

**Руководство  
по физической подготовке  
в органах федеральной службы безопасности  
(РФП – 2015)**

**I. Общие положения**

1. Руководство по физической подготовке в органах федеральной службы безопасности (РФП – 2015)<sup>1</sup> определяет систему физической подготовки в органах федеральной службы безопасности<sup>2</sup>.

2. Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств военнослужащих с учетом пола, возраста и особенностей их служебной деятельности.

Физическая подготовка является одной из дисциплин оперативно-боевой подготовки военнослужащих органов безопасности<sup>3</sup> и образовательных программ обучения (подготовки) слушателей и курсантов образовательных организаций ФСБ России<sup>4</sup>.

3. Цель физической подготовки – обеспечение физического состояния военнослужащих, достаточного для выполнения ими служебных задач.

Задачи физической подготовки:

- получение военнослужащими знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование основных физических качеств и способностей военнослужащих;
- формирование и развитие специальных физических качеств и навыков у военнослужащих с учетом характера выполняемых ими служебных задач, климатических, географических и иных условий;

---

<sup>1</sup> Далее – Руководство.

<sup>2</sup> Далее – органы безопасности, если не оговорено иное.

<sup>3</sup> Далее – военнослужащие.

<sup>4</sup> Далее – образовательные организации.

- повышение уровня физической подготовки военнослужащих;
- формирование и совершенствование профессиональной компетентности военнослужащих в области физической подготовки.

4. Успешное решение задач физической подготовки достигается:

- оптимальным подбором форм, методов и средств физической подготовки и программ обучения;
- регулярностью занятий по физической подготовке;
- высоким уровнем практической и методической подготовленности должностных лиц, организующих мероприятия физической подготовки;
- моделированием применения специальных средств и приемов рукопашного боя на занятиях, максимально приближенных к реальным ситуациям и условиям;
- созданием и совершенствованием собственной учебной материально-технической базы, использованием объектов спорта сторонних организаций и учреждений;
- соблюдением требований безопасности, предупреждением травматизма на мероприятиях физической подготовки;
- индивидуальной физической тренировкой во внеслужебное время;
- обеспечением контроля за исполнением правовых актов, регламентирующих физическую подготовку.

5. Физическая подготовка способствует:

- обеспечению высокой работоспособности военнослужащих в процессе служебной деятельности;
- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов и условий;
- воспитанию профессионально-психологических и морально-волевых качеств;
- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок;
- ведению здорового образа жизни;

- совершенствованию боевой слаженности подразделений органов безопасности<sup>1</sup>.

6. К основным физическим качествам относятся выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Под выносливостью понимается способность поддерживать высокую работоспособность продолжительное время и противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

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

Под быстротой понимается способность выполнять максимальное количество двигательных действий в минимальный для определенных условий промежуток времени.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно.

Под специальным физическим качеством понимается способность организма обеспечивать двигательную деятельность военнослужащего при выполнении служебных задач и устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов и условий. К ним относятся скоростная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

Под специальным физическим навыком понимаются доведенные до автоматизма двигательные навыки и действия, выполняемые военнослужащим в процессе решения служебных задач. К ним относятся навыки передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, ориентирования на местности, совершения марш-бросков, преодоления естественных и искусственных препятствий, метания гранат, навыки в служебно-прикладном плавании и рукопашном бое.

---

<sup>1</sup> Далее – подразделения.

Под уровнем физической подготовки понимаются степень физического состояния и подготовленность военнослужащих, оцениваемые в соответствии с требованиями Руководства.

7. Требования к уровню физической подготовки военнослужащих устанавливаются Руководством в соответствии с их возрастом, полом, категорией и состоянием здоровья.

Требования к уровню физической подготовки слушателей и курсантов образовательных организаций, обучающихся на потоках подготовки<sup>1</sup>, устанавливаются, кроме того, в соответствии с курсом (годом) обучения.

8. В зависимости от возраста военнослужащие распределяются на возрастные группы:

Возрастная группа	Возраст военнослужащего (определяется по состоянию на 31 декабря текущего года)	
	мужчины	женщины
1	до 25 лет	до 25 лет
2	25 – 29 лет	25 – 29 лет
3	30 – 34 года	30 – 34 года
4	35 – 39 лет	35 – 39 лет
5	40 – 44 года	40 – 44 года
6	45 – 49 лет	45 лет и старше
7	50 – 54 года	-
8	55 лет и старше	-

9. Военнослужащие<sup>2</sup> распределяются на следующие категории:

- категория № 1: военнослужащие подразделений специального назначения, непосредственно участвующие в служебных мероприятиях в условиях, сопряженных

---

<sup>1</sup> Далее – слушатели и курсанты, если не оговорено иное.

<sup>2</sup> За исключением слушателей и курсантов.

с реальным риском для жизни<sup>2</sup>, слушатели потоков профессиональной переподготовки и повышения квалификации образовательных организаций по соответствующему направлению;

- категория № 2: военнослужащие, замещающие воинские должности руководящего и оперативного состава (от младшего оперуполномоченного до ведущего оперативного сотрудника) в оперативных подразделениях<sup>3</sup>, военнослужащие подразделений, непосредственно осуществляющие охрану государственной границы Российской Федерации<sup>4</sup>, мобильных действий (резервов), оперативно-поисковых и комендантских подразделений, слушатели потоков профессиональной переподготовки и повышения квалификации образовательных организаций по соответствующим направлениям;

- категория № 3: военнослужащие и слушатели потоков профессиональной переподготовки и повышения квалификации, ординаторы и адъюнкты, не отнесенные к категориям № 1 и № 2, а также все военнослужащие женского пола.

10. Руководители, начальники органов безопасности (подразделений) несут персональную ответственность за организацию физической подготовки, непрерывного обучения подчиненных военнослужащих, поддержание достаточного уровня их физической подготовки, наличие и содержание объектов учебной материально-технической базы физической подготовки.

Военнослужащие, замещающие воинские должности руководящего состава, в части, их касающейся, обеспечивают:

- оптимальность планирования мероприятий физической подготовки, систематическое их проведение и рациональное распределение физической нагрузки<sup>1</sup> в течение дня и недели;

---

<sup>2</sup> В соответствии с перечнями воинских должностей в органах федеральной службы безопасности, по которым военнослужащим, непосредственно участвующим в служебных мероприятиях в условиях, сопряженных с реальным риском для жизни, устанавливаются повышенные оклады.

<sup>3</sup> За исключением воинских должностей в информационно-аналитических подразделениях и подразделениях кадров.

<sup>4</sup> За исключением аппаратов управлений пограничных органов, подразделений береговой охраны, подразделений пограничного контроля.

<sup>1</sup> Под физической нагрузкой в Руководстве понимается степень физического воздействия на организм военнослужащего.

- эффективность проведения и контроля мероприятий физической подготовки;
- возможность использования всех средств, методов, форм физической подготовки для повышения уровня физической подготовки подчиненных военнослужащих;
- высокий уровень методической подготовки руководителей, проводящих различные мероприятия физической подготовки;
- готовность имеющейся учебной материально-технической базы для занятий по физической подготовке;
- соблюдение требований безопасности, предупреждение травматизма на мероприятиях физической подготовки;
- контроль и объективную оценку уровня физической подготовки военнослужащих, подразделения;
- стимулирование военнослужащих по результатам физической подготовки.

11. Каждый военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовки, обязан участвовать в мероприятиях физической подготовки и соответствовать установленным требованиям к уровню физической подготовки.

Военнослужащим, не отвечающим установленным требованиям к уровню физической подготовки, предоставляется шестимесячный срок для подготовки и повторной сдачи проверки<sup>1</sup>.

В случае повторного признания военнослужащего не соответствующим требованиям к уровню физической подготовки, проводится аттестация военнослужащего.

12. Организационное и методическое обеспечение мероприятий физической подготовки, их контроль и учет в органах безопасности возлагаются на:

- военнослужащих штатных подразделений, в функции которых входит организация оперативно-боевой подготовки;
- военнослужащих подразделений кадров, в функции которых входит организация оперативно-боевой подготовки;

---

<sup>1</sup> Для слушателей и курсантов – в течение 1 месяца, следующего за окончанием семестра.

- военнослужащих образовательных организаций: кафедр (групп, циклов) физической подготовки, учебно-методических подразделений, в функции которых входит организация оперативно-боевой подготовки постоянного состава.

Кроме того, решением руководителей, начальников органов безопасности организационное и методическое обеспечение мероприятий физической подготовки, их контроль и учет дополнительно могут быть возложены на наиболее подготовленных военнослужащих, имеющих спортивные звания и разряды<sup>1</sup>.

Специалисты по физической подготовке не реже одного раза в 5 лет для совершенствования профессиональной компетентности проходят дополнительную подготовку (повышение квалификации).

13. Данные об уровне физической подготовки военнослужащих учитываются при их аттестации, назначении на высшие воинские должности, включении в кадровый резерв для замещения руководящих должностей в органах безопасности, определении классной квалификации и стимулировании военнослужащих по результатам физической подготовки. Применительно к военнослужащим, замещающим воинские должности руководящего состава, также учитываются данные об уровне физической подготовки подчиненных военнослужащих.

## **II. Организация физической подготовки**

14. Организация физической подготовки включает планирование, непосредственное проведение мероприятий физической подготовки, их обеспечение, контроль и учет.

Организация физической подготовки в органе безопасности регламентируется:

- приказом об организации оперативно-боевой подготовки;
- приказом об организации и проведении итоговых контрольно-проверочных занятий по дисциплинам оперативно-боевой подготовки;
- приказом об организации спортивной работы;

---

<sup>1</sup> Перечисленные в пункте 12 Руководства военнослужащие далее именуются специалистами по физической подготовке.

- регламентом служебного времени;
- учебно-тематическими планами подготовки различных категорий военнослужащих на учебный год<sup>1</sup>;
- учебно-организационными документами, определяющими содержание образовательных программ<sup>2</sup>;
- планами организации методических мероприятий;
- календарными планами спортивных мероприятий;
- положениями о спортивных соревнованиях;
- схемой закрепления за подразделениями учебной материально-технической базы физической подготовки;
- перечнем спортивных секций;
- планом проведения утренней физической зарядки на квартал (месяц);
- расписанием занятий на месяц (период).

С целью уточнения вопросов организации физической подготовки в органе безопасности допускается издание других документов.

### **Планирование мероприятий физической подготовки**

15. К мероприятиям физической подготовки относятся учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебной деятельности, спортивная работа, самостоятельная (индивидуальная) физическая тренировка.

Планирование мероприятий физической подготовки в органе безопасности осуществляется специалистами по физической подготовке совместно с начальниками подразделений и нештатными инструкторами по физической подготовке.

Планирование мероприятий физической подготовки<sup>3</sup> в образовательной организации осуществляется учебно-методическим подразделением совместно с

---

<sup>1</sup> Составляются с учетом особенностей организации физической подготовки в органе безопасности и специальных задач подготовки различных категорий военнослужащих.

<sup>2</sup> Для образовательных организаций.

<sup>3</sup> За исключением утренней физической зарядки.

преподавательским составом кафедр (циклов, групп) физической подготовки и руководителями, начальниками подразделений.

Планирование мероприятий физической подготовки осуществляется в соответствии с ведомственными правовыми актами, регламентирующими вопросы организации оперативно-боевой подготовки военнослужащих органов федеральной службы безопасности, Программой обучения основам общевоенной подготовки, учебно-тематическими планами подготовки отдельных категорий военнослужащих из расчета:

а) ежедневно – для проведения утренней физической зарядки;

б) еженедельно:

- для военнослужащих всех категорий – не менее 3 часов учебных занятий либо самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки в регламенте служебного времени, не учитывая время на проезд к месту проведения мероприятий и обратно;

- для военнослужащих со сменным режимом исполнения обязанностей военной службы – не менее 3 часов физической тренировки в процессе служебной деятельности либо самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки в регламенте служебного времени, не учитывая время на проезд к месту проведения мероприятий и обратно;

- для слушателей и курсантов, в том числе учебных центров органов безопасности, – в соответствии с учебно-организационными документами, определяющими содержание образовательных программ, либо не менее 3 часов в регламенте служебного времени;

- для слушателей, обучающихся на потоках по программам дополнительного профессионального образования в образовательных организациях, учебных центрах органов безопасности по направлениям: подготовка сотрудников, состоящих в резерве командирования в регионы со сложной оперативной обстановкой; подготовка сотрудников подразделений специального назначения; подготовка сотрудников для включения в состав оперативно-боевых подразделений; подготовка штатных специалистов органов безопасности и нештатных инструкторов подразделений по дисциплинам оперативно-боевой подготовки независимо от срока обучения – не

менее 4 академических часов учебных занятий в сетке расписания занятий, 1 час – в регламенте служебного времени;

в) ежегодно – для проведения не менее 6 спортивных мероприятий на первенство органа безопасности, из них не менее 2 – по служебно-прикладным видам спорта.

### **Непосредственное проведение мероприятий физической подготовки**

16. Мероприятия физической подготовки проводятся специалистами по физической подготовке, руководителями учебных групп, руководителями, начальниками подразделений, нештатными инструкторами по физической подготовке в виде индивидуальных и коллективных.

К проведению мероприятий физической подготовки могут привлекаться специалисты других органов безопасности и образовательных организаций, федеральных органов исполнительной власти и их территориальных органов (подразделений).

17. Совершенствование управленческих способностей и методической подготовленности руководителей мероприятий физической подготовки осуществляется на теоретических и методических мероприятиях физической подготовки.

Непосредственное проведение мероприятий физической подготовки со слушателями и курсантами осуществляется в соответствии с требованиями Руководства и образовательных программ.

18. Варианты формы одежды для проведения мероприятий физической подготовки приведены в приложении № 1 к Руководству.

19. Мероприятия физической подготовки<sup>1</sup> проводятся по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка,

---

<sup>1</sup> За исключением утренней физической зарядки и спортивной работы.

служебно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры, комплексные занятия.

## **Разделы физической подготовки**

### **Гимнастика и атлетическая подготовка**

20. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на формирование и совершенствование знаний, умений и двигательных навыков, развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

21. Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на палубах кораблей, тренажерных комплексах, местности.

22. Содержание занятий по гимнастике и атлетической подготовке включает упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Для военнослужащих летного состава авиационных подразделений в содержание занятий дополнительно включаются упражнения на батуте и стационарном гимнастическом колесе.

23. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью военнослужащих;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);

- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

## **Рукопашный бой**

24. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование и совершенствование знаний, умений и двигательных навыков применения приемов нападения и самообороны, необходимых для задержания, пленения, выведения из строя или уничтожения противника, развития физических качеств, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

25. Занятия по рукопашному бою проводятся в спортивном зале, оборудованном матами (борцовский ковер, татами). Допускается проведение мероприятий на ровной травянистой (песочной) площадке, предварительно очищенной от камней, палок, стекол и т.п.

Обучение рукопашному бою включает в себя, как правило, следующие этапы изучения:

- 1 этап – изучение приемов страховки и самостраховки, техники выполнения ударов руками и ногами, техники выполнения приемов защиты от ударов руками и ногами, техники выполнения приемов борьбы в партере и стойке, комплексов приемов рукопашного боя без оружия и с автоматом;

- 2 этап – изучение комбинаций ударов руками и ногами с элементами борьбы, способов защиты и обезоруживания при угрозе холодным и огнестрельным оружием, способов задержания, конвоирования, пленения, связывания, выведения из строя или уничтожения противника;

- 3 этап – проведение учебных поединков, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы.

26. Обязательное требование при изучении рукопашного боя – контролируемость действий с выполнением приемов страховки. Степень контакта при ударах, болевых и удушающих приемах – обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

27. Содержание занятия по рукопашному бою включает:

- подготовительную часть – построение личного состава, проверка наличия военнослужащих, краткое объяснение цели, задач и содержания занятия, разминка;
- основную часть – обучение технике приемов рукопашного боя, развитие физических качеств, выработка способности применять усвоенные приемы в различных ситуациях при непосредственной встрече с противником;
- заключительную часть – приведение организма в относительно спокойное состояние (медленный бег, ходьба), упражнения на расслабление мышц.

28. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. В подготовительную часть занятия с оружием включаются строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовки к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным командам и сигналам, комплексы приемов рукопашного боя.

В подготовительную часть занятия, проводимого без оружия, включаются строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, действия по внезапным сигналам и командам, специальные упражнения в передвижениях, комплексы приемов рукопашного боя, упражнения вдвоем, техника выполнения ударов, приемы страховки, упражнения в несложных единоборствах.

29. Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах. В конце основной части занятия проводится комплексная физическая тренировка, в том числе и в виде учебных схваток.

30. Заканчивается занятие подведением итогов (руководитель дает оценку качеству усвоения приемов и действий, отмечает лучших военнослужащих, выясняет состояние здоровья, дает задание для самостоятельной подготовки и распоряжение о подготовке к очередному занятию).

31. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между военнослужащими при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и самостраховки;

- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов;
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания без применения большой силы (по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

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

### **Преодоление препятствий**

32. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование знаний, умений и двигательных навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, метание гранат на точность, развитие быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

33. Занятия по преодолению препятствий проводятся в военной форме одежды на местности с отдельными естественными (искусственными) препятствиями или на специально построенных полосах препятствий. Описание полос препятствий приведено в приложении № 2 к Руководству.

34. Содержание занятий по преодолению препятствий включает:

- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;
- метание гранат на точность;
- контрольные упражнения на полосах препятствий.

35. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий обеспечивается:

- вскальванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

### **Ускоренное передвижение и легкая атлетика**

36. Занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике направлены на формирование и совершенствование знаний и умений, развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование двигательных навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств и повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

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

38. Содержание занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике включает бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

39. Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня физической подготовки военнослужащих на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением военнослужащими требований руководителя занятия;

- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия, непрерывным контролем за состоянием военнослужащих в жарких и низкотемпературных климатических условиях.

### **Лыжная подготовка**

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

41. Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, 2 учебных часа.

42. Содержание занятий по лыжной подготовке включает проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, изучение способов передвижения на лыжах, физическую тренировку для развития общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий.

43. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

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

- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;

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

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

- наблюдением за военнослужащими и взаимонаблюдением;

- оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

## **Служебно-прикладное плавание**

44. Занятия по служебно-прикладному плаванию направлены на формирование и совершенствование знаний, умений и двигательных навыков в служебно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

45. Содержание занятий по служебно-прикладному плаванию включает плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, транспортировку пострадавшего, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

46. Занятия по служебно-прикладному плаванию проводятся в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды, а также на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже +18 °C.

Занятия проводятся только под руководством руководителя занятия (начальника подразделения) в соответствии с порядком организации занятий по служебно-прикладному плаванию и купанию, приведенным в приложении № 3 к Руководству.

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

48. Для не умеющих плавать оборудуется участок водоема у берега размером 10 x 25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать оборудуется участок водоема размером 10 x 25 или 20 x 25 м, глубиной у стартового плота не менее 1,5 м.

Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3 – 5-метровой вышки необходима глубина водоема 3,5 – 4,0 м, которая должна сохраняться на протяжении 6 – 9 м от края вышки вперед и на 2,5 м в стороны. Дно под вышкой должно быть очищено от коряг и камней.

49. Основными условиями, обеспечивающими предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при проведении занятий по служебно-прикладному плаванию, являются:

- четкая организация и соблюдение методики проведения занятия;
- высокая воинская дисциплина военнослужащих;
- соответствующее оборудование мест занятий.

### **Спортивные и подвижные игры**

50. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, выносливости, пространственной ориентировки, формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

51. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале или на открытом воздухе.

Содержание занятий по спортивным и подвижным играм включает общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры в баскетбол, волейбол, гандбол, регби, настольный теннис, мини-футбол, футбол, хоккей и т.п., а также спортивные игры по упрощенным правилам.

52. В подготовительную часть занятия по спортивным и подвижным играм включаются строевые приемы, ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения с мячами, подвижные игры и эстафеты.

В содержание основной части занятия по спортивным и подвижным играм включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола) и др.

53. Подвижные игры проводятся во время подготовительной части учебных занятий по различным разделам физической подготовки, в которую включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.

Подвижные игры могут проводиться во время основной части учебных занятий по спортивным играм, в которую включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств военнослужащих, а также для овладения военнослужащими основами спортивных игр, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Примерный перечень подвижных игр приведен в приложении № 4 к Руководству.

### **Комплексные занятия**

54. Комплексные занятия направлены на повышение уровня физической подготовки военнослужащих. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

55. Отработка упражнений в ходе проведения комплексных занятий проводится в следующем порядке: упражнения на развитие быстроты и ловкости, приемы и действия,

связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу и выносливость.

Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии планами, программами и задачами обучения, уровнем физической подготовки военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

### **Учебные занятия**

56. Учебные занятия являются основной формой проведения мероприятий физической подготовки.

57. Продолжительность учебных занятий составляет, как правило, не менее 1,5 часа, для слушателей и курсантов – не менее 2 академических часов. Для отработки отдельных тем допускается объединение двух учебных занятий.

Занятия начинаются не ранее чем через 2 часа после приема пищи и проводятся в спортивной или военной форме одежды.

58. Учебные занятия подразделяются на теоретические и практические.

