении стоя, хват рукоятки сверху: 4-6 подходов по 8-12 раз на каждую руку.
5. Разгибание руки в локтевом суставе с гантелью из-за головы в положении стоя: 4-6 подходов по 8-12 раз на каждую руку.
6. Сгибание руки в локтевом суставе с гантелью в наклоне вперед с опорой локтем о бедро: 4-6 подходов по 8-12 раз.

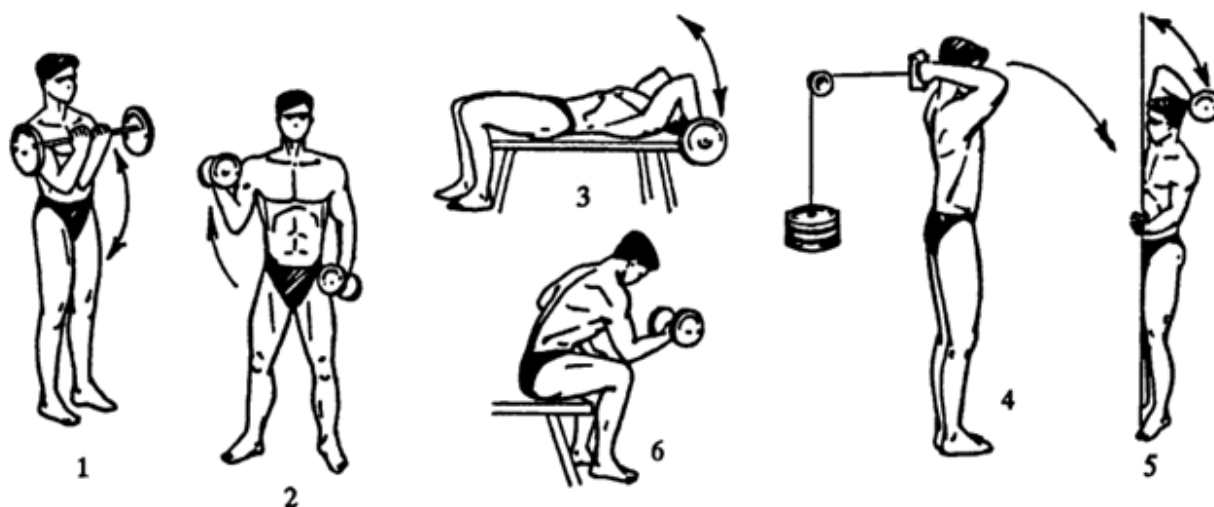


рис. 61. Комплекс упражнений № 17

Рекомендуется этот комплекс выполнять специальным методическим приемом, когда два первых подхода каждого последующего упражнения «вклинивают» между последними подходами предыдущего упражнения.

В недельном микроцикле планируется четыре тренировки по следующей схеме:

<b>День недели</b>	<b>Направленность тренировки</b>
1	Грудь, плечи
2	Спина, трицепсы
3	Аэробные упражнения или отдых
4	Спина, ноги
5	Плечи (комплекс № 17)
6	Отдых
7	Отдых

## Комплекс № 18

### упражнений для тренировки мышц ног (рис. 62)

1. Приседания со штангой на плечах, пятки на бруске высотой 5-6 см: 4-6 подходов по 8 раз.
- 2.А. Разгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 4-6 подходов по 10-12 раз.
- 2.Б. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра: 4-6 подходов по 10-12 раз.
3. Выпрыгивание со штангой на плечах из выпада одной ногой вперед со сменой ног 3-4 подхода по 10-12 раз.
4. Вис на перекладине: 20-30 секунд.
- 5.А. Сгибание ступни с преодолением отягощения в виде диска от штанги в положении сидя на скамье, пятки на бруске высотой 5-6 см: 3-4 подхода по 12-15 раз.
- 5.Б. Поднимание на носки, стоя со штангой на плечах: 3-4 подхода по 10-12 раз.
6. Бег с ускорением: 5-6 подходов по 30 м.
7. Прыжки вверх с наскоком на тумбу, коня и т. д.: 3-4 подхода по 5-6 раз.
- 8.А. Поднимание туловища, лежа спиной на наклонной доске головой вниз с закрепленными ногами: 3-4 подхода по 12-15 раз.
- 8.Б. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи: 3-4 подхода по 12-15 раз.
9. Вис на перекладине: 20-30 секунд.