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

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

### **Учебно-тренировочные занятия**

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

На подготовительную часть учебно-тренировочного занятия отводится около 15 мин. (25 мин. при трехчасовом занятии), в которой решаются задачи организации военнослужащих и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

На основную часть учебно-тренировочного занятия отводится около 65 мин. (140 мин. при трехчасовом занятии), в которой военнослужащие овладевают двигательными навыками, развиваются физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Основная часть занятия проводится на одном или нескольких учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной физической тренировкой в течение 5 – 10 мин. (10 – 20 мин. при трехчасовом занятии).

На заключительную часть учебно-тренировочного занятия отводится около 10 мин. (15 мин. при трехчасовом занятии). Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, физические упражнения<sup>1</sup> в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия, наводится порядок на учебных местах.

---

<sup>1</sup> Далее – упражнения, если не оговорено иное.

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

### **Методические занятия**

63. Методические занятия направлены на формирование у военнослужащих умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий физической подготовки. Они подразделяются на инструкторско-методические и показные.

64. Инструкторско-методические занятия направлены на формирование и совершенствование профессиональной компетентности военнослужащих в организации и проведении мероприятий физической подготовки. Инструкторско-методические занятия проводятся перед изучением новой или наиболее сложной темы обучения, а также при проведении учебно-методических сборов. Продолжительность инструкторско-методических занятий – 1,5 часа.

65. На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5 – 15 мин, в которой ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется подготовленность военнослужащих.

Основная часть проводится в течение 70 – 80 мин, в которую включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей занятия, методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в следующей последовательности: проверка теоретических знаний у военнослужащих, демонстрация методики отработки учебного вопроса, отработка практического действия с комментариями по наиболее важным моментам, подведение итогов.

На заключительную часть отводится 5 – 10 мин, в которой подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовки военнослужащих,дается задание на самостоятельную работу.

66. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных мероприятий физической подготовки, выработку у руководителей занятий единого подхода к применению средств и методов физической подготовки военнослужащих. Они могут проводиться перед инструкторско-методическими занятиями, а также в ходе сборов с различными категориями военнослужащих.

### **Особенности проведения учебных занятий в особых условиях**

67. В условиях жаркого климата учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся при температуре воздуха до +35 °С.

Через каждые 5 – 7 мин. занятий со средней интенсивностью предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2–3 мин.

68. После периода акклиматизации военнослужащих продолжительностью до 2 месяцев допускается проведение учебных занятий при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью. При этом продолжительность непрерывной части занятия каждую неделю повышается и доводится до 15 – 20 мин.

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

70. За 1 – 1,5 месяца до передислокации военнослужащих в горную местность учебные занятия должны быть направлены на выработку устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование двигательных навыков в преодолении горных препятствий, горных рек.

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

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

72. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$ .

На учебных занятиях выполняются упражнения из всех разделов. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения упражнений в утепленной одежде. Основная направленность – развитие выносливости.

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

74. Мероприятия физической подготовки в условиях полярной ночи проводятся, как правило, в помещениях, а при достаточной освещенности и благоприятных погодных условиях – вне помещений.

### **Утренняя физическая зарядка**

75. Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние, а также систематической физической тренировки.

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в спортивной или военной форме одежды. Ее продолжительность 15 – 45 мин.

76. Военнослужащие утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно.

Слушатели и курсанты, проживающие на территории образовательной организации, утренней физической зарядкой занимаются в составе подразделения под руководством офицеров факультетов (курсов).

Порядок проведения утренней физической зарядки с отдельными категориями военнослужащих, в том числе обучающихся на потоках профессиональной переподготовки и повышения квалификации, находящихся на сборах, определяется руководителем, начальником органа безопасности (руководителем сбора).

77. Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице:

Вариант	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
№ 1. Общеразвивающие упражнения	ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1 – 1,5 км	медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
№ 2. Ускоренное передвижение	ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50 – 100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
№ 3. Комплексная физическая тренировка	ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1 – 1,5 км	медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

78. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями, оборудуется освещение.

79. Слушатели и курсанты, входящие в составы сборных команд образовательной организации, с разрешения начальника курса (факультета) могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно.

80. Порядок контроля утренней физической зарядки определяется руководителем, начальником органа безопасности (руководителем сбора).

Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по подразделению (органу безопасности) и периодически, не реже 1 раза в 2 недели, начальниками подразделений, специалистами по физической подготовке,

специалистами военно-медицинских организаций ФСБ России и военно-медицинских подразделений органов безопасности<sup>1</sup>.

### **Физическая тренировка в процессе служебной деятельности**

81. Физическая тренировка в процессе служебной деятельности проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих.

Она организуется с учетом решаемых служебных задач, проводится в спортивной или военной форме одежды и включает упражнения в условиях дежурств и нарядов, попутную физическую тренировку, упражнения при передвижении военнослужащих на транспортных средствах.

Специальная направленность физической тренировки военнослужащих в процессе служебной деятельности обеспечивается подбором упражнений, наиболее характерных для данной специальности, а также подбором специальных комплексов упражнений и соответствующих методических приемов.

82. Во время дежурства и при выполнении малоподвижной работы в течение дня выполняются комплексы упражнений продолжительностью 5 – 10 мин. Комплексы упражнений и порядок их выполнения разрабатываются специалистами по физической подготовке совместно с начальниками подразделений и утверждаются руководителем, начальником органа безопасности.

83. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовки, совершенствование двигательных навыков и общевойсковой выучки военнослужащих. Она организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим дисциплинам обучения.

В организацию попутной физической тренировки входят выбор маршрута, его подготовка, определение методов физической тренировки и физической нагрузки, отражение в плане-конспекте краткого содержания физической тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц.

---

<sup>1</sup> Далее – специалисты военно-медицинских организаций (подразделений).

Содержание попутной физической тренировки включает марш-броски и передвижение, в том числе на лыжах, с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий, тренировку в посадке и высадке из боевой техники и другие приемы и действия, входящие в содержание оперативно-боевой подготовки.

Средствами физической тренировки являются специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия по оперативно-боевой подготовке.

84. Упражнения при передвижении военнослужащих на транспортных средствах выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной боевой готовности.

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

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

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

## **Спортивная работа**

85. Спортивная работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, организацию их досуга, пропаганду здорового образа жизни, развитие видов спорта в органах безопасности.

К спортивной работе относятся:

- спортивные мероприятия<sup>1</sup>;
- спортивные смотры;
- спортивные праздники;
- учебно-тренировочные занятия;

---

<sup>1</sup> Порядок организации и проведения спортивных мероприятий в органах федеральной службы безопасности регламентируется отдельным ведомственным правовым актом.

- секционная работа по видам спорта.

86. Спортивный смотр проводится в виде комплексного заочного соревнования среди органов безопасности (подразделений).

Спортивные праздники проводятся в виде мероприятий с массовым привлечением военнослужащих и федеральных государственных гражданских служащих и работников органов безопасности, членов их семей и проведением показательных выступлений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию.

Спортивные смотры и спортивные праздники проводятся по отдельно разрабатываемым положениям (программам), которые утверждаются руководителем, начальником органа безопасности (подразделения), организующим указанные мероприятия.

87. Для дополнительной подготовки военнослужащих в органе безопасности могут проводиться учебно-тренировочные занятия и организовываться спортивные секции по видам спорта.

Порядок проведения учебно-тренировочных занятий и организации спортивных секций по видам спорта регламентируется приказом руководителя, начальника органа безопасности, в котором определяются:

- место и время работы (проведения);

- ответственный за организацию работы (проведения), осуществление учебно-тренировочного процесса, ведение учета;

- порядок медицинского обеспечения;

- порядок привлечения членов семей военнослужащих и федеральных государственных гражданских служащих и работников органов безопасности к занятиям.

88. Документы по проведению спортивной работы (положения о соревнованиях, спортивных праздниках и смотрах, отчеты о проведении соревнований, протоколы соревнований, другая спортивно-техническая документация) хранятся в течение 3 лет.

## **Самостоятельная (индивидуальная) физическая тренировка**

89. Самостоятельной (индивидуальной) физической тренировкой военнослужащие, проходящие службу по контракту, занимаются индивидуально, пользуясь методическими рекомендациями специалиста по физической подготовке, врача.

90. Самостоятельная (индивидуальная) физическая тренировка проводится на объектах учебной материально-технической базы органов безопасности или на других спортивных объектах.

В целях самоконтроля тренированности военнослужащие могут использовать упражнения, указанные для соответствующей возрастной группы в Руководстве.

## **Обеспечение физической подготовки**

91. Обеспечение физической подготовки включает методическое, научно-исследовательское, материально-техническое, финансовое, медицинское и информационное обеспечение.

92. Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами по физической подготовке и включает:

- подготовку руководителей занятий (мероприятий);
- обобщение и распространение передового опыта организации и проведения мероприятий физической подготовки;
- разработку рекомендаций, необходимых методических пособий по совершенствованию физической подготовки военнослужащих;
- оказание методической и практической помощи начальникам подразделений (руководителям учебных групп) в проведении мероприятий физической подготовки;
- методическое руководство самостоятельной (индивидуальной) физической тренировкой военнослужащих.

93. Научно-исследовательское обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами по физической подготовке и включает:

- подготовку учебных пособий, учебников, монографий по различным аспектам организации физической подготовки, актуальным проблемам повышения уровня методической подготовки военнослужащих;

- проведение педагогических исследований по совершенствованию программ и планов физической подготовки, повышению научно-методического уровня специалистов по физической подготовке.

94. Материально-техническое обеспечение, включая капитальное строительство, текущий и капитальный ремонт объектов физической подготовки, направлено на создание, совершенствование, эксплуатацию и эффективное функционирование учебной материально-технической базы.

Материально-техническое обеспечение осуществляется сотрудниками соответствующих служб, подразделений материально-технического обеспечения совместно со специалистами по физической подготовке централизованно и децентрализованно в соответствии с нормами, установленными отдельными ведомственными правовыми актами.

Материально-техническое обеспечение включает:

- обеспечение органов безопасности спортивными тренажерами, инвентарем, имуществом и снаряжением, специальной техникой и аппаратурой;
- строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для проведения мероприятий физической подготовки в соответствии с примерным перечнем (приложение № 5 к Руководству);

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

- оснащение мест для проведения мероприятий физической подготовки спортивным инвентарем в соответствии с примерным перечнем (приложение № 6 к Руководству).

95. Финансовое обеспечение физической подготовки осуществляется в установленном порядке в пределах лимитов финансовых средств, выделенных на обеспечение оперативно-боевой подготовки, и включает планирование, истребование, выделение, получение и контроль расходования финансовых средств на:

- приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебных и методических материалов, призов (кубков), бланков документов;

- закупку материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебной материально-технической базы по физической подготовке;

- аренду учебной материально-технической базы и предоставление (получение) платных услуг по организации мероприятий физической подготовки.

96. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами военно-медицинских организаций (подразделений) и включает:

- медицинское обследование военнослужащих с целью определения допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития и функционального состояния организма (военнослужащие по результатам ежегодного медицинского осмотра, отнесенные к 1 и 2 группам состояния здоровья, при отсутствии жалоб могут быть допущены к мероприятиям физической подготовки без медицинского осмотра);

- участие в планировании и проведении мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья военнослужащих;

- медицинское сопровождение мероприятий физической подготовки;

- участие в разработке мероприятий по предупреждению травматизма на мероприятиях физической подготовки;

- проверку выполнения санитарно-эпидемиологических требований к спортивным сооружениям и местам для проведения мероприятий физической подготовки в соответствии с Перечнем органов федеральной службы безопасности и объектов ФСБ России, подлежащих федеральному государственному санитарно-эпидемиологическому надзору в регионе ответственности ФГКУ «ЦГСЭН ФСБ России», утверждаемым руководителем 7 Службы ФСБ России, а также осмотр медицинским работником с целью оценки санитарно-технического состояния помещения, сооружения.

97. Руководители, начальники, специалисты по физической подготовке, специалисты военно-медицинских организаций (подразделений), руководители

мероприятий физической подготовки обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией мероприятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

98. Информационное обеспечение физической подготовки осуществляется соответствующими должностными лицами органов безопасности совместно со специалистами по физической подготовке и включает:

- разъяснение военнослужащим решений органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта,
- формирование баз данных по вопросам физической подготовки;
- сбор, обобщение и распространение передового опыта и методик организации мероприятий физической подготовки;
- популяризацию, в том числе через ведомственные издания, достижений военнослужащих на российских и международных соревнованиях;
- оформление наглядной агитации, отражающей состояние физической подготовки в органе безопасности.

### **Контроль и учет физической подготовки**

99. Контроль физической подготовки осуществляется соответствующими руководителями, начальниками, специалистами по физической подготовке и другими должностными лицами. Он направлен на изучение состояния физической подготовки военнослужащих для принятия управленческих решений по ее улучшению.

100. В ходе контроля физической подготовки проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество организации физической подготовки;
- уровень физической подготовки военнослужащих;
- качество всестороннего обеспечения физической подготовки;
- уровень физической подготовки граждан, поступающих на учебу в образовательные организации;
- уровень физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы безопасности.

101. Учет физической подготовки должен соответствовать ее реальному состоянию.

В органах безопасности учету подлежат:

- проведенные мероприятия физической подготовки;
- результаты проверок физической подготовки;
- методические мероприятия;
- спортивная работа;
- результаты соревнований, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях всех уровней;
- количество военнослужащих, награжденных за достижения в физической подготовке, спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды, судей по спорту;
- спортивные рекорды и достижения военнослужащих;
- наличие и состояние учебной материально-технической базы по физической подготовке, спортивный инвентарь и имущество.

102. В подразделениях подлежат учету:

- все мероприятия физической подготовки, предусмотренные документами планирования;
- количество военнослужащих, награжденных за достижения в физической подготовке, и спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды.

103. Ответственность за учет физической подготовки несут:

- в подразделениях (учебных группах) – их руководители, начальники, нештатные инструкторы по оперативно-боевой подготовке подразделений;

- в органах безопасности (за исключением образовательных организаций) – специалисты по физической подготовке;

- в образовательных организациях – должностные лица учебно-методического подразделения (учет постоянного состава), должностные лица кафедры (цикла, группы) физической подготовки (учет переменного состава).

Учет физической подготовки осуществляется в том числе на электронных носителях информации.

104. Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовки военнослужащих фиксируются в ведомостях результатов проверки подразделения, органа федеральной службы безопасности по физической подготовке (приложение № 7 к Руководству) и журналах учета оперативно-боевой подготовки.

### **III. Содержание физической подготовки**

105. Содержание физической подготовки составляют упражнения, теоретические знания, методические навыки и умения.

#### **Упражнения**

106. Упражнения являются основным средством физической подготовки, состоят из определенных видов двигательных действий и направлены на развитие и совершенствование основных и специальных физических качеств, формирование двигательных навыков, используются с целью улучшения физического состояния военнослужащих и выполняются с обязательным соблюдением требований безопасности, гигиенических условий и при активном использовании оздоровительных сил природы.

Упражнения обязательны к изучению военнослужащими в соответствии с требованиями, установленными Руководством. Перечень упражнений представлен в приложении № 8 к Руководству.

Допускается вводить новые упражнения с целью развития у военнослужащих специальных физических навыков в связи с особенностями их служебной деятельности.

## **Теоретические знания**

107. Теоретические знания приобретаются военнослужащими на занятиях по физической подготовке и используются в целях физического и интеллектуального развития, совершенствования физической активности и формирования здорового образа жизни.

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

109. Обучение технике выполнения упражнений и формирование двигательных навыков включает ознакомление, разучивание и физическую тренировку.

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

Разучивание направлено на формирование у военнослужащих двигательных навыков.

В зависимости от подготовленности военнослужащих и сложности упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом – если упражнение несложное, доступно для военнослужащих или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям – если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям – если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Физическая тренировка направлена на закрепление у военнослужащих двигательных навыков, совершенствование основных и специальных физических качеств. Физическая тренировка заключается в систематическом, многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

110. Методы развития направлены на совершенствование основных и специальных физических качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей. Основными из них являются:

- равномерный – выполнение упражнений с равномерной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы;
- повторный – многократное выполнение однотипных упражнений или движений через определенные промежутки времени;
- переменный – периодическое изменение интенсивности и длительности непрерывно выполняемых упражнений;
- интервальный – выполнение тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними;
- комбинированный – совокупность двух и более методов;
- контрольный – периодическая проверка уровня физической подготовки военнослужащих;
- соревновательный – выполнение упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях соревнований.

111. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у военнослужащих и повышение слаженности коллективных действий с использованием убеждения, личного примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива.

112. Каждое упражнение выполняется определенным способом. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой выполнения упражнений.

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

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

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

115. В зависимости от преимущественного значения упражнения разделяются на:

- развивающие основные и специальные физические качества;
- формирующие специальные физические навыки.

116. По структурным признакам упражнения делятся на:

- циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание);
- ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты);
- смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу, движения в спортивных и подвижных играх).

117. По характеру режима деятельности мышц упражнения бывают динамическими (напряжение мышц чередуется с расслаблением) и статическими (мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии).

118. Способами организации военнослужащих при выполнении упражнений являются индивидуальный и групповой (фронтальный, круговой, поточный).

119. Под физической нагрузкой понимается двигательная активность военнослужащего, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма. Она характеризуется объемом и интенсивностью.

Основными показателями объема физической нагрузки являются время, затраченное на выполнение упражнения, метраж или километраж преодоленной дистанции (в циклических упражнениях), общий вес отягощений (в упражнениях с

тяжестями), суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

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

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений<sup>1</sup> (частоте пульса), учитывается возраст военнослужащего. При этом используется следующая примерная градация интенсивности:

- низкая – до 70 % от максимальной ЧСС<sup>2</sup>;
- средняя – 70 – 80 % от максимальной ЧСС;
- высокая – 80 – 90 % от максимальной ЧСС;
- максимальная – свыше 90 % от максимальной ЧСС.

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

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

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

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается сокращением времени на перестроения, краткостью и ясностью объяснений, увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений, регулированием продолжительности отдыха, выполнением упражнений всеми военнослужащими одновременно или потоком, применением круговой физической

---

<sup>1</sup> Далее – ЧСС.

<sup>2</sup> Максимальное значение ЧСС рассчитывается по формуле:

$$HR_{max} = 220 - x,$$

где HR max – частота пульса в минуту, x – возраст военнослужащего.

тренировки и соревновательного метода, использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

120. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню физической подготовки и возрасту военнослужащих.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм военнослужащих, основываясь на примерной схеме оценки внешних признаков утомления согласно приложению № 9 к Руководству.

### **Методические навыки и умения**

121. Методическими навыками и умениями военнослужащих является совокупность приемов и действий, позволяющая им качественно и в соответствии с установленными требованиями организовывать и проводить мероприятия физической подготовки.

### **Основные команды, подаваемые при проведении мероприятий физической подготовки**

122. Выполнение упражнений, приемов и действий на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начинай».

Для окончания выполнения упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ». Для окончания упражнения, выполняемого в движении, вместо последних двух счетов подается команда «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ».

Для передвижения по границам площадки или зала подается команда «Группа, в обход площадки (зала) шагом – МАРШ» (на ходу – «МАРШ»).

Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации, а в движении – по команде «Налево, по три (по четыре) – МАРШ». Для перемещения к местам подается команда «Группа, к местам занятий шагом (бегом) – МАРШ». По этой команде подразделения

выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий, по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. После этого подается команда «К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ». Старшие группы делают два шага вперед, повернувшись лицом к строю, называют изучаемый прием (выполняемое упражнение) и подают команду «ВОЛЬНО».

По команде «Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ» военнослужащий отставляет правую ногу на полшага в сторону, руки соединяет сзади, тяжесть тела равномерно распределяет на обе ноги.

Выход военнослужащих из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде, например: «Прaporщик Петров, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает «Я». По команде о выходе на исходное положение «На исходное положение шагом – МАРШ» отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом или бегом занимает исходное положение, указанное руководителем, и принимает гимнастическую стойку.

По команде «К СНАРЯДУ» военнослужащий приставляет правую ногу к левой, принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет упражнение, сходит с матов и поворачивается к руководителю занятия.

При выполнении прыжков и акробатических упражнений по команде «ВПЕРЕД» военнослужащий принимает строевую стойку, разбегается, выполняет упражнение, сходит с матов и поворачивается к руководителю занятия. При наличии очередного военнослужащего для выполнения упражнения по команде «К СНАРЯДУ» он занимает исходное положение, а закончивший выполнение упражнения становится в строй.

При проверках после выполнения упражнения военнослужащий принимает строевую стойку, поворачивается в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

Выполнение упражнений на гимнастических снарядах начинается и заканчивается кратковременной фиксацией положений «НАСКОК» и «СОСКОК».

Для принятия положения «НАСКОК» необходимо одновременно отвести руки назад и в стороны, сделать полуприсед на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, смотреть прямо. Для принятия положения «СОСКОК» необходимо одновременно отвести руки вперед и в стороны, ладони внутрь, сделать полуприсед на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, смотреть прямо.

Сложные упражнения разучиваются по разделениям. Например: «Наклониться, руки назад, делай – РАЗ; выпрямиться и присесть, руки вперед, делай – ДВА; встать, руки в стороны, делай – ТРИ; строевая стойка, делай – ЧЕТЫРЕ». При повторном выполнении упражнения можно ограничиться командой «Упражнение по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА» и т.д.