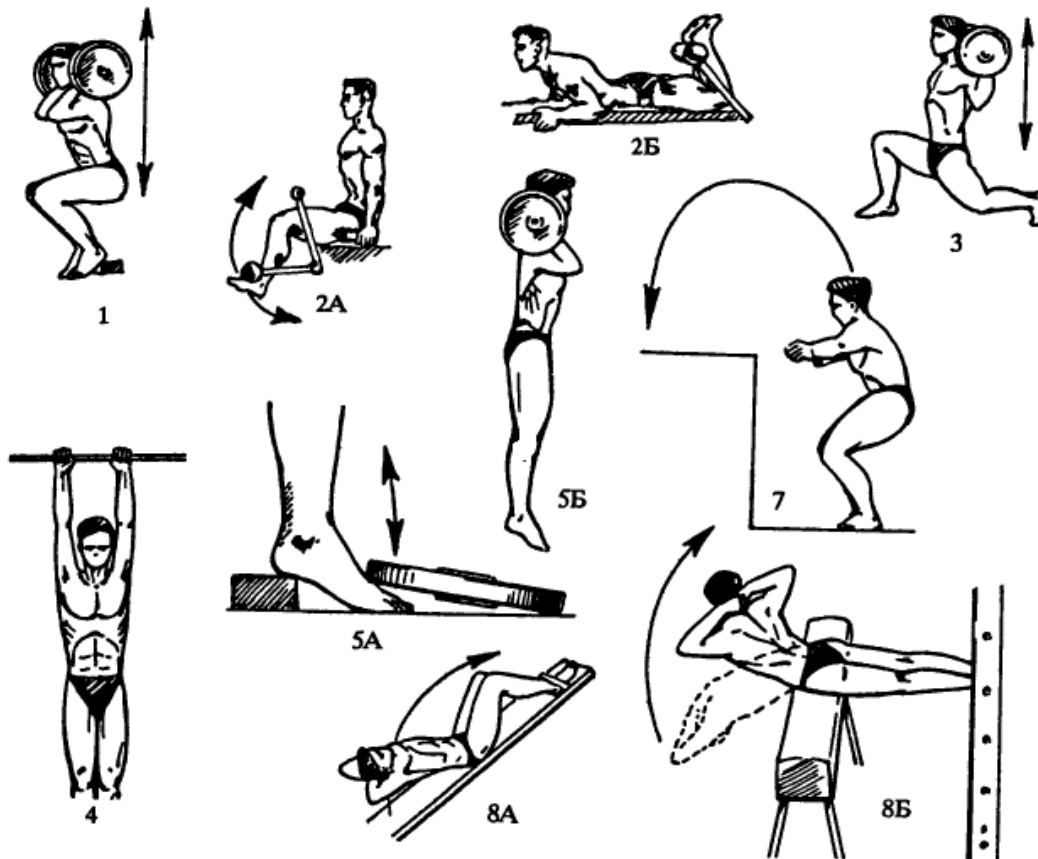


рис.62. Комплекс упражнений № 18



## 6.2. Атлетическая тренировка для ускоренного передвижения

Бег с максимальной скоростью требует специальной скоростно-силовой подготовки. Обычно на базовых этапах применяют упражнения для разносторонней атлетической тренировки и развития максимальной силы мышц ног. В дальнейшем широко используются прыжковые упражнения и упражнения со штангой, бег и прыжки в гору и по песку, постепенно наращивается объем беговой работы с максимальной скоростью на коротких (до 100 м), средних (до 300 м) и относительно длинных отрезках (до 1000 м).

Вначале желательно сочетать тренировку для развития общей и силовой выносливости, и лишь через 3-6 недель такой работы постепенно переходить к использованию более мощных средств - упражнений со штангой и прыжков. Ниже приводятся несколько специализированных комплексов силовой тренировки для ускоренного передвижения, которые необходимо применять 2-3 раза в неделю, а в дальнейшем, в конце каждой скоростной тренировки, выполняются силовые и скоростно-силовые упражнения.