Для выполнения упражнений в парах военнослужащие рассчитываются на «первый – второй» и по команде «Группа, по два на снаряд влево (вправо) разом – КНИСЬ» размыкаются. Затем подается команда «Первые номера, на исходные положения, вторые номера, для оказания помощи и страховки, шагом – МАРШ». Военнослужащие занимают указанные места. По команде «К СНАРЯДУ» первые номера выполняют упражнение, по завершении поворачиваются к руководителю занятия, вторые номера, оказав помощь, занимают исходное положение.

Для поточного выполнения упражнений после отдачи предварительных распоряжений о количестве подходов и повторений, порядке возвращения в строй подается команда «Потоком – К СНАРЯДУ» или «Потоком – ВПЕРЕД». При необходимости указывается дистанция между военнослужащими: «Группа, дистанция пять шагов, потоком – ВПЕРЕД».

#### **IV. Особенности организации физической подготовки Специальные задачи физической подготовки отдельных категорий военнослужащих**

123. Специальными задачами физической подготовки являются:

а) для военнослужащих категории № 1:

- преумущественное развитие общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, ловкости;

- совершенствование навыков в ускоренном передвижении, преодолении препятствий, формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником;

- укрепление опорно-двигательного и вестибулярного аппарата;

- воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

б) для военнослужащих категории № 2:

- преимущественное развитие общей и специальной выносливости, силы и быстроты в действиях;

- выработка навыков в преодолении препятствий, горных участков местности, метании гранат, выполнении приемов рукопашного боя, нападении и самозащите, служебно-прикладном плавании;

- воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

в) для военнослужащих категории № 3:

- преимущественное развитие общей выносливости, силы, быстроты, специальных физических навыков и формирование навыков коллективного взаимодействия;

- поддержание физического состояния, повышение работоспособности.

### **Особенности организации физической подготовки военнослужащих экипажей кораблей и катеров**

124. Специальными задачами физической подготовки военнослужащих экипажей кораблей и катеров являются:

- преимущественное развитие силы, силовой выносливости, ловкости;

- совершенствование навыков в преодолении препятствий, передвижении по кораблю и его устройствам, действий на воде и под водой, повышение устойчивости к укачиванию;

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

- поддержание высокой работоспособности в походе, обеспечение активного отдыха и восстановление физических качеств после похода.

125. Физическая подготовка военнослужащих экипажей кораблей и катеров производится в соответствии с особенностями их служебной деятельности и должна быть направлена:

- в предпоходовый период – на расширение функциональных возможностей организма и повышение устойчивости к неблагоприятным факторам длительного плавания;

- в походе или на якорной стоянке – на обеспечение высокой работоспособности;

- в период межпоходовой подготовки – на повышение функциональных возможностей организма.

126. До выхода в поход разрабатываются следующие документы:

- план оборудования верхней палубы и помещений корабля для занятий по физической подготовке;

- план размещения личного состава на утренней физической зарядке;

- план спортивной работы в длительном походе<sup>1</sup>.

127. Для проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими во время похода командиром корабля назначаются руководители занятий из числа наиболее подготовленных офицеров (мичманов).

Не реже 1 раза в год с руководителями занятий проводятся инструкторско-методические и показные занятия в целях ознакомления их с особенностями организации физической подготовки в условиях похода.

Во внутренних помещениях и на палубе корабля для занятий по физической подготовке размещаются тренажеры, спортивный инвентарь, определяются маршруты и дистанции для ходьбы, бега, прыжков.

128. Проверка уровня физической подготовки военнослужащих после длительного похода проводится не ранее чем через 10 суток.

---

<sup>1</sup> Длительный поход – поход продолжительностью 15 суток и более.

129. В период нахождения в походе физическая подготовка военнослужащих проводится по одному из следующих вариантов:

- со всем экипажем, за исключением занятых на вахте и дежурстве;
- поочередно по боевым частям, службам, подразделениям;
- по боевым сменам.

130. Интенсивность физической нагрузки на занятиях регулируется с учетом условий и периода плавания и составляет:

- с 1 по 6 занятие – низкая,
- с 7 по 12 занятие – средняя,
- с 13 по 24 занятие – высокая,
- с 25 по 26 занятие – средняя.

Основная часть занятия проводится методом круговой физической тренировки на 5–6 местах с использованием корабельного оборудования и устройств, тренажеров и спортивного инвентаря. Выполняются ранее изученные упражнения, как правило, циклического характера, а также упражнения, которые можно выполнять непрерывными сериями. Каждое место предназначается для выполнения 1–2 упражнений.

131. Физическая зарядка в походе проводится ежедневно после наиболее продолжительного периода сна в течение 15 – 30 мин. по боевым частям и сменам под руководством наиболее подготовленных офицеров (мичманов).

132. Упражнения на вахте применяются в случае длительного нахождения в малоподвижной позе. Они выполняются индивидуально на боевых постах в течение 5 мин. и повторяются через каждые 1,5 часа или по потребности. Упражнения подбираются с учетом субъективного ощущения общего утомления или утомления отдельных групп мышц и включают повороты, наклоны корпуса, прогибания в грудной и поясничной частях, поднимание рук и ног и др. Для операторов непрерывного слежения рекомендуются периодическая смена позы, выпрямление спины, движения ногами и свободной рукой или произвольные напряжения отдельных групп мышц.

Выполнение упражнений не должно ослаблять внимание к возможным сигналам и командам.

133. Спортивные соревнования в походе организуются в удобное по условиям плавания (стоянки) время, в часы досуга военнослужащих в целях эмоциональной разрядки и активного отдыха.

134. В период нахождения корабля в ремонте физическая подготовка организуется и проводится с учетом условий, характера и сроков проводимого ремонта. Она проводится на берегу во всех предусмотренных формах.

### **Особенности организации физической подготовки военнослужащих авиационных подразделений**

135. Специальными задачами физической подготовки военнослужащих авиационных подразделений являются:

а) для летного состава 1 – 3 возрастных групп:

- военно-транспортной авиации – развитие и совершенствование силовой (статической) выносливости мышц туловища и таза, ловкости, поддержание работоспособности в длительном полете, выработка навыков выполнения комплексов упражнений в кабине самолета;

- вертолетной и легкомоторной авиации – развитие и совершенствование вестибулярной устойчивости, силы, силовой (статической) выносливости мышц ног, спины, живота и шеи, устойчивости к вибрации и тонкой двигательной координации;

б) для летного состава 4 – 6 возрастных групп – поддержание силовой и статической выносливости, совершенствование основных физических качеств и специальных физических навыков, способствующих продлению летного долголетия;

в) для военнослужащих нелетного состава авиационных частей, подразделений связи и тыла, штабов – развитие общей и силовой выносливости, ловкости.

136. Для проведения мероприятий физической подготовки дополнительно разрабатываются инструкции по применению упражнений:

- во время боевого дежурства в помещении дежурных экипажей;
- на борту самолета в длительном полете;
- в условиях отрыва от места постоянной дислокации;
- в полевых условиях.

137. Руководителями занятий по физической подготовке являются:

- с летным составом – командир отряда (эскадрильи) и его заместитель (командир экипажа), специалист по физической подготовке;
- с инженерно-техническим составом – заместитель командира отряда (эскадрильи) по инженерно-авиационной службе.

138. Физическая подготовка на этапе профессионального становления молодых летчиков направлена на обеспечение физической готовности к выполнению программы летной подготовки. В содержание занятий включаются упражнения для преимущественного развития ловкости и быстроты в действиях. В период сдачи зачетов на допуск к полетам военнослужащие, прибывшие из образовательных организаций высшего профессионального образования федеральных органов исполнительной власти, проверяются по упражнениям: бег на 100 м и 1 км, подтягивание на перекладине.

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

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

139. Физическая подготовка на сборах (в специальных центрах) летного состава проводится в целях отработки практических действий после вынужденной посадки или покидания самолета в безлюдной труднодоступной местности или на воде, формирования способностей к выживанию в экстремальных условиях, длительным переходам по пересеченной местности. В содержание физической подготовки

включаются длительные марши с ориентированием на местности, преодоление естественных препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя, упражнения на тренажерах.

140. В дни командирской и предварительной подготовки к полетам учебные занятия по физической подготовке с летным составом могут иметь общеразвивающую, специальную и восстановительно-профилактическую направленность.

На занятиях с общеразвивающей и специальной направленностью выполняются упражнения:

- для повышения устойчивости к укачиванию – специальные упражнения, включающие наклоны, повороты, кувырки, вращения головой и туловищем в разном темпе;
- для повышения устойчивости к вибрации – упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и туловища путем их длительного напряжения, упражнения с тяжестями.

141. На борту самолета в ходе длительного полета выполняются комплексы упражнений с напряжением и расслаблением мышц спины, живота, рук и ног, а также движения в суставах в сочетании с глубоким дыханием.

### **Особенности организации физической подготовки в образовательных организациях**

142. Организация физической подготовки в образовательной организации осуществляется учебно-методическим подразделением совместно с кафедрой (циклом, группой) физической подготовки.

143. На кафедру (цикл, группу) физической подготовки возлагаются:

- организация теоретических (лекций, семинаров), практических (учебно-тренировочных и учебно-методических) занятий и консультаций со слушателями и курсантами, обеспечение их самостоятельной (индивидуальной) физической тренировки;

- организация инструкторско-методических и показных занятий по физической подготовке с руководителями учебных групп, нештатными инструкторами по физической подготовке;
- планирование спортивной работы;
- методическое и материально-техническое обеспечение мероприятий физической подготовки с военнослужащими постоянного состава;
- разработка заданий по физической подготовке для слушателей и курсантов на период стажировки (практики);
- организация научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки;
- организация научной работы со слушателями и курсантами по вопросам физической подготовки;
- организация учебно-тренировочных занятий в сборных командах, секциях;
- совершенствование учебной материально-технической базы по физической подготовке;
- контроль, ведение учета и представление отчетов по результатам физической подготовки.

144. Численность слушателей и курсантов, занимающихся под руководством одного преподавателя на учебных (кроме теоретических) и учебно-тренировочных занятиях, в спортивных секциях по видам спорта, должна составлять 12 – 15 человек<sup>1</sup>.

145. Время, затраченное на проведение спортивной работы, учитывается при определении годового бюджета рабочего времени преподавателя кафедры (цикла, группы) физической подготовки из расчета:

- до 6 часов в день – каждому преподавателю, участвующему в спортивных соревнованиях в качестве главного судьи, главного секретаря, тренера или представителя команды;
- 1 час за каждый академический час – каждому преподавателю, участвующему

---

<sup>1</sup> Данная норма действует в случае привлечения преподавателей кафедры (цикла, группы) физической подготовки к проведению практических занятий с постоянным составом образовательной организации.

в проведении учебно-тренировочных занятий, сборов, секционной работе по видам спорта.

В случае привлечения преподавателей кафедры (цикла, группы) физической подготовки к проведению занятий с постоянным составом образовательной организации затраченное время учитывается при определении объема учебной работы из расчета 1 час на учебную группу (подгруппу) за 1 академический час.

146. В целях совершенствования методических навыков и умений слушатели и курсанты старших курсов привлекаются в качестве руководителей утренней физической зарядки и спортивных мероприятий.

147. Слушателям и курсантам, являющимся членами спортивных сборных команд образовательной организации, ФСБ России или Российской Федерации, по решению начальника образовательной организации может предоставляться право досрочной сдачи зачетов и экзаменов.

148. Слушатели и курсанты, не овладевшие на учебных занятиях предусмотренными программой упражнениями, допускаются к экзаменам и зачетам после их освоения в часы самостоятельной подготовки.

149. В образовательных организациях освоение слушателями и курсантами дисциплины «Физическая подготовка» завершается итоговым экзаменом.

Для допуска к итоговому экзамену по физической подготовке слушателей и курсантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, преподавателями кафедры (цикла, группы) физической подготовки совместно со специалистами военно-медицинских организаций (подразделений) разрабатывается индивидуальный проверочный комплекс упражнений, который утверждается начальником образовательной организации.

### **Особенности организации физической подготовки военнослужащих женского пола**

150. Физическая подготовка военнослужащих женского пола направлена на повышение уровня общефизической подготовки, укрепление здоровья и проводится с учетом особенностей женского организма и характера служебной деятельности.

151. Учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими женского пола носят, как правило, комплексный характер. В содержание занятий включаются упражнения № 1, 2, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 47, 49, 51, 53, 54 (приложение № 8 к Руководству).

152. Занятия проводятся в спортивной форме одежды. В процессе занятий необходимо сочетать рациональное чередование физической нагрузки и отдыха, использовать упражнения на гибкость из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

153. Объем физической нагрузки военнослужащих женского пола планируется с учетом профессиональной деятельности и возраста. В недельный объем физической нагрузки включаются бег, передвижение на лыжах, плавание, упражнения на развитие силы и ловкости.

Военнослужащие женского пола в период беременности по заключению специалистов военно-медицинских организаций (подразделений) к практическим мероприятиям физической подготовки не допускаются.

### **Особенности организации физической подготовки с военнослужащими, имеющими отклонения в состоянии здоровья**

154. Военнослужащие освобождаются от практических мероприятий физической подготовки по заключению специалистов военно-медицинских организаций (подразделений).

По результатам заключения, а также в случае если период освобождения военнослужащих от практических мероприятий физической подготовки превышает 1 месяц, они зачисляются в группу лечебной физической культуры<sup>1</sup> на срок, продолжительность которого определяется характером заболевания ( травмы).

По истечении указанного срока военнослужащие направляются на медицинское обследование для уточнения состояния здоровья, по результатам которого они либо допускаются к практическим мероприятиям физической подготовки, либо зачисляются в группу ЛФК на более длительный срок.

---

<sup>1</sup> Далее – ЛФК.

155. Специалисты по физической подготовке не реже 1 раза в квартал уточняют в военно-медицинских организациях (подразделениях) данные о военнослужащих, зачисленных в группу ЛФК.

156. Слушатели и курсанты, находящиеся на амбулаторном лечении или нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, привлекаются к мероприятиям физической подготовки для получения методической практики.

**Особенности физической подготовки  
военнослужащих в регионах со сложной оперативной обстановкой  
(за исключением военнослужащих подразделений специального назначения)<sup>1</sup>**

**Физическая подготовка военнослужащих, планируемых к командированию в  
регионы со сложной оперативной обстановкой**

157. Физическая подготовка военнослужащих, планируемых к командированию в регионы со сложной оперативной обстановкой, проводится в пунктах постоянной дислокации и учебных центрах преимущественно в полевых условиях в течение 1–2 месяцев.

158. Особенностями физической подготовки в период подготовки к командированию в регионы со сложной оперативной обстановкой являются:

- направленность физической подготовки на повышение адаптационных возможностей организма военнослужащих к климатогеографическим условиям района для выполнения задач служебной деятельности;
- совершенствование навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, метания гранат, преодоления водных преград;
- выполнение специальных приемов и действий в составе подразделения, в экипировке с оружием на фоне больших физических нагрузок;
- формирование смелости и психологической устойчивости путем моделирования боевой обстановки при выполнении упражнений.

---

<sup>1</sup> Порядок организации физической подготовки военнослужащих подразделений специального назначения в регионах со сложной оперативной обстановкой определяется начальниками соответствующих подразделений.

159. Физическая подготовка в период подготовки к командированию в регионы со сложной оперативной обстановкой проводится в виде учебных занятий. Попутная физическая тренировка проводится в процессе занятий по огневой, тактико-специальной и специальной инженерной подготовке, основам защиты и охраны государственной границы Российской Федерации с применением специальных приемов и действий, предусмотренных темой проводимых занятий.

160. Учебные занятия направлены на:

- совершенствование индивидуальных физических качеств и специальных физических навыков военнослужащих в экипировке с оружием;
- формирование навыков в коллективных действиях при выполнении упражнений в составе подразделений.

161. При проведении учебных занятий рекомендуются к выполнению следующие упражнения:

- для развития общей выносливости: бег на 5 – 10 км по пересеченной местности, марш-броски на 5 – 10 км;
- для развития скоростно-силовой выносливости: бег на 400 м, скоростные перебежки в экипировке с оружием 5 x 10 м, переползания 5 x 20 м, чередование перебежек от 5 до 10 м с переползаниями, переноска партнера на расстояние 30 – 50 м, военизированные эстафеты;
- для развития силы и силовой выносливости: подтягивание и подъем силой, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических снарядах, а также с использованием естественных приспособлений (веток деревьев, заборов, оконных проемов);
- для развития навыков преодоления препятствий: упражнения на единой, специальных и горной полосах препятствий в экипировке с оружием в составе подразделения, преодоление естественных препятствий и водных преград, преодоление препятствий в сочетании с бегом на 3 – 5 км;
- для формирования психологической устойчивости к действиям в рукопашной схватке и смелости: рукопашные схватки против одного, двух противников, выполнение приемов рукопашного боя по условиям боевой ситуации;

- для формирования психологической устойчивости к действиям на фоне физического утомления: выполнение стрельб, метание гранат после марш-броска или бега на короткие дистанции 60 – 100 м в максимальном темпе в сочетании с переползанием;

- для формирования навыков в преодолении водных преград: плавание в естественных водоемах в обмундировании с оружием на 50 – 100 м, преодоление водных преград с помощью подручных средств, плавание на 300 м без ограничения времени.

162. Перед командированием в регионы со сложной оперативной обстановкой с военнослужащим проводятся контрольные занятия по выполнению упражнений: бег на 100 м и 1 км, подтягивание на перекладине, марш-бросок на 5 км, преодоление полосы препятствий, военизованный кросс.

### **Особенности физической подготовки военнослужащих при нахождении в регионах со сложной оперативной обстановкой**

163. Физическая подготовка военнослужащих при нахождении в регионах со сложной оперативной обстановкой направлена на поддержание уровня физической подготовки и психологическую реабилитацию, проводится с учетом условий обстановки и обеспечения собственной безопасности военнослужащих.

164. Физическая подготовка в подразделениях проводится в формах утренней физической зарядки (только при светлом времени суток), комплексного занятия, спортивного мероприятия.

Содержание утренней физической зарядки включает бег, комплексы вольных упражнений, комплексы приемов рукопашного боя, упражнения в парах.

Содержание комплексных занятий включает бег на 1 – 3 км, бег с умеренной или низкой интенсивностью, приемы рукопашного боя, силовые упражнения с подручными средствами, комплексы вольных упражнений, элементы преодоления естественных или искусственных препятствий.

Содержание спортивных мероприятий включает соревнования с тяжестями, различные эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

165. За 4 дня до планируемого участия в оперативно-боевых мероприятиях занятия по физической подготовке с высокими физическими нагрузками прекращаются.

166. Физическая подготовка военнослужащих по окончании оперативно-боевых мероприятий направлена на восстановление организма и психологическую реабилитацию.

167. В содержание занятия включаются:

- в подготовительную часть – ходьба, бег, упражнения для мышц рук, ног, туловища;
- в основную часть – спортивные и подвижные игры или бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой;
- в заключительную часть – бег в медленном темпе, упражнения для растяжения и расслабления мышц.

## **V. Проверка физической подготовки**

168. Проверка физической подготовки включает:

- проверку уровня организации физической подготовки;
- проверку и оценку уровня физической подготовки военнослужащих, отдельных категорий военнослужащих (в том числе в обязательном порядке военнослужащих, замещающих воинские должности руководящего состава, и военнослужащих, состоящих в кадровом резерве для замещения руководящих должностей в органах безопасности), подразделений, органа безопасности;
- оценку физической подготовки подразделений, органов безопасности.

169. По итогам проверки физической подготовки составляется справка, в которой отражаются уровень организации физической подготовки и оценка уровня физической подготовки военнослужащих, отдельных категорий военнослужащих, подразделений и органа безопасности. При этом указываются выявленные недостатки и меры по их устранению, а также рекомендации по улучшению физической подготовки в подразделениях и органе безопасности.

## **Требования по проверке уровня организации физической подготовки**

170. При проверке уровня организации физической подготовки изучается:

- своевременность разработки необходимых правовых актов, анализа состояния физической подготовки и регулярность подведения ее итогов;
- соответствие объема времени, выделяемого на физическую подготовку, установленным требованиям правовых актов;
- своевременность проведения запланированных мероприятий физической подготовки, в том числе методических занятий с должностными лицами;
- осуществление контроля за организацией физической подготовки в подразделениях;
- соответствие данных учета физической подготовки ее фактическому состоянию;
- своевременность представления отчетных данных по установленным формам;
- наличие и состояние собственной учебной материально-технической базы для проведения мероприятий физической подготовки;
- своевременность и полнота устранения недостатков, выявленных в ходе предыдущих проверок.

## **Проверка и оценка уровня физической подготовки военнослужащих**

171. Проверка уровня физической подготовки военнослужащих осуществляется в соответствии с их полом, возрастом и категорией.

172. Уровень физической подготовки военнослужащих проверяется и оценивается:

- в целом (для оценки уровня общей физической подготовки) – в период итоговых испытаний по результатам обучения по Программе обучения основам общевоенной подготовки, при назначении на высшую воинскую должность, в ходе

инспекторских, итоговых (ежегодных) и контрольных проверок, сдачи слушателями и курсантами экзаменов (зачетов);

- по отдельным упражнениям (для оценки отдельных физических качеств и специальных физических навыков) – в ходе предварительного (входного), текущего (промежуточного) контроля.

174. Оценка уровня физической подготовки военнослужащего в целом слагается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

К проверке назначаются:

- для военнослужащих женского пола – 3 упражнения: на выносливость, силу, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 3 – 3 упражнения: на выносливость, силу, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 2 (для 1 – 5 возрастных групп) – 4 упражнения: на выносливость, силу, выполнение приемов рукопашного боя, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 2 (для 6 – 8 возрастных групп) – 3 упражнения: на выносливость, силу, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 1 (для 1 – 4 возрастных групп) – 5 упражнений: на выносливость, силу, выполнение приемов рукопашного боя, быстроту, ловкость или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 1 (для 5 возрастной группы) – 4 упражнения: на выносливость, силу, выполнение приемов рукопашного боя, быстроту или ловкость или специальные физические навыки;

- для военнослужащих категории № 1 (для 6 – 8 возрастных групп) – 3 упражнения: на выносливость, силу, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки;

- для курсантов и слушателей – 3, 4 или 5 упражнений: на выносливость, силу, быстроту или ловкость, или специальные физические навыки в соответствии с учебно-организационными документами, определяющими содержание образовательных программ.

Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня физической подготовки военнослужащих приведен в приложении № 10 к Руководству.

175. Уровень физической подготовки военнослужащего отвечает установленным требованиям, если оценивается не ниже «удовлетворительно», т.е. военнослужащий набрал сумму баллов по таблице оценки уровня физической подготовки военнослужащих (приложение № 11 к Руководству) не ниже оценки «удовлетворительно» для своей возрастной группы и категории при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

Начисление баллов за выполнение упражнений осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов за выполнение физических упражнений (приложение № 12 к Руководству).

176. Оценка военнослужащего по отдельным упражнениям определяется в соответствии с таблицей перевода баллов, набранных в одном упражнении, в оценку (оценочный эквивалент баллов по одному упражнению) (приложение № 13 к Руководству).

177. Уровень развития каждого физического качества и специального физического навыка проверяется не более чем по 1 упражнению.

Для проверки уровня общей физической подготовки военнослужащих с учетом особенностей их служебной деятельности и функциональных особенностей организма специалистами по физической подготовке формируется перечень упражнений, который утверждается руководителем, начальником органа безопасности (подразделения), проводящим проверку.

Для оценки уровня физической подготовки военнослужащие категорий № 2 и № 3 имеют право выбора одного упражнения для проверки каждого назначенного физического качества в соответствии с приложением № 10 к Руководству.

178. В ходе проверки уровня физической подготовки упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, упражнения на выносливость, преодоление препятствий, служебно-прикладное плавание и упражнения в составе подразделения.

Все назначенные на проверку упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. Упражнения для оценки общей выносливости и специальных физических навыков могут выполняться в разные дни.

В отдельных случаях порядок выполнения упражнений может быть изменен.

179. Проверка уровня физической подготовки военнослужащих проводится, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

180. Для выполнения упражнениядается одна попытка. При падении со снаряда в упражнениях № 10, 23, 24, 25, 26 (приложение № 8 к Руководству) военнослужащему предоставляется право еще одной попытки на выполнение упражнения.

Выполнение упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

181. Оценка (количество баллов) за упражнение, выполняемое в составе подразделения, определяется оценкой (количество баллов), полученной подразделением, и выставляется каждому военнослужащему.

182. Для проверки рукопашного боя назначается не менее пяти приемов из различных групп. Примерный перечень приемов для проверки и оценки рукопашного боя представлен в приложении № 14 к Руководству.

По решению проверяющего вместо одного приема может выполняться комплекс приемов без оружия или с автоматом.

183. Выполнение упражнений № 27 и № 28 (приложение № 8 к Руководству) оценивается с учетом времени:

- «отлично» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

- «хорошо» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

- «удовлетворительно» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

- «неудовлетворительно» – если прием не выполнен за 15 с или выполнен не в соответствии с описанием.

#### 184. Выполнение приема (действия) рукопашного боя оценивается:

- «отлично» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника в быстром темпе без нарушения слитности движения (не останавливаясь), при этом ушел с линии атаки и (или) выполнил блокировку, нанес отвлекающий (расслабляющий) удар в болевую зону, выполнил контратакующее действие (бросок с обозначением добивающего удара, удушающий или болевой прием), зафиксировал оружие и осуществил эффективное конвоирование. При освобождении от захватов необходимо выполнить отвлекающий удар, болевой или удушающий прием или бросок с обозначением добивающего удара, осуществить конвоирование;

- «хорошо» – если прием (действие) выполнен согласно описанию на оценку «отлично», но недостаточно быстро;

- «удовлетворительно» – если прием (действие) выполнен медленно, нарушена слитность движений, допущены ошибки и (или) не выполнены отдельные элементы согласно описанию на оценку «отлично», но конечная цель при этом достигнута;

- «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или при выполнении приема (действия) не соблюdenы условия выполнения на предыдущие оценки, при этом допущены грубые ошибки, касающиеся быстроты, слитности движения и демонстрации отдельных элементов; при выполнении обезоруживания при угрозе ножом лезвие (в реальной ситуации) могло нанести тяжелое ранение любой части тела выполнявшего прием; при выполнении обезоруживания в случае угрозы пистолетом или автоматом оружие было направлено на любую часть тела выполнявшего прием.

Прием считается невыполненным при отсутствии защитных действий или в

случае последующей потери контроля над противником, в результате чего в реальном поединке выполняющий прием получил бы тяжелую травму.

При выполнении защитных действий в темпе атаки отвлекающий удар может не выполняться.

Ассистент обязан выполнить (обозначить) атакующее действие быстро точно и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности как для себя, так и для партнера.

Разрешено демонстрировать удары (руками и ногами), захваты, броски, болевые и удушающие приемы (в плоскости естественного сгиба суставов), варианты добивания и переходы на конвоирование.

Степень контакта при ударах и степень усилия при захватах, болевых и удушающих приемах – обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

При выполнении приемов запрещены действия, влекущие за собой травмы и направленные на срыв выполнения приема. За применение запрещенного приема (выполнение болевых приемов вне плоскости естественного сгиба суставов, ударов, превышающих допустимый контакт, бросков без страховки и т.д.) военнослужащему выставляется оценка по рукопашному бою «неудовлетворительно» без продолжения

185. Общая оценка по рукопашному бою слагается из оценок, полученных за выполнение отдельных приемов (действий), комплексов приемов без оружия или с автоматом и выставляется:

- «отлично» – если половина и более оценок «отлично», а остальные не ниже «хорошо»;

- «хорошо» – если половина и более оценок «хорошо», а остальные не ниже «удовлетворительно»;

- «удовлетворительно» – если половина и более оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если за один прием оценка «неудовлетворительно» при наличии не менее одной оценки не ниже «хорошо»;

- «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

186. При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

- «отлично» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении, что соответствует 75 баллам;
- «хорошо» – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа), что соответствует 60 баллам;
- «удовлетворительно» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в сококе), что соответствует 40 баллам;
- «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой или перебор руками), что соответствует 0 баллов.

187. Военнослужащий, не выполнивший выбранное (назначенное) упражнение, оценивается по нему «неудовлетворительно».

При невозможности выполнить упражнение из-за медицинских показателей проверяющий может назначить военнослужащему упражнение для замены по согласованию со специалистами военно-медицинских организаций (подразделений).

Если военнослужащий отказывается сдавать проверку по физической подготовке без уважительной причины, то уровень его физической подготовки оценивается «неудовлетворительно».

Военнослужащие, задействованные при несении службы в суточном наряде, боевом дежурстве и иных дежурных подразделениях (группах), к проверке не привлекаются. Им определяется отдельный день для сдачи проверки по физической подготовке.

Уровень физической подготовки военнослужащих, освобожденных от занятий по медицинским показаниям:

- в ходе итоговых (ежегодных) проверок не оценивается. Руководителем, начальником органа безопасности определяется дополнительное время и порядок их проверки исходя из сроков освобождения (нахождения в группе лечебной физической культуры), определенных специалистами военно-медицинской организации (подразделения). В исключительных случаях с учетом обстоятельств заболевания (ранения, травмы и т.п.) уровень физической подготовки указанных военнослужащих может быть оценен по результатам текущего (промежуточного) контроля или итоговой проверки за предыдущий год;

- в ходе инспекторских и контрольных проверок не оценивается. Военнослужащие выполняют нормативы по другой дисциплине оперативно-боевой подготовки, назначенной проверяющими.

188. Проверка военнослужащих проводится по:

- служебно-прикладному плаванию – при температуре воды не ниже +18 °C;
- лыжным гонкам и маршу на лыжах – при температуре воздуха не ниже –20 °C, при ветре 5 – 10 м/с и температуре воздуха не ниже –15 °C, при ветре 10 – 15 м/с и температуре воздуха не ниже –10 °C;
- другим упражнениям вне помещений – при температуре воздуха не ниже –15 °C и не выше +35 °C.

**Проверка и оценка  
специалистов по физической подготовке, руководителей учебных групп  
и занятий, слушателей и курсантов образовательных организаций**

189. Оценка специалистов по физической подготовке, руководителей учебных групп и занятий, слушателей и курсантов образовательных организаций слагается из оценок уровня их физической и методической подготовки:

- «отлично» – если оценка уровня физической подготовки «отлично», а методической подготовки не ниже «хорошо»;
- «хорошо» – если оценка уровня физической подготовки «хорошо», а методической подготовки не ниже «удовлетворительно», либо оценка уровня

физической подготовки «отлично», а методической подготовки «удовлетворительно»;

- «удовлетворительно» – если оценка уровня физической подготовки «удовлетворительно», а методической подготовки не ниже «удовлетворительно»;

- «неудовлетворительно» – если оценка уровня физической или методической подготовки «неудовлетворительно».

190. Оценка уровня физической подготовки определяется в соответствии с разделом «Проверка и оценка уровня физической подготовки военнослужащих» Руководства.

191. Проверка уровня методической подготовки военнослужащих проводится, как правило, до выполнения военнослужащими практических нормативов по физической подготовке.

Уровень методической подготовки оценивается по результатам проверки теоретической и организаторско-методической подготовленности.

192. Проверка теоретической подготовленности проводится методом опроса (тестирования) в соответствии с программами обучения и требованиями Руководства.

Уровень теоретической подготовленности оценивается:

- «отлично» – военнослужащий показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу;

- «хорошо» – военнослужащий показывает твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы, допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, четко излагает материал;

- «удовлетворительно» – военнослужащий показывает знания в объеме пройденной программы, ответы излагает с незначительными ошибками, которые самостоятельно исправляет после дополнительных и наводящих вопросов;

- «неудовлетворительно» – военнослужащий допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

193. Организаторско-методическая подготовленность проверяется и оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению мероприятий физической подготовки.

По решению проверяющего задание выполняется полностью или частично.

194. Качество выполнения методического задания оценивается:

- «отлично» – если задание выполнено правильно и уверенно;
- «хорошо» – если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;
- «удовлетворительно» – если задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» – если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению мероприятия физической подготовки учитываются внешний вид, строевая выправка, знание команд, умения назвать, четко показать и объяснить упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия, методику обучения упражнениям, приемам и действиям, умения предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь, определять состояние военнослужащих и правильно дозировать их физическую нагрузку.

195. Оценка уровня методической подготовки специалистов по физической подготовке, военнослужащих, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов определяется:

- «отлично» – если одна оценка «отлично», а вторая не ниже «хорошо»;
- «хорошо» – если одна оценка «хорошо», а вторая «хорошо» или «удовлетворительно», либо одна оценка «отлично», а вторая «удовлетворительно»;
- «удовлетворительно» – если обе оценки «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

**Требования и оценка уровня физической подготовки военнослужащих, направленных на учебу в образовательные организации и учебные центры органов безопасности**

196. Военнослужащие, направленные на учебу в образовательные организации и учебные центры органов безопасности на потоки профессиональной переподготовки и повышения квалификации по направлениям: основы общевоенной подготовки; деятельность в регионах со сложной оперативной обстановкой; подготовка сотрудников подразделений специального назначения; подготовка сотрудников для включения в состав оперативно-боевых подразделений; организация оперативно-боевой подготовки в органах безопасности, сдают зачет по физической подготовке в соответствии с учебно-организационными документами, определяющими содержание образовательных программ.

197. Оценка уровня физической подготовки военнослужащего слагается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении в соответствии с таблицей оценки уровня физической подготовки военнослужащих (приложение № 11 к Руководству) для своей возрастной группы и категории при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

Начисление баллов за выполнение упражнений осуществляется в соответствии с таблицами начисления баллов за выполнение физических упражнений (приложение № 12 к Руководству).

198. Данные о результатах проверки уровня физической подготовки военнослужащих для анализа и обработки направляются в УК 6 Службы ФСБ России.

**Оценка физической подготовки подразделения, отдельной категории военнослужащих**

199. Оценка физической подготовки подразделения, отдельной категории военнослужащих слагается из оценок, полученных всеми военнослужащими, привлекаемыми к проверке, и определяется:

- «отлично» – если получено 90 и более процентов положительных оценок, при этом половина и более сдавших проверку военнослужащих получили оценку «отлично»;

- «хорошо» – если получено 80 и более процентов положительных оценок, при этом половина и более сдавших проверку военнослужащих получили оценку не ниже «хорошо»;

- «удовлетворительно» – если получено 70 и более процентов положительных оценок, при этом не выполнены требования на оценки «отлично» и «хорошо»;

- «неудовлетворительно» – если получено более 30 процентов неудовлетворительных оценок.

Оценка по физической подготовке снижается на один балл, если 20 и более процентов военнослужащих из числа назначенных для проверки переведены в группу ЛФК или освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям.

Оценка физической подготовки подразделения, отдельной категории военнослужащих при проведении итоговых (ежегодных) проверок определяется в случае, если на проверку представлено не менее 50 процентов списочного состава подразделения, отдельной категории военнослужащих.

### **Оценка физической подготовки органа безопасности (за исключением образовательных организаций)**

200. Оценка физической подготовки органа безопасности слагается из индивидуальных оценок, полученных каждым военнослужащим органа безопасности, и определяется:

- «отлично» – если получено 90 и более процентов положительных оценок, при этом половина и более сдавших проверку военнослужащих получили оценку «отлично»;

- «хорошо» – если получено 80 и более процентов положительных оценок, при этом половина и более сдавших проверку военнослужащих получили оценку не ниже «хорошо»;

- «удовлетворительно» – если получено 70 и более процентов положительных оценок, при этом не выполнены требования на оценки «отлично» и «хорошо»;

- «неудовлетворительно» – если получено более 30 процентов неудовлетворительных оценок.

Оценка по физической подготовке снижается на один балл, если 20 и более процентов военнослужащих из числа назначенных для проверки переведены в группу ЛФК или освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям.

### **Оценка физической подготовки образовательной организации**

201. Слушатели и курсанты со сроком обучения более 1 года по окончании каждого нечетного семестра обучения сдают зачеты с оценкой по физической подготовке, в конце четных семестров – экзамены. На экзаменах и зачетах, начиная с четвертого семестра обучения, дополнительно проверяется уровень теоретической и методической подготовки.

Дополнительно ежемесячно проводится проверка уровня физической подготовки слушателей и курсантов по отдельным упражнениям в соответствии с прохождением программы обучения.

202. При проверке физической подготовки образовательной организации оценивается:

- уровень физической подготовки военнослужащих постоянного и переменного составов;

- качество организации физической подготовки;

- уровень методической подготовки начальников учебных подразделений, курсантов и слушателей со сроком обучения более 1 года.

203. Оценка физической подготовки образовательной организации слагается из оценок, полученных военнослужащими постоянного и переменного составов.

Оценка физической подготовки образовательной организации определяется:

- «отлично» – если военнослужащие переменного состава получили оценку «отлично», а постоянного состава не ниже «хорошо»;
- «хорошо» – если военнослужащие переменного состава получили оценку не ниже «хорошо», а постоянного состава не ниже «удовлетворительно»;
- «удовлетворительно» – если военнослужащие переменного и постоянного составов получили оценку не ниже «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно».

В случае отсутствия в образовательной организации военнослужащих переменного состава оценка физической подготовки образовательной организации определяется в соответствии с пунктом 200 Руководства.

204. Уровень физической подготовки постоянного состава оценивается в соответствии с пунктом 199 Руководства.

В случае отсутствия в образовательной организации курсантов и слушателей со сроком обучения более 1 года уровень физической подготовки переменного состава оценивается в соответствии с пунктом 200 Руководства.

В случае наличия в образовательной организации курсантов и слушателей со сроком обучения более 1 года оценка уровня физической подготовки переменного состава определяется:

- «отлично» – если половина и более курсов (факультетов), в том числе выпускной, получили оценку «отлично», а остальные курсы (факультеты) не ниже «хорошо»;
- «хорошо» – если половина и более курсов (факультетов), в том числе выпускной, получили оценки не ниже «хорошо», а остальные курсы (факультеты) не ниже «удовлетворительно»;

- «удовлетворительно» – если не более одного курса (факультета) получили оценку «неудовлетворительно», остальные курсы (факультеты) не ниже «удовлетворительно», а выпускной курс (факультет) не ниже «хорошо».

Приложение № 1  
к Руководству (п. 18)

Варианты формы одежды для проведения мероприятий физической подготовки

Температура воздуха (°C)	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10 °C	№ 1(С, В) или 2 (С, В)	№ 2 (С, В)
От +5 °C до +10 °C	№ 2 (С, В)	№ 2 (С, В) или 3(С, В)
От +5 °C до -5 °C	№ 3 (С, В)	№ 3 (С, В) или 4 (С, В)
От -5 °C до -10 °C	№ 4 (С, В) в перчатках	№ 4 (С, В) в перчатках
От -11 °C и ниже	№ 5 (В) в перчатках	№ 5 (В) (при сильном ветре – шапка-ушанка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

Форма № 1С (спортивная) – в плавках, трусах, майке, спортивной обуви. По решению руководителя, начальника органа безопасности при соответствующих погодных условиях разрешается заниматься без майки и обуви.

Форма № 2С – в трусах, футболке, спортивной обуви.

Форма № 3С – в спортивном (тренировочном) костюме, спортивной обуви.

Форма № 4С – в утепленном спортивном (тренировочном) костюме, утепленной спортивной обуви, спортивной шапке.

Форма № 1В (военная) – в трусах, майке, спортивной обуви.

Форма № 2В – брюки навыпуск, ботинки (ботинки с высокими берцами), без головного убора, с обнаженным торсом (в майке).

Форма № 3В – повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высокими берцами), без головного убора,

воротник расстегнут.

Форма № 4В – повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высокими берцами), в головном уборе, без утепленной куртки.

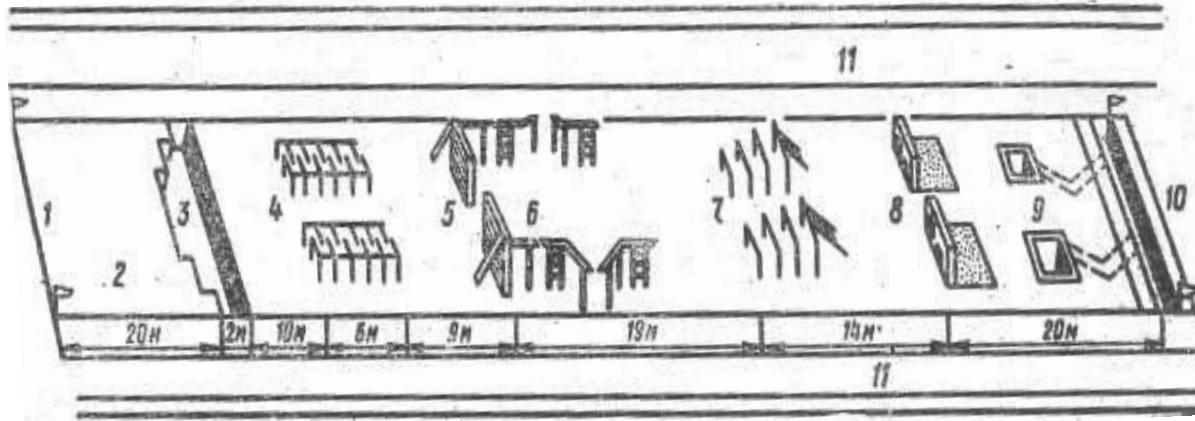
Форма № 5В – зимняя повседневная, в утепленных куртке, брюках, поясной ремень ослаблен, в головном уборе.

Занятия по рукопашному бою проводятся в форме № 3В или костюме рукопашного боя (дзюдо).