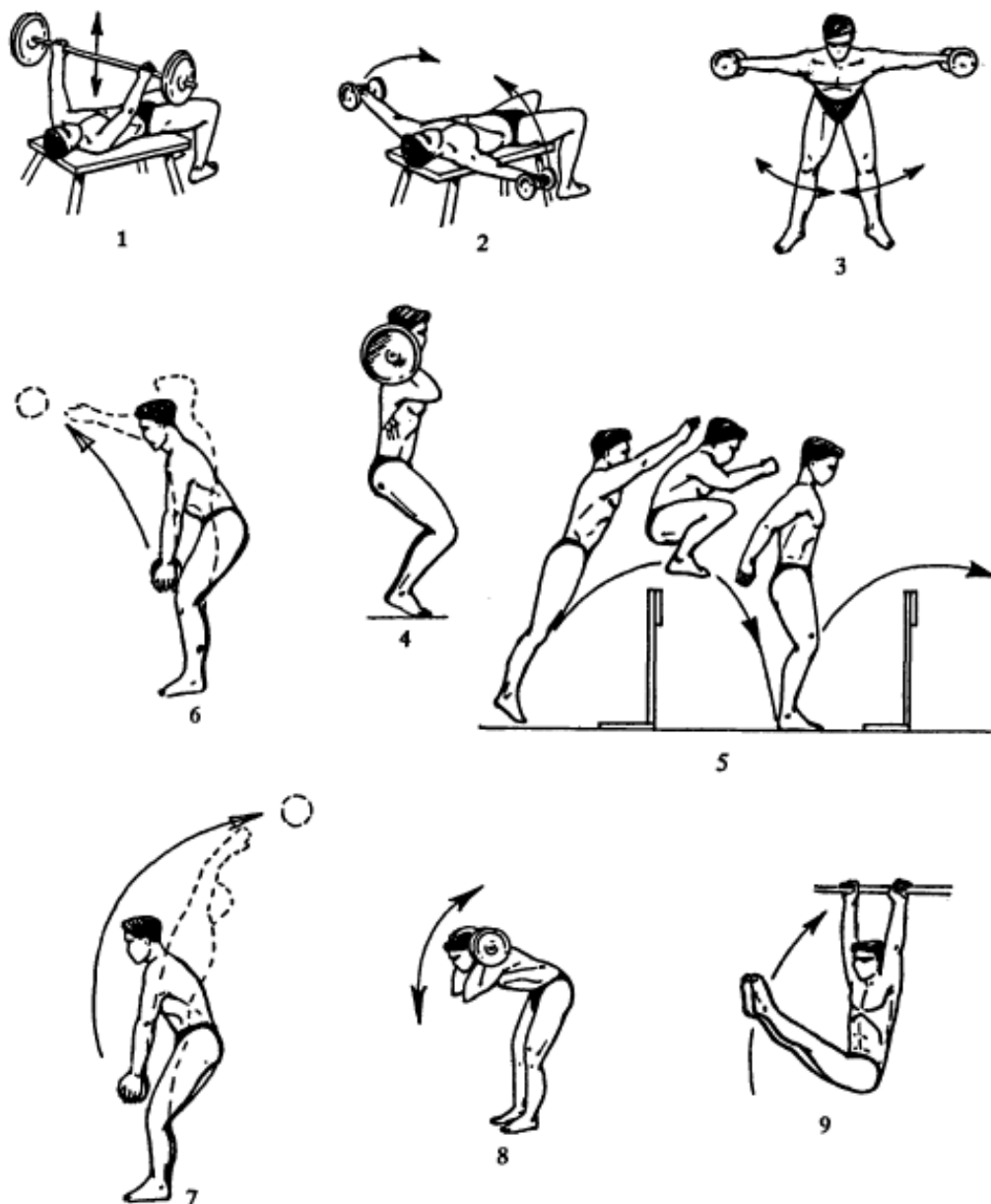


рис. 63. Комплекс упражнений № 19

### **Комплекс № 19**

#### ***силовых упражнений для ускоренного передвижения (рис. 63)***

1. Жим штанги лежа: 3-4 подхода по 8 раз.
2. Разведение прямых рук с гантелями, лежа спиной на скамье: 3-4 по 10-12 раз.
3. Разведение прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед: 3-4 по 10-12 раз.
4. Полуприседы со штангой на плечах: 3-4 подхода по 8-10 раз.
5. Прыжки через легкоатлетические барьеры (высота от 76 до 106 см): 6-10 барьеров по 5-6 раз.
6. Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг по 10-15 раз.
7. Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг по 10-15 раз.
8. Наклоны вперед со штангой на плечах: 2-3 подхода по 10-12 раз.
9. Поднимание ног к перекладине: 2-3 подхода по 8-10 раз.
10. Бег с ускорением: 5-6 раз по 60-100 м.
11. Упражнения на растягивание.

### **Комплекс № 20**

#### ***силовых упражнений для ускоренного передвижения (рис. 64)***

1. Прыжок в длину с места: 5-8 раз.
2. Тройной прыжок с места: 5-8 раз.
3. Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг по 8-10 раз.
4. Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг по 8-10 раз.
5. Толчок штанги от груди: 3-4 подхода по 8-10 раз.
6. Выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах: 3-4 по 8-10 раз.
7. Становая тяга штанги: 3-4 подхода по 8-10 раз.
8. Десятикратный прыжок с места: 3-5 раз.
9. Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами: 3-4 подхода по 15-30 раз.
10. Бег с ускорением: 5-6 забегов по 60-100 м.
11. Упражнения на растягивание.