Приложение № 2  
к Руководству (п. 33)

**Описание  
полос препятствий**

Единая полоса препятствий



Описание:

- 1 – линия начала полосы;
- 2 – участок для скоростного бега длиной 20 м;
- 3 – ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м;
- 4 – лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов – 10, ширина прохода – 0,5 м);
- 5 – забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 – 0,3 м;
- 6 – разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2 x 0,2 м): первый – длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2,8 м); разрывы между отрезками балок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия – вертикальные лестницы с тремя ступенями;
- 7 – разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней: 0,8; 1,2; 1,5 и 1,8 м, расстояние между ступенями 1,2 м, у высокой ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями);

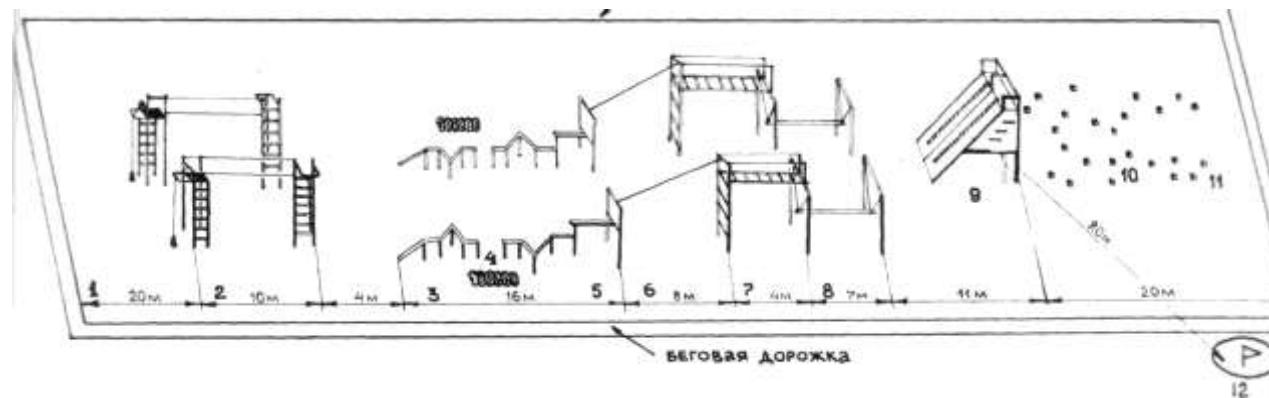
8 – стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний – размером 1,0 x 0,4 м расположен на уровне земли, верхний – размером 0,5 x 0,6 м – на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1,0 x 2,6 м;

9 – колодец и ход сообщения (глубина колодца – 1,5 м, площадь сечения по верху 1 x 1 м; в задней стенке колодца – щель размером 1,0 x 0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения длиной 8 м, глубиной 1,5 м, с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой 6 м);

10 – траншея глубиной 1,5 м;

11 – беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности



Описание:

1 – линия начала полосы;

2 – канатный переход, состоящий из двух 6,5 м вышек, удаленных одна от другой на 8 м и соединенных двумя тросами (нижний – основной, диаметром 10 – 12 мм, верхний – страховочный, диаметром 5 – 6 мм): первая вышка – на

четырех опорных столбах, установленных в квадрате 1 х 1 м, на вышке на высоте 5 м от земли устроена терраса 1 х 1 м, с внешней стороны террасу огораживают перила (нижние – высотой 0,5 м, верхние – 1,5 м), со стороны нижних перил на уровне террасы приварены боковые перила, вынесенные в сторону на 0,5 м; груз высотой 0,5 м и массой 20 кг подвешен на основной веревке, перекинутой через боковые перила и привязанной к нижним перилам; вторая вышка – на двух опорных столбах, установленных в 1 м один от другого, к верхним перилам, вынесенным на 1 м в сторону, прикреплена основная веревка, сложенная вдвое (канат), длиной 4 м; на обеих вышках через 0,4 м приварены ступени диаметром 0,03 м;

3 – первый участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый – наклонный, длиной 2 м, второй – 3,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2 м); третий – 2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 1,5 м); между вторым и третьим отрезками угол 90°; высота 1, 2, 4 и 5 столбов, поддерживающих балки, – 1 м, третьего – 1,5 м;

4 – ограниченный проход длиной не менее 4 м (смещен от оси полосы на 3 м), образованный из закопанных вертикально вплотную одна к другой автомобильных покрышек, имеющих диаметр внутреннего отверстия не более 0,52 м; нижний край отверстия должен быть на уровне земли;

5 – второй участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый – длиной 2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 0,5 м); второй – 3 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2 м); третий – 2 м, между первым и вторым отрезками угол 90°; высота столбов, поддерживающих балки: 1 и 2 – 1 м; 3 и 4 – 1,5 м; 5 – 2 м; в конце тропы установлена жесткая опора высотой 3,5 м, шириной 1 м;

6 – веревочный мост – основная веревка, сложенная вдвое;

7 – металлическая конструкция, состоящая из вертикальной лестницы высотой 5 м и шириной 0,5 м (ступени диаметром 0,03 м приварены через 0,4 м до высоты 4 м); на высоте 5 м вертикальные стойки соединены для крепления веревочного моста; на высоте 4 м к верхней ступени лестницы прикреплен конец горизонтальной лестницы (длина – 4 м, ширина – 0,5 м) со ступенями диаметром 0,03 м (ступени приварены через 0,4 м); на вертикальных стойках вдоль лестницы (по обеим сторонам) на высоте 5 м натянуты страховочные тросы (веревки);

8 – качающееся бревно длиной 8 м, толщиной не более 0,25 м, подвешено на высоте 0,6 м от земли к жестким опорам высотой 4 м с помощью тросов (расстояние между опорными столбами – 2 м);

9 – горка: основание состоит из четырех опорных столбов высотой 5 м, установленных в прямоугольнике размером 2 x 1 м; на высоте 5 м устроена терраса размером 2 x 1 м, ограниченная перилами высотой 0,6 м; наклонная стенка (деревянная) длиной 7 м и шириной 2 м, вдоль каждого направления которой справа и слева сделаны упоры длиной 0,2 м и высотой 0,05 м, расстояние между упорами – 0,5 м; вертикальная стенка шириной 2 м, на которой для каждого направления сверху донизу на расстоянии 0,5 м один от другого сделаны вырезы треугольной формы со стороной 0,15 м, с боковых сторон между наклонной и вертикальной стенками на высоте 2 м от земли оборудованы боковые стенки, имеющие четыре карниза: нижний – длиной 2 м, верхний – длиной 0,5 м на высоте 4 м от земли, средние карнизы – длиной 0,5 м размещены равномерно между верхним и нижним карнизами (ширина карнизов – 0,08 м); основная веревка длиной 10 м прикреплена за верхний обрез наклонной стенки;

10 – сухое русло реки длиной 20 м с двенадцатью выступающими на 0,25 – 0,3 м камнями: первый камень – на расстоянии 2 м от вертикальной стенки горки и смещен вправо (влево) от боковой оси горки на 0,75 м; второй – 3,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; третий – 4,75 м, на оси; четвертый – 6 м, смещен вправо (влево) на 1 м; пятый – 7 м, на оси; шестой – 8,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; седьмой – 9,5 м, смещен вправо (влево) на 0,5 м; восьмой – 11 м,

смещен вправо (влево) на 1 м; девятый – 12,25 м, на оси; десятый – 13,75 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; одиннадцатый – 14,5 м, смещен вправо (влево) на 0,75 м; двенадцатый – 16 м, на оси; размер камней по верху – 0,25 x 0,25 м;

11 – линия финиша

12 – круг диаметром

13 – беговая дорожка



### Полоса препятствий для военнослужащих экипажей кораблей и катеров

#### Описание:

1 – линия начала полосы;

2 – коридор длиной 20 м, шириной 5 м для метания бросательного конца (линь длиной 25 – 35 м, окружностью 20 – 30 мм, массой не менее 300 г);

3 – груз 20 кг, подвешенный через блок на 5–6 мм тросе, трос закреплен на утке (высота груза не более 50 см);

4 – утка приварена на вертикальной стойке, середина расположена в 50 см от земли;

5 – горизонтальный брус длиной 6 м, шириной верхней площадки 20 см, укреплен на высоте 4 м, с леером, двумя штурмтрапами и двумя шкентелями с мусингами; шкентели подвешены в 75 см от вертикального столба и переборки с «горловиной», штурмтрапы подвешены в 60 см от шкентелей (нижняя балясина в 60 см от земли);

6 – переборка высотой не менее 1,5 м с «горловиной» (овальное отверстие размером 0,8 x 0,6 м на высоте 0,35 м от земли);

7 – качающаяся доска длиной 6 м, шириной 25 см, подвешенная на тросах к жесткой балке на высоте 60 см от земли (длина поперечин для крепления тросов – 1,1 м);

8 – вертикальный трап (высота – 4 м) с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 0,65 м (первый ограничитель закреплен в 1 м от земли);

9 – откидная крышка люка;

10 – наклонный трап под углом 45° с поручнями на ширине 60 – 70 см (расстояние между ступенями 30 – 40 см);

11 – груз массой 24 кг;

12 – четыре стойки (высота – 150 см), расстояние от вертикального трапа до первой стойки – 14 м, между стойками – 1,6 м.

Приложение № 3  
к Руководству (п. 46)

**Порядок  
организации занятий по служебно-прикладному плаванию и купанию**

**Обязанности руководителя занятий по плаванию**

Руководитель занятий по плаванию несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, целостность и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря, соблюдение чистоты и порядка во время проведения занятий.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования бассейном (водной станцией), его оборудованием и инвентарем, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет дежурную команду пловцов (2–3 человека) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

- знать организацию и методику проведения занятия по плаванию в соответствии с требованиями Руководства;
- знать количество военнослужащих, участвующих в занятии, проверять их наличие до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода из воды;
- распределять военнослужащих по водным дорожкам;
- проводить занятия с не умеющими плавать военнослужащими, в том числе с использованием поддерживающих средств;

- инструктировать нештатных инструкторов подразделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать военнослужащими;
- назначать старшего на каждой водной дорожке для непрерывного наблюдения за военнослужащими;
- после окончания занятия проверять помещение (место), где раздевался личный состав;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

#### Организация занятий по служебно-прикладному плаванию и купанию на водной станции

В целях обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий водная станция оборудуется спасательными средствами и инвентарем:

- спасательные шлюпки – 2 шт.;
- спасательные круги (на дорожку) – 1 шт.;
- страховочные концы длиной 10 м – 2 шт.;
- багры – 4 шт.;
- ласты, маски, дыхательные трубы – 4 комп.;
- медицинская аптечка – 1 шт.;
- санитарные носилки – 1 шт.

#### Инструкция дежурного по водной станции

Дежурным по водной станции назначается офицер. Он подчиняется дежурному по органу безопасности и отвечает за поддержание порядка на водной станции, соблюдение мер безопасности и несение службы дежурной командой пловцов. Ему подчиняется весь личный состав подразделений, находящихся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый дежурный знакомится с правилами пользования водной станцией, обязанностями руководителя занятий и расписанием занятий на водной станции, проверяет и принимает водную станцию, ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан:

- не допускать посторонних лиц на водную станцию;
- проверять наличие и исправность средств оказания первой помощи, иметь в готовности на плотах, берегу и в дежурной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жилеты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.);
- пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий, указывать места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде;
- следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции;
- допускать военнослужащих к занятиям только после обследования дна, проверки плотов водной станции, уточнения глубины водоема у стартовых тумбочек (стартового плота) и под вышкой;
- не разрешать военнослужащим заплывать за границу водной станции;
- не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотах водной станции, вышке и лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

- оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызывать врача или скорую помощь;
- обеспечивать дежурство спасательной службы в районе границ водной станции, инструктировать и руководить действиями спасательной команды;
- осуществлять контроль за соблюдением требований противопожарных норм и правил;
- обо всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по органу безопасности.

#### Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (время ее работы определяется руководителем, начальником органа безопасности).
2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятия, раздевается в отведенном для него месте.
3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, соблюдение чистоты и порядка на водной станции.
4. На каждой 25-метровой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести военнослужащим.
5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.
6. На водной станции запрещается:
  - плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);
  - входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;
  - заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;
  - прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

- виснуть на ограждении водной станции;
- мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;
- находиться в неустановленной форме одежды на плотах водной станции и вышке;
- загорать на плотах водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;
- курить на территории водной станции.

## Приложение № 7 к Руководству (п. 104)

# ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки \_\_\_\_\_ по физической подготовке  
(подразделение, орган федеральной службы безопасности)

Общая оценка \_\_\_\_\_ по физической подготовке – «\_\_\_\_\_»  
(подразделение, орган федеральной службы безопасности)

(должность, воинское звание)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Приложение № 8  
к Руководству (пп. 106, 151, 180, 183)

## **Перечень упражнений**

### **Гимнастика и атлетическая подготовка**

#### **Упражнение № 1. Комплекс вольных упражнений № 1**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз – два» – пальцы сжать в кулак, поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак, ладони вперед, прогнуться.

«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 одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладонь вперед, смотреть на кисть левой руки, ноги с места не сдвигать.

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Однинадцать» – разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища направо отвести руку в сторону и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладонь вперед, смотреть на кисть правой руки, ноги с места не сдвигать.

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад, ноги не сгибать.

«Четырнадцать» – выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак, ладони вперед.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ноги не сгибать.

«Шестнадцать» – выпрямиться, прыжком принять строевую стойку.

## **Упражнение № 2. Комплекс вольных упражнений № 2**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз – два» – с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и, поднимаясь на носки, медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони вниз.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони вниз.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе, ноги не сгибать.

«Десять» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладони вперед, ноги с места не сдвигать.

«Одннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе, ноги не сгибать.

«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, пальцы сжаты в кулак, ладони вперед, ноги с места не сдвигать.

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе, ноги не сгибать.

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч, ступни ног поставить параллельно, присесть до отказа, руки вперед, пальцы разжаты, ладони вниз.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком принять строевую стойку.

### **Упражнение № 3. Комплекс вольных упражнений № 3**

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз – два» – поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опуская руки вперед, принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» – толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» – согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

«Шесть» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» – согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» – толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» – прыжком вверх выпрямиться и встать, ноги врозь на широкий шаг, руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Однадцать» – наклонить туловище влево, ноги не сгибать.

«Двенадцать» – не останавливаясь, наклонить туловище вправо, ноги не сгибать.

«Тринадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, ноги не сгибать.

«Четырнадцать» – не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад, ноги не сгибать.

«Пятнадцать» – выпрямляясь, выполнить прыжок вверх, прогнувшись, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «сосок».

«Шестнадцать» – вставая, принять строевую стойку.

### **Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине**

Вис хватом сверху на прямых руках, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется в течение 1-2 с.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом, сгибание и разгибание ног, вис на 1 руке.

#### **Упражнение № 5. Поднимание ног к перекладине**

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

#### **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. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений махом.

#### **Упражнение № 7. Подъем силой на перекладине**

Вис хватом сверху, сгибая руки, 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, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

### **Упражнение № 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях**

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

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

### **Упражнение № 9. Угол в упоре на брусьях**

Упор на прямых руках, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения до момента опускания пяток ног ниже жердей.

### **Упражнение № 10. Опорный прыжок через козла в длину**

Высота снаряда: для женщин – 110 см, для мужчин – 125 см. Мостик высотой 10 – 15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к снаряду, поставить руки на него, отталкиваясь, развести ноги, руки вытянуть вверх и в стороны, разгибаясь, приземлиться в положение «сосок».

### **Упражнение № 11. Наклоны туловища вперед**

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые, закреплены (с использованием предметов или с помощью партнера, который руками придерживает щиколотки ног).

Наклонить туловище вперед на угол более  $90^{\circ}$  (до касания локтями коленей), возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется не более одной минуты.

В ходе выполнения упражнения разрешается незначительное сгибание ног (расстояние от пола до подколенного сгиба не более 20 см).

### **Упражнение № 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа с фиксацией положения на прямых руках в течение 1-2 с.

Упражнение выполняется без остановки.

### **Упражнение № 13. Комплексное силовое упражнение**

Упражнение выполняется без остановки не более 1 мин.: первые 30 с – максимальное количество наклонов туловища вперед, вторые 30 с – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

Смена упражнений осуществляется по команде «СМЕНА».

### **Упражнение № 14. Кувырок вперед**

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать.

### **Упражнение № 15. Кувырок назад**

Строевая стойка, упор присев, принять положения группировки, прижать подбородок к груди, выполнить перекат назад, силой разгибая руки, принять положение упор присев, встать.

### **Упражнение № 16. Рывок гири**

Стойка – ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед.

Запрещается отдохнуть в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела. Результат определяется по сумме рывков.

Вес гири 24 кг. Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Упражнение выполняется не более 5 мин.

### **Упражнение № 17. Толчок двух гирь.**

Стойка – ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу, вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла опустить гири на грудь.

Вес гири 24 кг. Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Упражнение выполняется не более 5 мин.

### **Упражнение № 18. Толчок двух гирь по длинному циклу**

Толчок двух гирь состоит из трех приемов: подъема на грудь, толчка от груди и опускание в положение виса. Стойка – ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу, вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем вниз, не касаясь пола. Разрешается отдыхать с гилями на груди после поднятия их из положения виса, а также с гилями, зафиксированными на прямых руках, после толчка от груди. Запрещается отдыхать, уперев гири в плечевые суставы.

Вес гири 24 кг. Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Упражнение выполняется не более 5 мин.

### **Упражнение № 19. Жим штанги лежа**

Исходное положение – лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки. Согнуть руки до касания грифом штанги груди, разгибая руки, выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках, повторить очередной жим штанги. Использование обратного хвата запрещено. Запрещаются отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола. Разрешается отдыхать в исходном положении.

Вес штанги 70 кг. Установлены три весовые категории: до 70 кг, 70 – 100 кг, 100 кг и выше.

### **Упражнение № 20. Акробатическое упражнение**

Из положения высокого старта по команде «Вперед» пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использовать гимнастические маты.

### **Упражнение № 21. Прыжки со скакалкой**

Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед выполняются в течение одной минуты. Упражнение оценивается по максимальному количеству прыжков, совершенных между остановками.

### **Упражнение № 22. Приседание**

Исходное положение – стоя на прямых ногах, ноги врозь на ширине плеч, руки в замке за головой. Сгибая ноги в коленях, присесть до упора (угол между бедром и голеню мене 90°), сохраняя вертикальное положение туловища по отношению к поверхности опоры ног, разгибая ноги, принять исходное положение, пятки от пола не отрывать. Упражнение выполняется не более 1 мин. без отдыха.

### **Упражнение № 23. Соскок махом назад на перекладине**

Для слушателей и курсантов 1 курса: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Для слушателей и курсантов 2 курса: вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

Для слушателей и курсантов 3 и старших курсов: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, неустойчивое приземление.

### **Упражнение № 24. Соскок махом вперед на брусьях**

Для слушателей и курсантов 1 курса: упор на руках, размахивание в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками, принять строевую стойку.

Для слушателей и курсантов 2 курса: упор на руках, размахивание в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, кувырок вперед в сед

ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед сосокок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками, принять строевую стойку.

Для слушателей и курсантов 3 и старших курсов: упор на руках, размахивание в упоре, подъем махом вперед, мах назад, мах вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держать 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед сосокок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками, принять строевую стойку.

Разрешается выполнять сосокок махом вперед в другую сторону.

### **Упражнение № 25. Опорный прыжок через коня в длину**

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10 – 15 см, устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к снаряду, поставить руки на дальнюю его половину, отталкиваясь, развести ноги, руки вверх и в стороны, разгибаясь, приземлиться, принять положение «сосокок».

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

### **Упражнение № 26. Опорный прыжок, согнув ноги, через коня (козла) в ширину**

Высота снаряда 120 см, мостик высотой 10 – 15 см, устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега. Толчком ногами от мостика потянуться руками к снаряду, поставить руки на него, согнувшись, согнуть ноги, оттолкнуться руками до прохождения ногами вертикали, разгибаясь, приземлиться, принять положение «сосокок».

Запрещается толчок одной ногой.

### **Упражнение № 26.1. Лазание по канату**

Взяться за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 1,8 – 2 м от пола (земли). По команде «МАРШ» подняться по канату на 4 м без помощи ног до верхней отметки, коснуться ее одной рукой. В начале лазания прыжок вверх запрещен. Опускаться произвольным способом.

### **Ускоренное передвижение и легкая атлетика**

#### **Упражнение № 35. Бег на 60 м**

#### **Упражнение № 36. Бег на 100 м**

Упражнения № 35, 36 выполняются на беговой дорожке стадиона или ровной дороге с любым покрытием с высокого старта.

#### **Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м**

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

#### **Упражнение № 39. Бег на 1 км**

#### **Упражнение № 40. Бег на 3 км**

#### **Упражнение № 41. Бег на 5 км**

Упражнения № 39, 40, 41 выполняются на беговой дорожке стадиона или ровной дороге с общего или раздельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

#### **Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км**

### **Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км**

Упражнения № 42, 43 выполняются на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с оружием (пистолет или автомат с пристегнутым магазином) и снаряжением (сумка для магазинов с одним магазином, противогаз). Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующее их немедленному использованию по назначению (в том числе дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды).

При выполнении упражнений в составе подразделения (группы) положительная оценка подразделению выставляется при условии, если на финише расстояние между первым и последним военнослужащими составляет не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем обозначается яркими флагами с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения.

### **Упражнение № 44. Военизированный кросс**

Для мужчин: бег на 3 км со стрельбой из пистолета или автомата по мишени № 4 (грудная фигура с кругами);

Для женщин: бег на 1 км со стрельбой из пистолета по мишени № 4 (грудная фигура с кругами).

Экипировка и снаряжение: военная форма одежды, личное оружие (пистолет или автомат), 2 магазина, патроны в количестве 10 штук.

При старте оружие находится у военнослужащего (пистолет – в кобуре, автомат – в походном положении), патроны снаряжены в 2 магазина по 5 штук, первый магазин присоединен к оружию, которое находится на предохранителе, второй магазин – в кобуре (подсумке).

Старт и финиш оборудуются в одном месте. Стрельба осуществляется на двух огневых рубежах по 5 патронов на каждом:

- при беге на 3 км – после пробегания 1000 м и 2000 м соответственно;
- при кроссе на 1 км – после пробегания 400 м и 800 м соответственно.