### **Комплекс № 21**

#### ***упражнений для круговой тренировки (рис. 65)***

1. Подскоки на двух ногах с подниманием рук вверх под счет, И.П. - основная стойка:
  - 1) подскок, ноги в стороны, руки вверх;
  - 2) подскок в И.П.;
  - 3) подскок, руки за голову;
  - 4) подскок в И.П.
2. Прыжок вверх с переходом в упор присев и упор лежа под счет:
  - 1) принять упор присев;
  - 2) прыжком перейти в упор лежа;
  - 3) вернуться в упор присев;
  - 4) выпрыгнуть вверх и т. д.
3. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь руками на скамью.

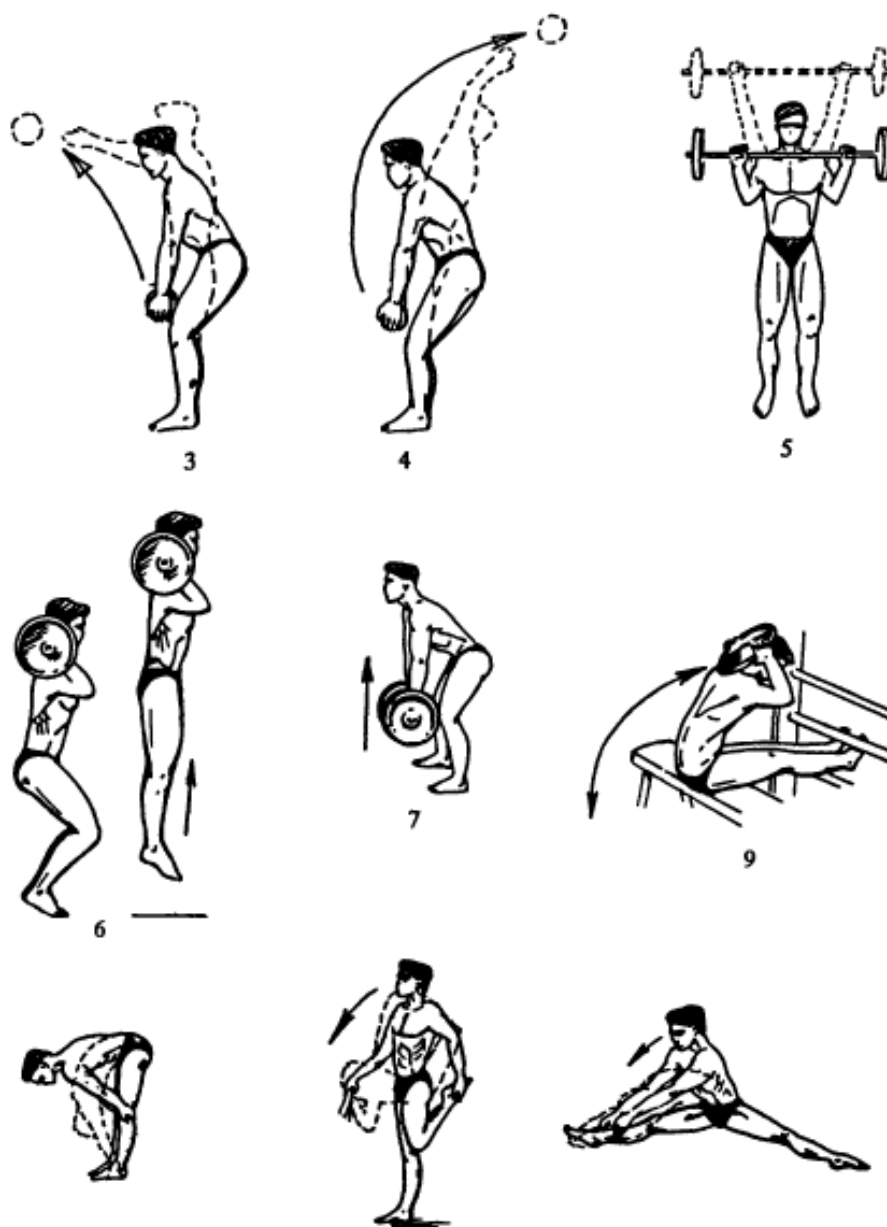


рис. 64. Комплекс № 20

4. Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами.

5. Прыжок на двух ногах вверх, подтягивая колени к груди.

1-3) подскоки на месте;

4) прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди.

6. В выпаде одной ногой вперед: прыжком смена ног.

7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с попеременным подниманием одной ноги назад.

8. Попеременные выпрыгивания вверх на одной ноге из положения полуприседа, туловище в наклоне вперед, касаясь грудью бедра, руки вниз; при прыжке - туловище разогнуть, руки в стороны (упражнение «воробей»): 10-20 прыжков на каждой ноге.

9. Подскоки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и хлопками ладонями под бедром: 10-20 прыжков на каждой ноге.