На каждом огневом рубеже военнослужащий, заняв свое направление, осуществляет пять выстрелов в свою мишень. Дальность до мишеней устанавливается при стрельбе из пистолета – 25 м, при стрельбе из автомата – 100 м. Смена магазина производится на втором огневом рубеже.

Военнослужащий ведет стрельбу из пистолета из положения стоя (с одной или с двух рук), из автомата – из положения лежа. Огонь открывается по мере готовности без дополнительной команды. После окончания стрельбы военнослужащий ставит оружие на предохранитель, убирает в кобуру (переводит оружие в походное положение) и продолжает бег.

За каждый промах в стрельбе военнослужащий штрафуется:

- при беге на 3 км – на 10 с;
- при беге на 1 км – на 5 с.

Упражнение оценивается «неудовлетворительно» независимо от результата в беге при наличии более 7 промахов при стрельбе. В случае нарушения требований безопасности при проведении стрельб и обращении с оружием военнослужащий оценивается «неудовлетворительно».

### **Упражнение № 45. Прыжок в длину с места**

Из строевой стойки принять положение «НАСКОК», присесть и с замахом рук вперед и вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближайшему к линии отталкивания следу (отметке, оставленной любой частью тела). Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

### **Упражнение № 47. Метание гранаты на дальность**

Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты – 600 г. Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 м (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

### **Упражнение № 48. Метание гранаты на точность**

Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты – 600 г. Предоставляется три попытки. Коридор для разбега 3 м.

Метание гранаты осуществляется по двум целям:

- «оконный проем» – щит с проемом 1,3 x 1,3 м, дальность до цели – 15 м (для женщин – 10 м);
- «пулеметный расчет» – круг диаметром 2 м, в центре круга – флагок, дальность до флагка – 25 м (для женщин – 15 м).

Оценка:

- «отлично» – поражены обе цели двумя гранатами;
- «хорошо» – поражены обе цели тремя гранатами;
- «удовлетворительно» – поражена одна цель.

## **Лыжная подготовка**

### **Упражнения № 49. Лыжная гонка на 3 км**

### **Упражнения № 49.1. Лыжная гонка на 5 км**

### **Упражнения № 50. Лыжная гонка на 10 км**

Упражнения № 49, 49.1, 50 выполняются на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### **Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км**

### **Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км**

Упражнения № 51, 52 выполняются на пересеченной местности вне дорог с общего старта; старт и финиш оборудуются в одном месте на заранее размеченной трассе. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с оружием (пистолет или автомат с пристегнутым магазином) и снаряжением (сумка для магазинов с одним магазином, противогаз). Подразделение должно прибыть на финиш в полном составе. Расстояние между первым и последним военнослужащими должно составлять не более 100 метров без потери предметов вооружения и снаряжения. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 100 м перед финишем обозначается яркими флагами с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. Взаимопомощь разрешается без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику.

### **Служебно-прикладное плавание**

#### **Упражнение № 53. Плавание на 100 м вольным стилем**

Старт выполняется со стартовой тумбы или толчком от стенки бассейна. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать на стартовую тумбу, по команде «НА СТАРТ» – ступни ног поставить на ширину 15 – 20 см, захватить пальцами ног передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, по команде «МАРШ» (сигналу стартера) – оттолкнуться ногами от тумбы вперед и вверх, руки вытянуть вперед, в полете выпрямить тело.

Применяется любой способ плавания. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

#### **Упражнение № 54. Плавание на 100 м способом брасс**

Старт выполняется со стартовой тумбы или толчком от стенки бассейна. После старта и поворотов разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным одновременным касанием стенки двумя руками.

### **Упражнение № 55. Плавание в обмундировании с оружием**

Старт выполняется с воды (сапоги, ботинки сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам стопы, автомат с пристегнутым магазином за спиной). По команде руководителя проплыть дистанцию любым способом. Упражнение считается невыполненным при утере оружия или предметов обмундирования.

### **Упражнение № 56. Ныряние в длину**

Из исходного положения на стартовой тумбе прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуре на глубине 1,0 – 1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния военнослужащий должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела выполнение упражнения прекращается. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

Приложение № 9  
к Руководству (п. 120)

**Примерная схема оценки  
внешних признаков утомления**

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Сильное утомление (большое)
Окраска кожи лица	значительное покраснение	резкое покраснение или побледнение, синюшная окраска губ
Потливость	большая потливость (выше пояса)	особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	сильное учащение дыхания, периодическое дыхание через рот	сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот, отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	неуверенный шаг, покачивание	резкие покачивания, отставание на марше
Внимание	неточность в выполнении указаний, ошибки при измене направления	замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

Приложение № 10  
к Руководству (пп. 174, 177)

**Перечень  
физических упражнений для проверки и оценки уровня физической подготовки военнослужащих**

Наименование упражнения	№ упражнения	Возрастная группа														
		мужчины								женщины						
		11 до 25 лет	22 25 – 29 лет	3 30 – 34 года	4 35 – 39 лет	5 40 – 44 года	6 45 – 49 лет	7 50 – 54 года	8 55 лет и старше	1 до 25 лет	2 25 – 29 лет	3 30 – 34 года	4 35 – 39 лет	5 40 – 44 года	6 45 лет и старше	
<b>Основные физические качества</b>																
<b>ловкость</b>																
Комплекс вольных упражнений № 1	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс вольных упражнений № 2	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплекс вольных упражнений № 3	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Опорный прыжок через козла в длину	10	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	
Акробатическое упражнение	20	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	-	-	
<b>дополнительно для слушателей и курсантов</b>																
Соскок махом назад на перекладине	23	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Соскок махом вперед на брусьях	24	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Опорный прыжок через коня в длину	25	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Опорный прыжок, согнув ноги, через коня (козла) в ширину	26	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>сила</b>																
Подтягивание на перекладине	4	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	





Наименование упражнения	№ упражнения	Возрастная группа												
		мужчины								женщины				
		11 до 25 лет	22 25 – 29 лет	3 30 – 34 года	4 35 – 39 лет	5 40 – 44 года	6 45 – 49 лет	7 50 – 54 года	8 55 лет и старше	1 до 25 лет	2 25 – 29 лет	3 30 – 34 года	4 35 – 39 лет	5 40 – 44 года
направляемых для прохождения службы в горной местности														
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	34	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>служебно-прикладное плавание</b>														
Плавание на 100 м вольным стилем	53	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание на 100 м способом брасс	54	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Плавание в обмундировании с оружием	55	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ныряние в длину	56	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-

Приложение № 11  
к Руководству (пп. 175, 197)

**Таблица**  
**оценки уровня физической подготовки военнослужащих**

Возрастная группа	Категория военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка уровня физической подготовки									Квалификационный уровень (по трем/четырем/пяти упражнениям)		
			по трем упражнениям			по четырем упражнениям			по пяти упражнениям					
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	высший уровень	1 уровень	2 уровень
<b>Военнослужащие 1 возрастной группы (до 25 лет)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	200	180	145	-	-	-	-	-	-	240	230	220
	<b>2</b>	<b>35</b>	-	-	-	280	250	210	-	-	-	320	310	300
	<b>1</b>	<b>40</b>	-	-	-	-	-	-	375	350	310	415	405	395
<b>Военнослужащие 2 возрастной группы (25 – 29 лет)</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	180	160	130	-	-	-	-	-	-	220	210	200
	<b>2</b>	<b>33</b>	-	-	-	260	230	190	-	-	-	300	290	280
	<b>1</b>	<b>38</b>	-	-	-	-	-	-	350	325	290	390	380	370
<b>Военнослужащие 3 возрастной группы (30 – 34 года)</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	165	140	105	-	-	-	-	-	-	205	195	185
	<b>2</b>	<b>29</b>	-	-	-	240	200	150	-	-	-	280	270	260
	<b>1</b>	<b>34</b>	-	-	-	-	-	-	325	275	235	365	355	345
<b>Военнослужащие 4 возрастной группы (35 – 39 лет)</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	150	125	90	-	-	-	-	-	-	190	180	170
	<b>2</b>	<b>27</b>	-	-	-	220	180	130	-	-	-	260	250	240
	<b>1</b>	<b>32</b>	-	-	-	-	-	-	300	250	210	340	330	320

Возрастная группа	Категория военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка уровня физической подготовки									Квалификационный уровень (по трем/четырем/пяти упражнениям)		
			по трем упражнениям			по четырем упражнениям			по пяти упражнениям					
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	высший уровень	1 уровень	2 уровень
<b>Военнослужащие 5 возрастной группы (40 – 44 года)</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	120	100	80	-	-	-	-	-	-	160	150	140
	<b>2</b>	<b>25</b>	-	-	-	180	140	110	-	-	-	220	210	200
	<b>1</b>	<b>30</b>	-	-	-	220	170	130	-	-	-	260	250	240
<b>Военнослужащие 6 возрастной группы (45 – 49 лет)</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	95	80	65	-	-	-	-	-	-	135	125	115
	<b>2</b>	<b>21</b>	105	90	75	-	-	-	-	-	-	145	135	125
	<b>1</b>	<b>26</b>	140	120	100	-	-	-	-	-	-	175	165	155
<b>Военнослужащие 7 возрастной группы (50 – 54 года)</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	80	65	50	-	-	-	-	-	-	120	110	100
	<b>2</b>	<b>17</b>	90	75	60	-	-	-	-	-	-	130	120	110
	<b>1</b>	<b>22</b>	120	100	80	-	-	-	-	-	-	160	150	140
<b>Военнослужащие 8 возрастной группы (55 лет и старше)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	65	50	35	-	-	-	-	-	-	105	95	85
	<b>2</b>	<b>11</b>	75	60	45	-	-	-	-	-	-	115	105	95
	<b>1</b>	<b>16</b>	100	80	60	-	-	-	-	-	-	140	130	120
<b>Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25 лет)</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	180	150	130	-	-	-	-	-	-	220	210	200

Возрастная группа	Категория военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка уровня физической подготовки									Квалификационный уровень (по трем/четырем/пяти упражнениям)		
			по трем упражнениям			по четырем упражнениям			по пяти упражнениям					
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	высший уровень	1 уровень	2 уровень
<b>Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 – 29 лет)</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	150	135	115	-	-	-	-	-	-	190	180	170
<b>Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30 – 34 года)</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	135	120	100	-	-	-	-	-	-	175	165	155
<b>Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы (35 – 39 лет)</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	120	105	85	-	-	-	-	-	-	160	150	140
<b>Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40 – 44 года)</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	110	90	70	-	-	-	-	-	-	150	140	130
<b>Военнослужащие женского пола 6 возрастной группы (45 лет и старше)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	100	80	65	-	-	-	-	-	-	140	130	120

Возрастная группа	Категория военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка уровня физической подготовки									Квалификационный уровень (по трем/четырем/пяти упражнениям)		
			по трем упражнениям			по четырем упражнениям			по пяти упражнениям					
			«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	выщий уровень	1 уровень	2 уровень
Слушатели и курсанты 1 курса		30	180	165	135	240	220	190	300	275	235	-	-	-
Слушатели и курсанты 2 курса		35	210	180	150	280	240	210	350	310	260	-	-	-
Слушатели и курсанты 3 курса и старше		40	225	195	165	300	260	230	375	325	285	-	-	-
Слушатели и курсанты женского пола 1 курса		30	165	150	130	220	200	170	275	250	210	-	-	-
Слушатели и курсанты женского пола 2 курса		35	185	165	145	240	220	190	300	275	235	-	-	-
Слушатели и курсанты женского пола 3 курса и старше		40	200	180	160	260	240	210	325	300	260	-	-	-

Приложение № 12  
к Руководству (пп. 175, 197)

**ТАБЛИЦЫ**  
**начисления баллов за выполнение физических упражнений**  
**Для военнослужащих мужского пола**

Таблица 1

Баллы	Наименование упражнения																Упражнение № 20. Акробатическое упражнение		
	Весовая категория								Единица измерения										
количество раз						c	количество раз						количество раз						
100	30	36	32	15	50	54,0	70	75	73	67	77	23	31	18	26	21	27	32	8,0
99	-	-	31	-	49	53,0	-	74	72	66	76	-	-	-	-	-	-	-	-
98	29	35	30	14	48	52,0	69	73	71	65	75	-	-	-	-	-	-	-	-
97	-	-	29	-	47	51,0	-	72	-	64	74	-	-	-	-	-	26	31	-
96	28	34	28	-	46	50,0	68	71	70	63	73	22	30	-	25	20	-	-	8,1
95	-	-	27	13	45	49,0	-	70	69	62	72	-	-	17	-	-	25	30	-

Баллы	Наименование упражнения															Упражнение № 20. Акробатическое упражнение																							
	Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине		Упражнение № 5. Поднимание ног к перекладине		Упражнение № 6. Подъем переворотом на перекладине		Упражнение № 7. Подъем силой на перекладине		Упражнение № 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		Упражнение № 9. Угол в упоре на брусьях		Упражнение № 11. Наклоны туловища вперед		Упражнение № 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Упражнение № 13. Комплексное силовое упражнение		Упражнение № 16. Рывок гири		Упражнение № 17. Толчок двух гирь		Упражнение № 18. Толчок двух гирь по длинному циклу		Упражнение № 19. Жим штанги лежа														
Единица измерения																																							
количество раз						c	количество раз															c																	
94	27	33	26	-	44	48,0	67	69	68	61	71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																	
93	-	-	25	-	43	47,0	-	68	67	60	70	-	-	-	-	24	19	24	28	8,2																			
92	26	32	24	12	42	46,0	66	67	66	59	69	21	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-																	
91	-	-	23	-	-	45,0	-	66	-	58	68	-	-	-	-	-	18	23	27	-	-																		
90	25	31	22	-	41	44,0	65	65	65	57	67	-	-	16	23	-	-	-	-	-	8,3																		
89	-	-	21	11	-	43,0	-	64	64	56	66	-	-	-	-	-	17	22	26	-	-																		
88	24	30	20	-	40	42,0	64	63	63	55	65	20	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-																	
87	-	-	19	-	-	41,0	-	62	-	54	64	-	-	-	-	22	16	21	25	8,4																			
86	23	29	18	10	39	40,0	63	61	62	53	63	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																	
85	-	-	17	-	-	39,0	-	60	61	52	62	-	-	15	-	15	20	24	-	-	-	-																	
84	22	28	16	-	38	38,0	62	59	60	51	61	19	27	-	21	-	-	-	-	-	8,5																		
83	-	-	-	9	-	37,0	-	58	-	50	60	-	-	-	-	-	14	19	23	-	-																		
82	21	27	15	-	-	36,0	61	57	59	49	59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																	
81	-	-	-	-	-	37	35,0	-	56	58	48	58	-	26	-	20	13	18	22	8,6																			

Баллы	Наименование упражнения																Упражнение № 20. Акробатическое упражнение	
	Весовая категория								Единица измерения									
количество раз						c	количество раз											
до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 кг и выше	до 70 кг	70 – 100 кг	100 кг и выше				
Упражнение № 4. Подтягивание на перекладине	Упражнение № 5. Поднимание ног к перекладине	Упражнение № 6. Подъем переворотом на перекладине	Упражнение № 7. Подъем силой на перекладине	Упражнение № 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Упражнение № 9. Угол в упоре на брусьях	Упражнение № 11. Наклоны туловища вперед	Упражнение № 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение № 13. Комплексное силовое упражнение	Упражнение № 16. Рывок гири	Упражнение № 17. Толчок двух гирь	Упражнение № 18. Толчок двух гирь по длинному циклу	Упражнение № 19. Жим штанги лежа						
80	20	26	14	-	-	34,0	60	55	-	47	57	18	-	14	-	-	-	
79	-	-	-	-	-	33,0	-	54	57	46	56	-	-	-	12	17	21	
78	19	25	13	8	36	32,0	59	53	56	45	55	-	25	-	19	-	8,7	
77	-	-	-	-	-	31,0	-	52	-	44	54	-	-	-	11	16	-	
76	18	24	12	-	-	30,0	58	51	55	43	53	17	-	-	-	20	-	
75	-	-	-	-	35	29,0	-	50	54	42	52	-	24	-	18	10	15	
74	-	23	11	-	-	28,0	57	49	53	41	51	-	-	13	-	-	-	
73	17	-	-	7	34	27,0	-	48	-	40	50	-	-	-	-	-	19	
72	-	22	10	-	-	26,0	56	47	52	39	49	16	23	-	17	-	-	
71	-	-	-	-	33	25,0	-	46	51	38	48	-	-	-	-	-	9,0	
70	16	21	-	-	-	24,5	55	45	50	37	47	-	-	-	-	14	17	
69	-	-	-	-	32	24,0	-	-	-	-	-	-	-	22	12	16	-	
68	-	20	-	-	-	23,5	54	44	49	36	46	15	-	-	-	-	-	



Баллы	Наименование упражнения																Упражнение № 20. Акробатическое упражнение		
	Весовая категория								Единица измерения										
количество раз						с		количество раз						с					
54	12	13	7	-	-	16,5	47	37	42	-	-	-	17	-	11	7	-	-	
53	-	-	-	-	24	16,0	-	-	-	29	39	-	-	-	-	-	11	13	
52	-	12	-	-	-	15,5	46	36	41	-	-	11	-	-	-	-	-	9,8	
51	-	-	-	-	23	15,0	-	-	-	-	-	-	16	-	10	-	-	-	
50	11	11	-	-	-	14,5	45	35	40	28	38	-	-	9	-	-	-	-	
49	-	-	-	-	22	14,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,9	
48	-	10	6	-	-	13,5	44	34	39	-	-	10	15	-	9	6	-	12	
47	-	-	-	4	21	13,0	-	-	-	27	37	-	-	-	-	-	-	-	
46	10	-	-	-	-	12,5	43	33	38	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10,0
45	-	9	-	-	20	12,0	-	-	-	26	36	-	14	-	8	-	-	-	-
44	-	-	-	-	-	11,5	42	32	37	-	-	9	-	8	-	-	-	-	-
43	-	-	-	-	19	11,0	-	-	-	25	35	-	-	-	-	-	-	11	10,1
42	9	8	5	-	-	10,5	41	31	36	-	-	-	13	-	-	5	-	-	-

Баллы	Наименование упражнения																Упражнение № 20. Акробатическое упражнение		
	Весовая категория								Единица измерения										
количество раз						с		количество раз						с					
41	-	-	-	-	18	10,0	-	-	-	24	34	-	-	-	-	-	-		
40	-	-	-	-	-	9,5	40	30	35	-	-	8	-	-	-	9	-	10,2	
39	-	-	-	-	17	9,0	-	-	-	23	33	-	12	-	-	-	-	-	
38	8	-	-	3	-	8,5	39	29	34	-	-	-	-	7	-	-	10	10,3	
37	-	7	-	-	16	8,0	-	-	-	22	32	-	-	-	-	-	-	-	
36	-	-	-	-	-	7,5	38	28	33	-	-	7	11	-	6	4	8	-	10,4
35	-	-	4	-	15	7,0	-	-	-	21	31	-	-	-	-	-	-	-	-
34	7	-	-	-	-	6,5	37	27	32	-	-	-	-	-	-	-	-	10,5	
33	-	-	-	-	14	6,0	-	-	-	20	30	-	10	6	-	-	7	9	-
32	-	6	-	-	-	5,0	36	26	31	-	-	6	-	-	-	-	-	10,6	
31	-	-	-	-	13	4,5	-	-	-	19	29	-	-	-	-	-	-	-	-
30	6	-	-	-	-	4,0	35	25	30	-	-	-	9	-	5	3	6	8	10,7
29	-	-	-	2	12	3,5	-	-	-	18	28	-	-	-	-	-	-	-	-
28	-	-	3	-	-	3,0	34	24	29	-	-	5	-	5	-	-	-	10,8	



Баллы	Наименование упражнения																		Упражнение № 20. Акробатическое упражнение
	Весовая категория									Единица измерения									
количество раз						c	количество раз						количество раз						c
12	2	2	-	-	-	-	20	16	21	-	16	2	3	2	2	-	1	-	11,6
11	-	-	-	-	-	-	19	-	-	9	15	-	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	4	-	18	15	20	8	14	-	-	-	-	-	2	11,7
9	-	-	-	-	-	-	17	-	-	7	13	-	2	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	3	-	16	14	19	6	12	-	-	-	-	-	-	11,8
7	-	-	-	-	-	-	15	-	-	5	11	-	-	-	-	-	-	-	11,9
6	1	1	-	-	2	-	14	13	18	4	10	1	1	1	1	-	-	1	12,0
Свыше 100 баллов	1 раз = 2 балла	1 раз = 2 балла	1 раз = 1 балл	1 раз = 2 балла	1 раз = 1 балл	1 с = 1 балл	1 раз = 2 балла	1 раз = 1 балл	1 раз = 1 балл	1 раз = 1 балл	0,1 с = 1 балл								