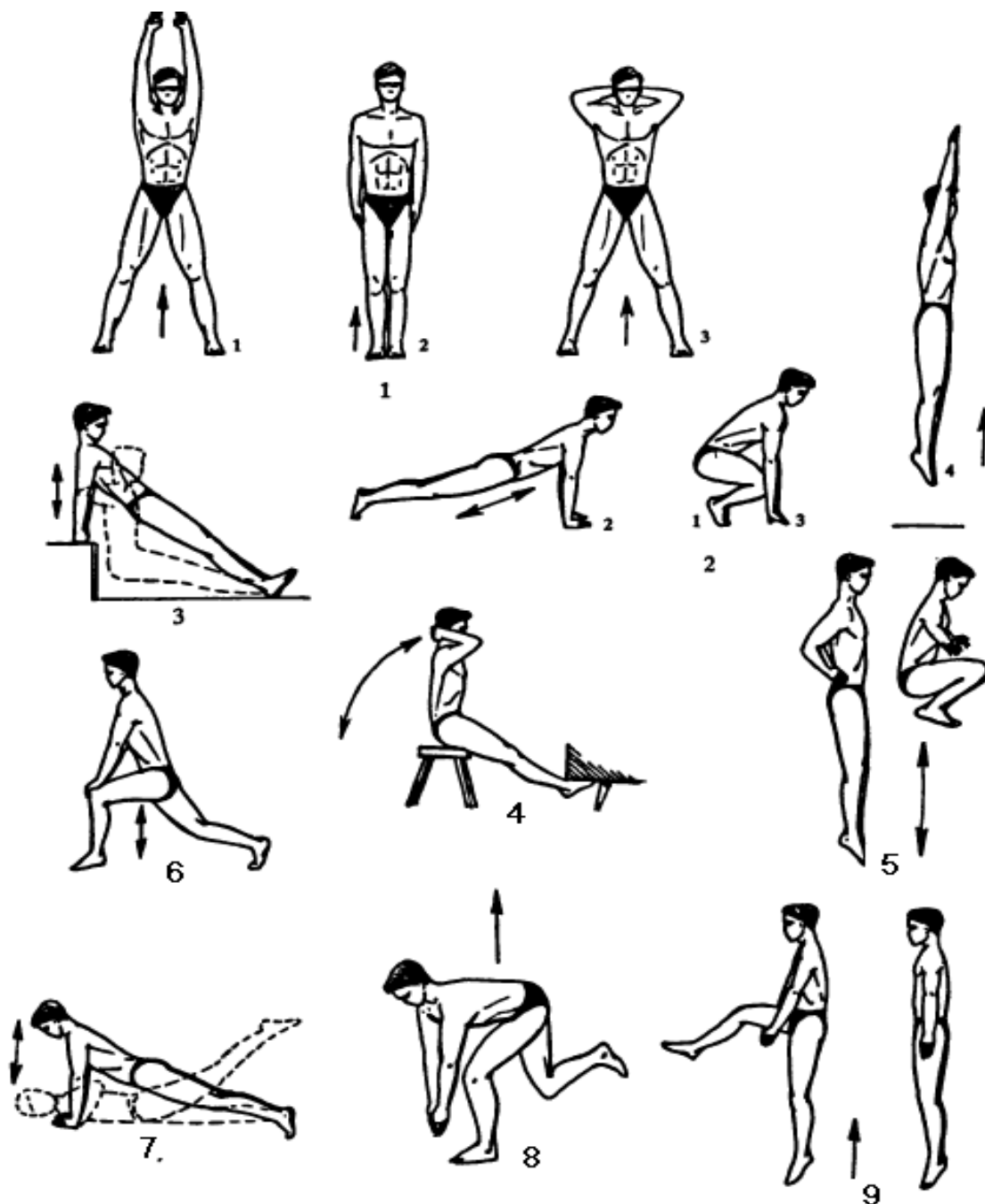


рис. 65. Комплекс упражнений № 21

### **Комплекс № 22** **силовых упражнений**

**для круговой тренировки на тренажерах (рис.66)**

1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2. Жим лежа: 10-15 раз.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.

5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8. Попеременные сгибания-разгибания ног (швунги), лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.
9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

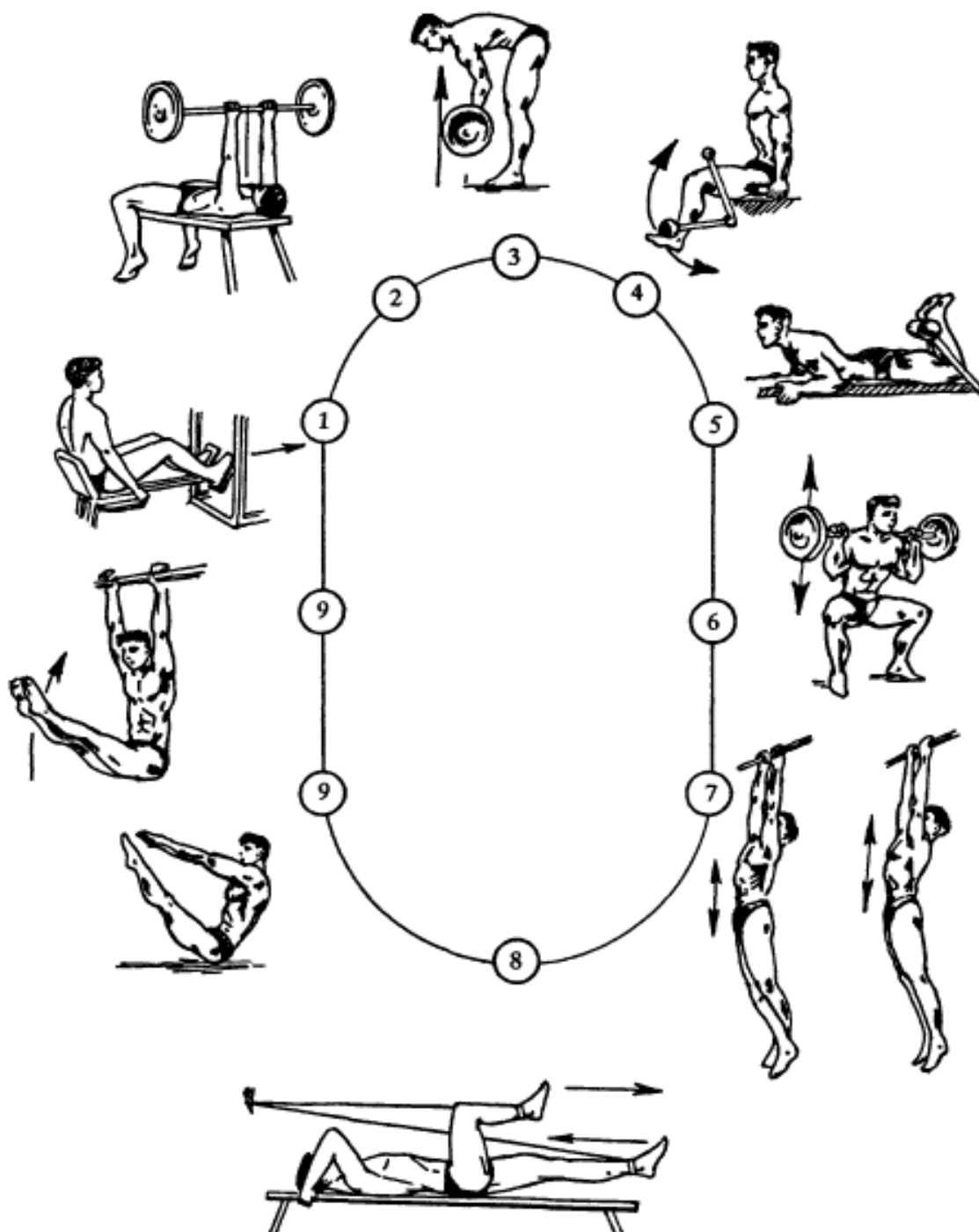


рис. 66. Комплекс упражнений № 22

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Недавно утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» и вступившая в силу с 20.02.2010 года, определяет цели, задачи и основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, а также определяет базовые положения общегосударственной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе.

Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной службе.

Защита Отечества всегда считалась долгом священным, т.е. возвышенным, заветным, чрезвычайно почетным. К сожалению, значительная часть нынешних юношей имеют по этому поводу другое мнение. Сегодня многие юноши пытаются избежать армейского строя, потому что цель и значение воинской службы им непонятны. Этим определяется вся важность военно-патриотического воспитания молодого поколения.

Выполнение гражданином конституционного долга по защите Отечества, успешная подготовка юношей к военной службе немыслимы без понимания ими:

- реальных и потенциальных источников военной опасности, факторов, способствующих перерастанию военной опасности в непосредственную военную угрозу для России;
- роли Вооруженных Сил и других войск РФ в обеспечении военной безопасности граждан, государства и общества;
- своей ответственности за судьбу Родины и необходимости личного участия в защите ее территориальной целостности и независимости.

В соответствии с этим главная цель военно-патриотического воспитания может быть сформулирована следующим образом: ***возрождение патриотизма как важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, формирование и развитие подрастающего поколения, обладающего важнейшими социально значимыми качествами и способного проявить их в интересах общества, в том числе и в тех видах деятельности, которые связаны с обеспечением его защиты и безопасности.***

Патриотизм – это нравственный принцип, социальное чувство содержанием которого является любовь к Отечеству, преданность ему, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать его интересы.