Таблица 2

Баллы	Наименование упражнения													
	Упражнение № 35. Бег на 60 м				Упражнение № 36. Бег на 100 м				Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м					
	Упражнение № 39. Бег на 1 км				Упражнение № 40. Бег на 3 км		Упражнение № 41. Бег на 5 км		Упражнение № 49.1. Лыжная гонка на 5 км					
Единица измерения														
с		мин. с												
100	7,4	11,8	24,0	2.45	9.45	17.00	14.00	30.00	10.45					
99	-	-	24,1	2.46	9.49	17.08	14.10	30.15	10.49					
98	-	11,9	24,2	2.47	9.53	17.16	14.20	30.30	10.53					
97	7,5	-	24,3	2.48	9.57	17.24	14.30	30.45	10.57					
96	-	12,0	24,4	2.49	10.01	17.32	14.40	31.00	11.01					
95	-	-	24,5	2.50	10.05	17.40	14.50	31.20	11.05					
94	7,6	12,1	24,6	2.51	10.09	17.48	15.00	31.40	11.09					
93	-	-	24,7	2.52	10.13	17.56	15.10	32.00	11.13					
92	-	12,2	24,8	2.53	10.17	18.04	15.20	32.20	11.17					
91	7,7	-	24,9	2.54	10.21	18.12	15.30	32.40	11.21					
90	-	12,3	25,0	2.55	10.25	18.20	15.40	33.00	11.25					
89	-	-	-	2.56	10.29	18.28	15.50	33.20	11.29					
88	7,8	12,4	25,1	2.57	10.33	18.36	16.00	33.40	11.33					
87	-	-	-	2.58	10.37	18.44	16.10	34.00	11.37					
86	-	12,5	25,2	2.59	10.41	18.52	16.20	35.00	11.41					
85	-	-	-	3.00	10.45	19.00	16.30	35.20	11.45					
84	7,9	12,6	25,3	3.01	10.49	19.06	16.40	35.40	11.49					
83	-	-	-	3.02	10.53	19.12	16.50	36.00	11.53					
82	-	12,7	25,4	3.03	10.57	19.18	17.00	36.20	11.57					

Баллы	Наименование упражнения									
	Упражнение № 35. Бег на 60 м				Упражнение № 36. Бег на 100 м				Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м	
	Упражнение № 39. Бег на 1 км				Упражнение № 40. Бег на 3 км				Упражнение № 41. Бег на 5 км	
Единица измерения										с
										мин. с
81	-	-	-	-	3.04	11.01	19.24	17.10	36.40	12.01
80	8,0	12,8	25,5	3.05	11.05	19.30	17.20	37.00	12.05	
79	-	-	-	3.06	11.10	19.36	17.30	37.20	12.10	
78	-	12,9	25,6	3.07	11.15	19.42	17.40	37.40	12.15	
77	-	-	-	3.08	11.20	19.48	17.50	38.00	12.20	
76	8,1	13,0	25,7	3.09	11.25	19.54	18.00	38.20	12.25	
75	-	-	-	3.10	11.30	20.00	18.10	38.40	12.30	
74	-	13,1	25,8	3.11	11.32	20.05	18.20	39.00	12.32	
73	-	-	-	3.12	11.34	20.10	18.30	39.20	12.34	
72	8,2	13,2	25,9	3.13	11.36	20.15	18.40	39.34	12.36	
71	-	-	-	3.14	11.38	20.20	18.50	39.48	12.38	
70	-	-	26,0	3.15	11.40	20.25	19.00	40.00	12.40	
69	-	13,3	-	3.16	11.42	20.30	19.10	40.15	12.42	
68	8,3	-	-	3.17	11.44	20.35	19.20	40.30	12.44	
67	-	-	26,1	3.18	11.46	20.40	19.30	40.45	12.46	
66	-	13,4	-	3.19	11.48	20.45	19.40	41.00	12.48	
65	-	-	-	3.20	11.50	20.50	19.50	41.15	12.50	
64	8,4	-	26,2	3.21	11.52	20.55	20.00	41.30	12.52	
63	-	13,5	-	3.22	11.54	21.00	20.10	41.45	12.54	
62	-	-	-	3.23	11.56	21.10	20.20	42.00	12.56	
61	-	-	26,3	3.24	11.58	21.20	20.30	42.20	12.58	
60	8,5	13,6	-	3.25	12.00	21.30	20.40	42.40	13.00	

Баллы	Наименование упражнения																	
	Упражнение № 35. Бег на 60 м				Упражнение № 36. Бег на 100 м				Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м									
	Упражнение № 39. Бег на 1 км				Упражнение № 40. Бег на 3 км				Упражнение № 41. Бег на 5 км									
Единица измерения										с								
мин. с										мин. с								
59	-	-	-	-	3.26	12.06	21.40	20.50	43.00	13.06								
58	-	-	26,4		3.27	12.12	21.50	21.00	43.20	13.12								
57	-	13,7	-		3.28	12.18	22.00	21.10	43.40	13.18								
56	8,6	-	-		3.29	12.24	22.10	21.20	44.00	13.24								
55	-	-	26,5		3.30	12.30	22.20	21.30	44.20	13.30								
54	-	13,8	-		3.31	12.36	22.30	21.40	44.40	13.36								
53	-	-	-		3.32	12.42	22.45	21.50	45.00	13.42								
52	8,7	-	26,6		3.33	12.48	22.50	22.00	45.20	13.48								
51	-	13,9	-		3.35	12.54	23.00	22.10	45.40	13.54								
50	-	-	-		3.37	13.00	23.10	22.20	46.00	14.00								
49	-	-	-		3.39	13.06	23.20	22.30	46.20	14.06								
48	8,8	14,0	26,7		3.40	13.12	23.30	22.40	46.40	14.12								
47	-	-	-		3.41	13.18	23.40	22.50	47.00	14.18								
46	-	-	-		3.42	13.24	23.50	23.00	47.20	14.24								
45	-	14,1	-		3.43	13.30	24.00	23.10	47.40	14.30								
44	8,9	-	26,8		3.44	13.36	24.10	23.20	48.00	14.36								
43	-	-	-		3.45	13.42	24.20	23.30	48.20	14.42								
42	-	14,2	-		3.46	13.48	24.30	23.40	48.40	14.48								
41	-	-	-		3.47	13.54	24.40	23.50	49.00	14.54								
40	9,0	-	26,9		3.48	14.00	24.50	24.00	49.20	15.00								
39	-	14,3	-		3.49	14.05	25.00	24.10	49.40	15.05								
38	-	-	-		3.51	14.10	25.10	24.20	50.00	15.10								

Баллы	Наименование упражнения															
	Упражнение № 35. Бег на 60 м				Упражнение № 36. Бег на 100 м				Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м							
	Упражнение № 39. Бег на 1 км				Упражнение № 40. Бег на 3 км				Упражнение № 41. Бег на 5 км							
Единица измерения																
с					мин. с											
37	-	-	-	-	3.53	14.15	25.20	24.30	50.20	15.15						
36	9,1	14,4	27,0	3.55	14.20	25.30	24.40	50.40	15.20							
35	-	-	27,1	3.57	14.25	25.40	24.50	51.00	15.25							
34	-	-	27,2	3.59	14.30	25.50	25.00	51.20	15.30							
33	-	14,6	27,3	4.01	14.35	26.00	25.10	51.40	15.35							
32	9,2	-	27,4	4.03	14.40	26.10	25.20	52.00	15.40							
31	-	-	27,5	4.05	14.45	26.20	25.30	52.20	15.45							
30	9,3	14,8	27,6	4.10	14.50	26.30	25.40	52.40	15.50							
29	-	14,9	27,7	4.15	14.55	26.40	25.50	53.00	15.55							
28	9,4	15,0	27,8	4.20	15.00	26.50	26.00	53.30	16.00							
27	-	15,2	27,9	4.25	15.10	27.00	26.10	54.00	16.10							
26	9,5	15,3	28,0	4.30	15.20	27.10	26.20	54.30	16.20							
25	-	15,4	28,1	4.35	15.30	27.20	26.30	55.00	16.30							
24	9,6	15,5	28,2	4.40	15.40	27.30	26.40	55.30	16.40							
23	-	15,6	28,3	4.45	15.50	27.40	26.50	56.00	16.50							
22	9,7	15,7	28,4	4.50	16.00	27.50	27.00	56.30	17.00							
21	-	15,8	28,5	4.55	16.10	28.00	27.10	57.00	17.10							
20	9,8	15,9	28,6	5.00	16.20	28.10	27.20	57.30	17.20							
19	-	16,0	28,8	5.05	16.30	28.20	27.30	58.00	17.30							
18	9,9	16,1	29,0	5.10	16.40	28.30	27.40	58.30	17.40							
17	-	16,2	29,2	5.15	16.50	28.40	27.50	59.00	17.50							
16	10,0	16,3	29,4	5.20	17.00	28.50	28.00	59.30	18.00							

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с		мин. с							
15	-	16,4	29,6	5.25	17.15	29.00	28.20	60.00	18.15	
14	10,1	16,5	29,8	5.30	17.30	29.20	28.40	60.30	18.30	
13	-	16,6	30,0	5.35	17.45	29.40	29.00	61.00	18.45	
12	10,2	16,7	30,2	5.40	18.00	30.00	29.20	61.30	19.00	
11	-	16,8	30,4	5.45	18.20	30.30	29.40	62.00	19.20	
10	10,4	16,9	30,6	5.50	18.40	31.00	30.00	63.00	19.40	
9	-	17,0	30,8	6.00	19.00	31.30	30.30	64.00	20.00	
8	10,6	17,3	31,0	6.10	19.20	32.00	31.00	65.00	20.20	
7	-	17,6	31,5	6.20	19.40	33.00	31.30	66.00	20.40	
6	11,0	18,0	32,0	6.30	20.00	34.00	32.00	67.00	21.00	
Свыше 100 баллов	0,1 с = 2 балла	0,1 с = 2 балла	0,1 с = 1 балл	2 с = 1 балл	4 с = 1 балл	6 с = 1 балл	6 с = 1 балл	10 с = 1 балл	4 с = 1 балл	

Таблица 3

Баллы	Наименование упражнения																	
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения				Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	
							1100 м		3100 м									
Единица измерения												мин. с						
100	1.50	2.40	3.05	4.50	5.25	14.25	14.58	21.00	47.00	23.00	55.00							
99	1.51	2.41	3.06	4.51	5.26	14.28	15.01	21.06	47.13	23.15	55.30							
98	1.52	2.42	3.07	4.52	5.27	14.31	15.04	21.12	47.26	23.30	56.00							
97	1.53	2.43	3.08	4.53	5.28	14.34	15.07	21.18	47.39	23.45	56.30							
96	1.54	2.44	3.09	4.54	5.29	14.37	15.10	21.24	47.52	24.00	57.00							
95	1.55	2.45	3.10	4.55	5.30	14.40	15.13	21.30	48.05	24.12	57.30							
94	1.56	2.46	3.11	4.56	5.31	14.43	15.16	21.36	48.18	24.24	58.00							
93	1.57	2.47	3.12	4.57	5.32	14.46	15.19	21.42	48.31	24.36	58.30							
92	1.58	2.48	3.13	4.58	5.33	14.49	15.22	21.48	48.44	24.48	59.00							
91	1.59	2.49	3.14	4.59	5.34	14.52	15.25	21.54	48.57	25.00	59.30							
90	2.00	2.50	3.15	5.00	5.35	14.55	15.28	22.00	49.10	25.12	60.00							
89	2.01	2.51	3.16	5.01	5.36	14.58	15.31	22.06	49.23	25.24	60.30							
88	2.02	2.52	3.17	5.02	5.37	15.01	15.34	22.12	49.36	25.36	61.00							

Баллы	Наименование упражнения																
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения			Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	
	Единица измерения																
87	2.03	2.53	3.18	5.03	5.38	15.04	15.37	22.18	49.48	25.48	61.30						
86	2.04	2.54	3.19	5.04	5.39	15.07	15.40	22.24	50.00	26.00	62.00						
85	2.05	2.55	3.20	5.05	5.40	15.10	15.43	22.30	50.12	26.10	62.30						
84	2.06	2.56	3.21	5.06	5.41	15.13	15.46	22.36	50.24	26.20	63.00						
83	2.07	2.57	3.22	5.07	5.42	15.16	15.49	22.42	50.36	26.30	63.30						
82	2.08	2.58	3.23	5.08	5.43	15.19	15.52	22.48	50.48	26.40	64.00						
81	2.09	2.59	3.24	5.09	5.44	15.22	15.55	22.50	51.00	26.50	64.30						
80	2.10	3.00	3.25	5.10	5.45	15.25	15.58	22.54	51.12	27.00	65.00						
79	2.11	3.01	3.26	5.11	5.46	15.28	16.01	22.57	51.24	27.07	65.30						
78	2.12	3.02	3.27	5.12	5.47	15.31	16.04	23.00	51.36	27.14	66.00						
77	2.13	3.03	3.28	5.13	5.48	15.34	16.07	23.05	51.48	27.21	66.30						
76	2.14	3.04	3.29	5.14	5.49	15.37	16.10	23.10	52.00	27.30	67.00						
75	2.15	3.05	3.30	5.15	5.50	15.40	16.13	23.15	52.12	27.36	67.30						
74	-	3.06	3.31	5.16	5.51	15.43	16.16	23.20	52.24	27.43	68.00						

Баллы	Наименование упражнения																
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения			Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	
	Единица измерения																
73	2.16	3.07	3.32	5.17	5.52	15.46	16.19	23.25	52.36	28.00	68.30						
72	-	3.08	3.33	5.18	5.53	15.49	16.22	23.30	52.48	28.08	69.00						
71	2.17	3.09	3.34	5.19	5.54	15.52	16.25	23.35	53.00	28.15	69.30						
70	-	3.10	3.35	5.20	5.55	15.55	16.28	23.40	53.12	28.23	70.00						
69	2.18	3.11	3.36	5.21	5.56	15.58	16.31	23.45	53.24	28.30	70.30						
68	-	3.12	3.37	5.22	5.57	16.01	16.34	23.50	53.36	28.38	71.00						
67	2.19	3.13	3.38	5.23	5.58	16.04	16.37	23.55	53.48	28.45	71.30						
66	-	3.14	3.39	5.24	5.59	16.07	16.40	24.00	54.00	28.53	72.00						
65	2.20	3.15	3.40	5.25	6.00	16.10	16.43	24.06	54.15	29.00	72.30						
64	-	3.16	3.41	5.26	6.01	16.13	16.46	24.12	54.30	29.07	73.00						
63	2.21	3.17	3.42	5.27	6.02	16.16	16.49	24.18	54.45	29.13	73.30						
62	-	3.18	3.43	5.28	6.03	16.19	16.52	24.24	55.00	29.20	74.00						
61	2.22	3.19	3.44	5.29	6.04	16.22	16.55	24.30	55.15	29.26	74.30						
60	-	3.20	3.45	5.30	6.05	16.25	16.58	24.35	55.30	29.33	75.00						

Баллы	Наименование упражнения																
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения			Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	
	1100 м		3100 м		до 10 человек	свыше 10 человек	до 10 человек	свыше 10 человек									
Единица измерения												МИН. с					
59	2.23	3.21	3.46	5.31	6.06	16.28	17.01	24.40	55.45	29.39	75.30						
58	-	3.22	3.47	5.32	6.07	16.31	17.04	24.45	56.00	29.46	76.00						
57	2.24	3.23	3.48	5.33	6.08	16.34	17.07	24.50	56.15	29.53	76.30						
56	-	3.24	3.49	5.34	6.09	16.37	17.10	25.00	56.30	30.00	77.00						
55	2.25	3.25	3.50	5.35	6.10	16.40	17.13	25.05	56.45	30.09	77.30						
54	-	3.26	3.51	5.36	6.11	16.43	17.16	25.10	57.00	30.17	78.00						
53	2.26	3.27	3.52	5.37	6.12	16.46	17.19	25.15	57.15	30.26	78.30						
52	-	3.28	3.53	5.38	6.13	16.49	17.22	25.20	57.30	30.34	79.00						
51	2.27	3.29	3.54	5.39	6.14	16.52	17.25	25.25	57.45	30.43	79.30						
50	-	3.30	3.55	5.40	6.15	16.55	17.28	25.30	58.00	30.51	80.00						
49	2.28	3.31	3.56	5.41	6.16	16.58	17.31	25.35	58.15	31.00	80.30						
48	-	3.32	3.57	5.42	6.17	17.01	17.34	25.40	58.30	31.10	81.00						
47	2.29	3.33	3.58	5.43	6.18	17.04	17.37	25.45	58.45	31.20	81.30						
46	-	3.34	3.59	5.44	6.19	17.07	17.40	25.50	59.00	31.30	82.00						

Баллы	Наименование упражнения																			
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения			Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км				
	Единица измерения																			
	мин. с																			
	45	2.30	3.35	4.00	5.45	6.20	17.10	17.43	25.55	59.30	31.40	82.30								
	44	-	3.36	4.01	5.46	6.21	17.13	17.46	26.00	60.00	31.50	83.00								
43	2.31	3.37	4.02	5.47	6.22	17.16	17.49	26.05	60.30	32.00	83.30									
42	-	3.38	4.03	5.48	6.23	17.19	17.52	26.10	61.00	32.10	84.00									
41	2.32	3.39	4.04	5.49	6.24	17.22	17.55	26.15	61.30	32.20	84.30									
40	-	3.40	4.05	5.50	6.25	17.25	17.58	26.20	62.00	32.30	85.00									
39	2.33	3.41	4.06	5.51	6.26	17.28	18.01	26.25	62.30	32.40	85.30									
38	-	3.42	4.07	5.52	6.27	17.31	18.04	26.30	63.00	32.50	86.00									
37	2.34	3.43	4.08	5.53	6.28	17.34	18.07	26.40	63.30	33.00	86.30									
36	-	3.44	4.09	5.54	6.29	17.37	18.10	26.50	64.00	33.10	87.00									
35	2.35	3.45	4.10	5.55	6.30	17.40	18.13	27.00	64.30	33.20	87.30									
34	-	3.46	4.11	5.56	6.31	17.43	18.16	27.10	65.00	33.30	88.00									
33	-	3.47	4.12	5.57	6.32	17.46	18.19	27.20	65.30	33.40	88.30									
32	2.36	3.48	4.13	5.58	6.33	17.49	18.22	27.30	66.00	33.50	89.00									

Баллы	Наименование упражнения																
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения			Упражнение № 42. Марш-бросок на 5 км		Упражнение № 43. Марш-бросок на 10 км		Упражнение № 51. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км		Упражнение № 52. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	
							1100 м		3100 м								
Единица измерения												МИН. С					
31	-	3.49	4.14	5.59	6.34	17.52	18.25	27.40	66.30	34.00	89.30						
30	-	3.50	4.15	6.00	6.35	17.55	18.28	27.50	67.00	34.10	90.00						
29	2.37	3.51	4.16	6.01	6.36	17.58	18.31	28.00	67.30	34.20	90.30						
28	-	3.52	4.17	6.02	6.37	18.01	18.34	28.10	68.00	34.30	91.00						
27	-	3.53	4.18	6.03	6.38	18.04	18.37	28.20	68.30	34.40	91.30						
26	2.38	3.54	4.19	6.04	6.39	18.07	18.40	28.30	69.00	34.50	92.00						
25	-	3.55	4.20	6.05	6.40	18.10	18.43	28.40	69.30	35.00	92.30						
24	-	3.56	4.21	6.06	6.41	18.13	18.46	28.50	70.00	35.12	93.00						
23	2.39	3.57	4.22	6.07	6.42	18.16	18.49	29.00	70.30	35.24	93.30						
22	-	3.58	4.23	6.08	6.43	18.19	18.52	29.10	71.00	35.36	94.00						
21	-	3.59	4.24	6.09	6.44	18.22	18.55	29.20	71.30	35.48	-						
20	2.40	4.00	4.25	6.10	6.45	18.25	18.58	29.30	72.00	36.00	-						
19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36.15	-						
18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36.30	-						

Баллы	Наименование упражнения															
	Упражнение № 30. Общее контрольное упражнение		Упражнение № 32. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров		Упражнение № 33. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности		Упражнение № 34. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения									
							1100 м	3100 м								
Единица измерения																
МИН. С																
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36.45						
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37.00						
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37.24						
14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37.48						
13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38.12						
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38.36						
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39.00						
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39.24						
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39.48						
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40.12						
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40.36						
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	41.00						
Свыше 100 баллов	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	10 с = 1 балл	10 с = 1 балл	10 с = 1 балл	10 с = 1 балл						

Таблица 4

Баллы	Наименование упражнения					
	Единица измерения					
	с	м	мин. с	м		
100	3,5	55	1.00	1.16	250	50
99	3,6	54	1.01	1.17	-	49,5
98	3,7	-	1.02	1.18	245	49
97	3,8	53	1.03	1.19	-	48,5
96	3,9	-	1.04	1.20	240	48
95	4,0	52	1.05	1.21	-	47,5
94	4,1	-	1.06	1.22	235	47
93	4,2	51	1.07	1.23	-	46,5
92	4,3	-	1.08	1.24	230	46
91	4,4	50	1.09	1.25	-	45,5
90	4,5	-	1.10	1.26	225	45
89	4,6	49	1.11	1.27	-	44,5
88	4,7	-	1.12	1.28	220	44
87	4,8	48	1.13	1.29	-	43,5
86	4,9	-	1.14	1.30	215	43
85	5,0	47	1.15	1.31	-	42,5
84	5,1	-	1.16	1.32	210	42
83	5,2	46	1.17	1.33	-	41,5
82	5,3	-	1.18	1.34	205	41
81	5,4	45	1.19	1.35	-	40,5
80	5,5	-	1.20	1.36	200	40
79	5,6	44	1.21	1.37	-	39,5
78	5,7	-	1.22	1.38	195	39
77	5,8	43	1.23	1.39	-	38,5
76	5,9	-	1.24	1.40	190	38
75	6,0	42	1.25	1.41	-	37,5
74	6,1	-	1.26	1.42	185	37
73	6,2	41	1.27	1.43	-	36,5
72	6,3	-	1.28	1.44	180	36
71	6,4	40	1.29	1.45	-	35,5
70	6,5	-	1.30	1.46	175	35
69	6,6	39	1.31	1.47	-	34,5
68	6,7	-	1.32	1.48	170	34
67	6,8	38	1.33	1.49	-	33,5
66	6,9	-	1.34	1.50	165	33
65	7,0	37	1.35	1.51	-	32,5
64	7,2	-	1.36	1.52	160	32
63	7,4	-	1.37	1.53	-	31,5