Понимание Отечества как высшей ценности выражается в следующем:

- вера в Отечество как в высшую истину, его уникальность и неповторимость;
- постоянное соизмерение своей жизни и деятельности со служением Родине, стремление посвятить свои силы, энергию и способности прежде всего ее высшим интересам;
- отношение к Отечеству как к неисчерпаемому источнику духовно-нравственных сил, осознание величия исторического и культурного прошлого.

Переоценке может подвергаться проводимая политика государства. Ценность Отечества должна быть несомненной.

Чем совершеннее оружие и техника, тем больший интеллект требуется для их использования и обслуживания. Чем короче срок службы по призыву, тем выше должна быть роль довойсковой подготовки граждан к военной службе.

Подготовка граждан РФ к военной службе организуется в соответствии с федеральными законами «О воинской обязанности и военной службе», «Об обороне», а также правовой основой служит утвержденная Указом Президента 12 мая 2009 года «Стратегия национальной безопасности РФ» и предусматривает обязательную и добровольную подготовку.

***Обязательная подготовка граждан к военной службе*** включает:

- получение начальных знаний в области обороны;
- подготовку по основам военной службы в государственном, муниципальном или негосударственном образовательном учреждении среднего (полного) общего образования, образовательном учреждении начального профессионального и среднего профессионального образования и на учебных пунктах организаций;
- военно-патриотическое воспитание;
- подготовку по военно-учебным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин по направлению военного комиссариата;
- медицинское освидетельствование и медицинское обследование;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий.

***Добровольная подготовка граждан к военной службе*** предусматривает:

- занятие военно-прикладными видами спорта;
- обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку в образовательных учреждениях;
- обучение по программе подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Практика Вооруженных Сил РФ показывает, что условиями безболезненной и быстрой адаптации юношей к военной службе являются:

- знание особенностей воинских коллективов, реальной жизни казармы, не приукрашенной, но и не показанной только с негативной стороны;
- осознание необходимости соблюдения воинской дисциплины и четкого выполнения приказов и распоряжений командиров;
- наличие навыков в выполнении строевых приемов;
- хорошая физическая подготовка.

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания

личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил РФ. Хорошая физическая подготовка позволяет военнослужащим успешнее преодолевать трудности службы, предупреждать переутомление и в определенной степени делает боевую учебу интересней, привлекательней. Особенно необходима высокая физическая и психологическая подготовка в борьбе с терроризмом, в боевых операциях по уничтожению незаконных вооруженных формирований в горно-лесистой местности Северного Кавказа. Поэтому внимание к физическому развитию, при подготовке молодежи к службе в армии, в последние годы постоянно возрастает.

Кроме того занятия спортом способствуют достижению высоких показателей в развитии двигательной системы, кровообращения и дыхания, они развивают ценные моральные качества – смелость, настойчивость и чувство товарищества.

Задачами физической подготовки допризывной молодежи являются:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- гармоническое физическое и духовное развитие;
- развитие и поддержание на требуемом для призывной молодежи уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и преодолении искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- воспитание уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и самообладания.

Таким образом, для осуществления эффективной подготовки молодежи к военной службе необходимо решить комплекс проблем:

- ▶ получение более качественных начальных знаний в области обороны и более эффективная подготовка по основам военной службы;
- ▶ формирование через различные средства информационных воздействий чувства патриотизма у молодежи;
- ▶ регулярное проведение мероприятий военно-патриотической направленности среди молодежи;
- ▶ создание материально-технической базы и условий для занятий физическими упражнениями и военно-прикладными видами спорта;
- ▶ проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

Но прежде всего, подготовка молодежи к военной службе, должна начинаться с создания позитивного образа Вооруженных Сил РФ в умах молодого поколения. Решение данного вопроса поможет кардинально изменить ситуацию с призывом, повернув течение «реки уклонистов» в русло патриотов и защитников Отечества.



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Ниретин Н.И., Денисова С.В., Коннов М.А. Безопасность жизнедеятельности и здоровье: учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2007. – 176 с.
3. Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., Напреев С.Г., Ниретин Н.И., Пищаева М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 284 с.
3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. – М.: ФОРУМ, 2008. – 464 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Лутовинов В. Обновленная система воспитания. // ОБЖ. – 2002. - № 12. – С.26.
6. Гомбоев В. Подготовка к военной службе на занятиях по ОБЖ. // ОБЖ. – 2004. - № 8. – С.42-44.
7. Боголюбов С. Подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах. // ОБЖ. – 2001. - № 9. – С.21-23.
8. Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 года. // ОБЖ. – 2010. - № 3. – С.3-7.
9. Законодательные и нормативно-правовые требования к военно-патриотическому воспитанию и подготовке к военной службе в образовательных учреждениях. // ОБЖ. – 2010. - № 3. – С.32-34.
10. Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе. // ОБЖ. – 2000. - № 2. – С.23-27.
11. Гордиевский А.Г. Предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ. // ОБЖ. – 2010. - № 1. – С.16-24.
12. Гордиевский А.Г. Структура Вооруженных Сил РФ. // ОБЖ. – 2010. - № 2. – С.22-34.
13. Концепция военно-патриотического воспитания. // ОБЖ. – 1998. - № 7. – С.24-10.
14. Бачевский В., Наумов С. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи. // ОБЖ. – 1999. - № 7. – С.43-47.
15. Чернышев В. Воинский устав – закон жизни военнослужащих. // ОБЖ. – 1999. - № 10. – С.55-61.
16. Окко В., Бехтаева Д. Военная форма одежды. Знаки различия и воинские звания военнослужащих // ОБЖ. – 1999. - № 11. – С.25-30.
17. Гордиевский А.Г. Военная служба по призыву. // ОБЖ. – 2010. - № 3. – С.18-24.
18. Кузнецов В., Колодницкий Г. Физическая подготовка допризывной молодежи. // ОБЖ. – 2003. - № 11. – С.29-23.
19. Кузнецов В., Колодницкий Г. Скоростные способности и их развитие. // ОБЖ. – 2003. - № 12. – С.31-33.
20. Кузнецов В., Колодницкий Г. Общая выносливость и основы ее развития. // ОБЖ. – 2004. - № 9. – С.27-30.
21. Хромов Н. Физическая подготовка. // ОБЖ. – 2005. - № 8. – С.13-19.

22. Денисова С.В. Спорт для здоровья. //Детский тренер. – 2002. - № 6. – С.22-53.
23. Рыбаков А.И., Пищаева М.В., Денисова С.В., Маслова В.Ю. Гигиена здорового образа жизни. – Арзамас: АГПИ, 2004. – 60 с.
24. Психология молодой семьи. / Сост. И.Ю.Троицкая, С.В.Денисова. - Арзамас: АГПИ, 2007. – 648 с.
25. Как остаться в живых? / Сост. М.А. Коннов, А.И. Рыбаков, Н.И. Ниретин, И.Ю.Троицкая, С.В.Денисова, М.В.Пищаева, В.Ю. Маслова. – Арзамас: АГПИ, 2007. – 64 с.
26. Пищаева М.В., Маслова В.Ю., Денисова С.В., Иванченко Ю.Н. Курить – здоровью вредить. – Арзамас: АГПИ, 2005. – 60 с.
27. Денисов Р.А., Михайлова С.В. Подготовка молодежи к военной службе // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: Материалы V Региональной научно-практической конференции. – Арзамас: АГПИ, 2010.
28. Р.А.Денисов. Информационная безопасность России. // Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: Сборник научных и методических работ. - Арзамас: АГПИ, 2008. – С.46-51.
29. Р.А.Денисов. Информационное оружие. // Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе: Сборник научных и методических работ.- Арзамас: АГПИ, 2009. – С.60-64.
30. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное издательство, 2006. – 189 с.
31. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное издательство, 2007. – 384 с.
32. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное издательство, 2007. – 413 с.
33. Дисциплинарный Устав Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Военное издательство, 2007. – 96 с.
34. Сайт Совета безопасности РФ. – <http://www.scrf.gov.ru/>.
35. Официальный сайт Министерства обороны РФ. - <http://www.mil.ru/>.



**Учебное издание**  
Денисов Роман Андреевич  
Михайлова Светлана Владимировна  
**ПОДГОТОВКА МОЛОДЁЖИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ**  
Учебно-методическое пособие

В авторской редакции  
Технический и художественный редактор С.П. Никонов  
Компьютерный набор Р.А. Денисов  
Верстка и вывод оригинал-макета Л.П. Никонова

Подписано в печать: 10.06.2010. Формат 60х84/16. Усл. печ. листов: 9,4.  
Тираж: 300 экз. Заказ № 28/10

Издательство ООО “Саровская городская типография”  
607185 г. Саров Нижегородской обл., ул. Зернова, 24 а,  
При участии Арзамасского государственного педагогического института им. А.П.  
Гайдара  
607220, г. Арзамас, Нижегородская обл., ул. К.Маркса, 36  
Участок оперативной печати АГПИ  
607220, г. Арзамас, Нижегородская обл., ул. К.Маркса, 36