Баллы	Наименование упражнения						
	Упражнение № 26.1. Лазание по канату	Упражнение № 47. Метание гранаты на дальность	Упражнение № 53. Плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 54. Плавание на 100 м способом брасс	Упражнение № 55. Плавание в обмундировании с оружием	Упражнение № 56. Ныряние в длину	
	Единица измерения						
	с	м	мин. с		м		
62	7,6	36	1.38	1.54	155	31	
61	7,8	-	1.39	1.55	-	30,5	
60	8,0	-	1.40	1.56	150	30	
59	8,2	35	1.41	1.57	-	29,5	
58	8,4	-	1.42	1.58	145	29	
57	8,6	-	1.43	1.59	-	28,5	
56	8,8	34	1.44	2.00	140	28	
55	9,0	-	1.45	2.01	-	27,5	
54	9,2	-	1.46	2.02	135	27	
53	9,4	33	1.47	2.03	-	26,5	
52	9,6	-	1.48	2.04	130	26	
51	9,8	-	1.49	2.05	-	25,5	
50	10,0	32	1.50	2.06	125	25	
49	10,2	-	1.51	2.07	-	24,5	
48	10,4	-	1.52	2.08	120	24	
47	10,6	-	1.53	2.09	-	23,5	
46	10,8	31	1.54	2.10	115	23	
45	11,0	-	1.55	2.11	-	22,5	
44	11,2	-	1.56	2.12	110	22	
43	11,4	-	1.57	2.13	-	21,5	
42	11,6	30	1.58	2.14	105	21	
41	11,8	-	1.59	2.15	-	20,5	
40	12,0	25	2.00	2.16	100	20	
39	12,1	-	2.01	2.17	-	19,5	
38	12,2	-	2.02	2.18	95	19	
37	12,3	24	2.03	2.19	-	18,5	
36	12,4	-	2.04	2.20	90	18	
35	12,5	-	2.06	2.22	-	17,5	
34	12,6	23	2.08	2.24	85	17	
33	12,7	-	2.10	2.26	-	16,5	
32	12,8	-	2.12	2.28	80	16	
31	12,9	22	2.14	2.30	-	15,5	
30	13,0	-	2.16	2.32	75	15	
29	13,1	-	2.18	2.34	-	14,5	
28	13,2	21	2.20	2.36	70	14	
27	13,3	-	2.22	2.38	-	-	
26	13,4	-	2.24	2.40	65	13,5	
25	13,5	20	2.26	2.42	-	-	
24	13,6	-	2.28	2.44	60	13	

Баллы	Наименование упражнения						
	Упражнение № 26.1. Лазание по канату		Упражнение № 47. Метание гранаты на дальность		Упражнение № 53. Плавание на 100 м вольным стилем		
	Единица измерения						
	с	м	мин. с		м		
23	13,7	-	2.30	2.46	55	-	
22	13,8	-	2.32	2.48	50	12,5	
21	13,9	19	2.34	2.50	-	-	
20	14,0	-	2.36	2.52	-	12	
19	-	-	2.38	2.54	-	-	
18	-	-	2.40	2.56	-	11,5	
17	-	18	2.42	2.58	-	-	
16	-	-	2.44	3.00	-	11	
15	-	-	2.46	3.02	-		
14	-	-	2.48	3.04	-	10,5	
13	-	17	2.50	3.06	-		
12	-	-	2.52	3.08	-	10	
11	-	-	2.54	3.10	-	-	
10	-	16	2.56	3.12	-	-	
9	-	-	2.58	3.14	-	-	
8	-	-	3.00	3.16	-	-	
7	-	-	3.02	3.18	-	-	
6	-	15	3.04	3.20	-	-	
Свыше 100 баллов	0,1 с = 1 балл	1 м = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	10 м = 1 балл	2 м = 1 балл	

Примечание. Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды, за исключением упражнений, для которых предусмотрено выполнение только в военной форме одежды.

**Для военнослужащих женского пола**

**Таблица 5**

Баллы	Наименование упражнения								
	Единица измерения								
количество раз				мин. с	с		мин. с		
100	57	34	48	2.00	8,4	13,8	27,0	3.30	11.40
99	-	-	-	2.01	-	13,9	27,1	3.31	11.50
98	56	33	47	2.02	-	14,0	27,2	3.32	12.00
97	-	-	-	2.03	-	14,1	27,3	3.33	12.10
96	55	32	46	2.04	8,6	14,2	27,4	3.34	12.20
95	-	-	-	2.05	-	14,3	27,5	3.35	12.28
94	54	31	45	2.06	-	14,4	27,6	3.36	12.36
93	-	-	-	2.07	-	14,5	27,7	3.37	12.44
92	53	30	44	2.08	8,8	14,6	27,8	3.38	12.52
91	-	-	-	2.09	-	14,7	27,9	3.39	13.00
90	52	29	43	2.10	-	14,8	28,0	3.40	13.08
89	-	-	-	2.11	-	14,9	28,1	3.41	13.15
88	51	28	-	2.12	9,0	15,0	28,2	3.42	13.23
87	-	-	42	2.13	-	15,1	28,3	3.43	13.31
86	50	27	-	2.14	-	15,2	28,4	3.44	13.39
85	-	-	-	2.15	-	15,3	28,5	3.45	13.42
84	49	26	41	2.16	9,2	15,4	28,6	3.46	13.45
83	-	-	-	2.17	-	15,5	28,7	3.47	13.50
82	48	25	-	2.18	-	15,6	28,8	3.48	13.53



Баллы	Наименование упражнения									
	Упражнение № 11. Наклоны туловища вперед	Упражнение № 12. Сгибание и разгибание	Упражнение № 13. Комплексное силовое упражнение	Упражнение № 31. Общее контрольное упражнение	Упражнение № 35. Бег на 60 м	Упражнение № 36. Бег на 100 м	Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м	Упражнение № 39. Бег на 1 км	Упражнение № 40. Бег на 3 км	
количество раз				мин. с	с			мин. с		
60	37	16	33	2.30	9,8	17,2	30,5	4.25	16.24	
59	-	-	-	-	-	-	-	-	16.29	
58	36	-	-	-	-	17,3	30,6	4.28	16.35	
57	-	15	32	2.31	-	-	-	-	16.42	
56	35	-	-	-	9,9	17,4	30,7	4.31	16.48	
55	-	-	-	-	-	-	-	-	16.54	
54	34	14	31	2.32	-	17,5	30,8	4.34	16.59	
53	-	-	-	-	-	-	-	-	17.05	
52	33	-	-	-	10,0	17,6	30,9	4.37	17.10	
51	-	13	30	2.33	-	-	-	-	17.15	
50	32	-	-	-	-	17,7	31,0	4.40	17.21	
49	-	-	-	-	-	-	-	-	17.26	
48	31	12	29	2.34	10,1	17,8	32,1	4.43	17.32	
47	-	-	-	-	-	-	-	-	17.37	
46	30	-	-	-	-	17,9	32,2	4.46	17.43	
45	-	11	28	2.35	10,2	-	-	-	17.49	
44	29	-	-	-	-	18,0	32,3	4.49	17.54	
43	-	-	-	-	-	-	-	-	18.00	
42	28	10	27	2.36	10,3	18,1	32,4	4.52	18.05	
41	-	-	-	-	-	-	-	-	18.10	
40	27	-	-	-	10,4	18,2	32,5	4.55	18.16	

Баллы	Наименование упражнения								
	Упражнение № 11. Наклоны туловища вперед	Упражнение № 12. Сгибание и разгибание	Упражнение № 13. Комплексное силовое упражнение	Упражнение № 31. Общее контрольное упражнение	Упражнение № 35. Бег на 60 м	Упражнение № 36. Бег на 100 м	Упражнение № 37. Челночный бег 10 x 10 м	Упражнение № 39. Бег на 1 км	Упражнение № 40. Бег на 3 км
количество раз			мин. с	с			мин. с		
39	-	-	-	2.37	-	-	-	-	18.22
38	26	9	26	-	10,5	18,3	32,6	4.58	18.27
37	-	-	-	-	-	-	-	-	18.33
36	25	-	-	2.38	10,6	18,4	32,8	5.01	18.38
35	-	-	-	-	-	-	-	-	18.44
34	24	8	25	-	10,7	18,5	32,9	5.04	18.49
33	-	-	-	2.39	-	-	-	-	18.55
32	23	-	-	-	10,8	18,6	33,0	5.07	19.02
31	-		-	-	-	-	-	-	19.07
30	22	7	24	2.40	10,9	18,7	33,5	5.10	19.13
29	-	-	-	-	-	-	-	-	19.22
28	21	-	23	-	11,0	18,8	34,0	5.20	19.30
27	-	-	-	2.41	11,2	-	-	5.30	19.50
26	20	6	22	-	11,4	18,9	34,5	5.40	20.10
25	-	-	-	-	11,6	-	-	5.50	21.40
24	19	-	21	2.42	11,8	19,0	35,0	6.00	22.10
23	-	-	-	-	12,0	-	35,5	6.10	22.40
22	18	5	20	2.43	12,2	19,5	36,0	6.20	23.00
21	-	-	-	-	12,4	19,7	36,5	6.30	23.15
20	17	-	19	-	12,6	20,0	37,0	6.40	23.30
19	-	-	-	-	12,8	20,5	37,5	6.50	23.45



Таблица 6

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с	количество раз		мин. с			см	мин. с		
100	8,5	170	56	1.35	1.45	5.00	220	11.50	24.00	53.00
99	8,6	165	-	1.37	1.47	5.01	-	11.55	24.10	53.10
98	8,7	160	55	1.39	1.49	5.02	-	12.00	24.20	53.20
97	8,8	155	-	1.41	1.51	5.03	-	12.05	24.30	53.30
96	8,9	150	54	1.43	1.53	5.04	-	12.10	24.40	53.40
95	9,0	145	-	1.45	1.55	5.05	215	12.15	24.50	53.50
94	-	140	-	1.47	1.57	5.06	-	12.20	25.00	54.00
93	9,1	135	53	1.49	1.59	5.07	-	12.25	25.10	55.10
92	-	130	-	1.51	2.01	5.08	-	12.30	25.20	55.20
91	9,2	125	-	1.53	2.03	5.09	-	12.35	25.30	55.30
90	-	120	52	1.55	2.05	5.10	210	12.40	25.40	55.40
89	9,3	115	-	1.57	2.07	5.11	-	12.45	25.50	55.50
88		114	-	1.59	2.09	5.12	-	12.50	26.00	55.55
87	9,4	113	51	2.01	2.11	5.13	-	12.55	26.10	57.00
86	-	112	-	2.03	2.13	5.14	-	13.00	26.20	57.05
85	9,5	111	-	2.05	2.15	5.15	205	13.05	26.30	57.10
84	-	110	50	2.07	2.17	5.16	-	13.10	26.40	57.15
83	9,6	109	-	2.09	2.19	5.17	-	13.15	26.50	57.20
82	-	108	-	2.11	2.21	5.18	-	13.20	27.00	57.25
81	9,7	107	49	2.13	2.23	5.19	-	13.25	27.20	57.30

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с	количество раз		мин. с		см		мин. с		
80	-	106	-	2.15	2.25	5.20	200	13.30	27.30	57.35
79	9,8	105	-	2.17	2.27	5.22	-	13.35	27.40	57.40
78	-	104	48	2.19	2.29	5.24	-	13.40	27.50	57.45
77	9,9	103	-	2.21	2.31	5.26	-	13.45	28.00	57.50
76	-	102	-	2.23	2.33	5.28	-	13.50	28.10	57.55
75	10,0	101	47	2.25	2.35	5.30	195	13.55	28.20	59.00
74	10,1	100	-	2.27	2.37	5.32	-	14.00	28.30	59.05
73	-	99	-	2.29	2.39	5.34	-	14.05	28.40	59.10
72	10,2	98	46	2.31	2.41	5.36	-	14.10	28.50	59.15
71	-	97	-	2.33	2.43	5.38	-	14.15	29.00	59.20
70	10,3	96	-	2.35	2.45	5.40	190	14.20	29.10	59.25
69	-	95	45	2.37	2.47	-	-	14.25	29.20	59.30
68	10,4	94	-	2.39	2.49	5.43	-	14.30	29.30	59.40
67	-	93	-	2.41	2.51	-	-	14.35	29.40	59.50
66	10,5	92	44	2.43	2.53	5.46	185	14.40	29.50	61.00
65	10,6	91	-	2.45	2.55	-	-	14.45	30.00	61.10
64	-	90	-	2.47	2.57	5.49	-	14.50	30.10	61.20
63	10,7	89	43	2.49	2.59	-	-	14.55	30.20	61.30
62	-	88	-	2.51	3.01	5.52	180	15.00	30.30	61.40
61	10,8	87	-	2.53	3.03	-	-	15.05	30.40	61.50
60	10,9	86	42	2.55	3.05	5.55	-	15.10	30.50	63.00

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с	количество раз		мин. с		см		мин. с		
59	-	85	-	2.57	3.07	-	-	15.15	31.00	63.10
58	11,0	84	-	2.59	3.09	5.58	175	15.20	31.10	63.20
57	-	83	41	3.01	3.11	-	-	15.25	31.20	63.30
56	11,1	82	-	3.03	3.13	6.01	-	15.30	31.30	63.40
55	11,2	81	-	3.05	3.15	-	-	15.35	31.40	63.50
54	11,3	80	40	3.07	3.17	6.04	170	15.40	31.50	65.00
53	-	79	-	3.09	3.19	-	-	15.45	32.00	65.10
52	11,4	78	-	3.11	3.21	6.07	-	15.50	32.10	65.20
51	-	77	39	3.13	3.23	-	-	15.55	32.20	65.30
50	11,5	76	-	3.15	3.25	6.10	165	16.00	32.30	65.40
49	11,6	75	-	3.17	3.27	-	-	16.10	32.40	65.50
48	-	74	38	3.19	3.29	6.13	-	16.20	32.50	67.00
47	11,7	73	-	3.21	3.31	-	-	16.30	33.00	67.10
46	-	72	-	3.23	3.33	6.16	160	16.40	33.10	67.20
45	11,8	71	37	3.25	3.35	-	-	16.50	33.20	67.30
44	11,9	70	-	3.27	3.37	6.19	-	17.00	33.30	67.45
43	-	69	-	3.29	3.39	-	155	17.10	33.40	69.00
42	12,0	68	36	3.31	3.41	6.23	-	17.20	33.50	69.15
41	-	67	-	3.33	3.43	6.25	-	17.30	34.00	69.30

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с	количество раз		мин. с		см		мин. с		
40	12,1	66	-	3.35	3.45	6.27	150	17.40	34.10	69.45
39	-	65	35	3.37	3.47	6.29	-	17.50	34.20	71.00
38	12,2	64	-	3.39	3.49	6.31	-	18.00	34.30	71.15
37	-	63	-	3.41	3.51	6.33	-	18.15	34.40	71.30
36	12,3	62	34	3.43	3.53	6.35	-	18.30	34.50	71.45
35	-	61	-	3.45	3.55	6.40	145	18.45	35.00	73.00
34	12,4	60	-	3.47	3.57	6.45	-	19.00	35.15	73.20
33	-	59	33	3.49	3.59	6.50	-	19.15	35.30	73.40
32	12,5	58	-	3.51	4.01	6.55	-	19.30	35.45	75.00
31	-	57	-	3.53	4.03	7.00	-	19.45	36.00	75.20
30	12,6	56	32	3.55	4.05	7.05	140	20.00	36.15	75.40
29	12,7	55	-	3.57	4.07	7.10	-	20.15	36.30	77.00
28	12,8	54	-	3.59	4.09	7.15	-	20.30	36.45	77.20
27	12,9	53	31	4.01	4.11	7.20	-	20.45	37.00	77.40
26	13,0	52	-	4.03	4.13	7.25	135	21.00	37.15	79.00
25	13,1	51	-	4.05	4.15	7.30	-	21.30	37.30	79.20
24	13,2	50	30	4.07	4.17	7.35	-	22.00	37.45	79.40
23	13,3	49	-	4.09	4.19	7.40	130	22.30	38.00	79.50
22	13,4	48	29	4.11	4.21	7.50	-	23.00	38.15	80.00
21	13,5	47	-	4.13	4.23	8.00	-	23.30	38.30	81.00
20	13,6	46	28	4.15	4.25	8.20	125	24.00	39.00	82.00

Баллы	Наименование упражнения									
	Единица измерения									
	с	количество раз		мин. с			см	мин. с		
19	13,8	45	-	4.17	4.27	8.40	-	24.30	39.30	83.00
18	14,0	40	27	4.19	4.29	9.00	120	25.00	40.00	84.00
Свыше 100 баллов	0,1 с = 2 балла	1 раз = 2 балла	2 раза = 1 балл	1 с = 1 балл	1 с = 1 балл	3 с = 1 балл	5 см = 1 балл	10 с = 1 балл	10 с = 1 балл	10 с = 1 балл

Примечание. Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды, за исключением упражнений, для которых предусмотрено выполнение только в военной форме одежды.

**Поправки  
к результатам за выполненное упражнение**

Наименование упражнения	№ упражнения	Единица измерения	Поправки к результатам				
			а	б	в	г	д
Подтягивание на перекладине	4	количество раз	1	-	-	-	-
Подъем переворотом на перекладине	6	количество раз	2	-	-	-	-
Подъем силой на перекладине	7	количество раз	1	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	количество раз	2	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях	9	с	2	-	-	-	-
Общее контрольное упражнение	30	с	-	-	5	3	5
Общее контрольное упражнение для военнослужащих женского пола	31	с	-	-	5	3	5
Специальное контрольное упражнение для военнослужащих экипажей кораблей и катеров	32	с	-	-	5	3	5
Специальное контрольное упражнение для военнослужащих, направляемых для прохождения службы в горной местности	33	с	-	-	5	3	5
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	34	с	-	-	30	15	30
Бег на 60 м	35	с	0,5	0,3	-	-	-
Бег на 100 м	36	с	1	0,5	-	-	-
Челночный бег 10 х 10 м	37	с	1	0,5	-	-	-
Бег на 1 км	39	с	15	10	25	5	5
Бег на 3 км	40	мин. с	1.00	0.40	1.20	0.20	0.30
Бег на 5 км	41	мин. с	2.00	1.20	2.30	1.30	3.00
Марш-бросок на 5 км	42	мин. с	-	-	2.00	1.30	2.00
Марш-бросок на 10 км	43	мин. с	-	-	3.00	2.00	2.30
Военизированный кросс	44	мин. с	1.00	0.40	1.20	0.50	1.30
Лыжная гонка на 3 км	49	мин. с	2.00		2.00		1.00
Лыжная гонка на 5 км	49.1	мин. с	4.00	-	4.00	-	2.00
Лыжная гонка на 10 км	50	мин. с	8.00	-	8.00	-	5.00
Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км	51	мин. с	-	-	-	-	2.00
Марш на лыжах в составе подразделений на 10 км	52	мин. с	-	-	-	-	5.00

1. При оценке уровня физической подготовки в нормативы может вноситься не более двух поправок, одна из которых обусловливается формой одежды (поправки к результатам «а», «б», «в»), а другая – условиями внешней среды (поправки к результатам «г», «д»). Общая величина при этом определяется их сложением.

2. Поправки к результатам за выполненное упражнение:

а) облегчение нормативов при выполнении упражнений в военной форме одежды № 2В, 3В, 4В в сапогах или ботинках с высокими берцами (ботинки юфтевые);

б) облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 2В, 3В, 4В в хромовых ботинках;

в) облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 5В;

г) облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте 1500 – 2500 м над уровнем моря, при температуре воздуха ниже –10 °С, а также при проверке уровня физической подготовки военнослужащих в районах Крайнего Севера, Заполярья и приравненных к ним районов;

д) облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте более 2500 м над уровнем моря, при температуре воздуха +30 °С.

3. Поправка к нормативу при выполнении упражнения № 44 со стрельбой из автомата составляет 40 с.

Приложение № 13  
к Руководству (п. 176)

**Таблица  
перевода баллов, набранных в одном упражнении, в оценку  
(оценочный эквивалент баллов по одному упражнению)**

Возрастная группа	Категория военнослужащих	Оценочный эквивалент баллов по одному упражнению		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Военнослужащие 1 возрастной группы (до 25 лет)	3	65	60	45
	2	70	65	50
	1	75	70	60
Военнослужащие 2 возрастной группы (25 – 29 лет)	3	60	55	40
	2	65	60	45
	1	70	65	55
Военнослужащие 3 возрастной группы (30 – 34 года)	3	55	45	30
	2	60	50	35
	1	65	55	45
Военнослужащие 4 возрастной группы (35 – 39 лет)	3	50	40	25
	2	55	45	30
	1	60	50	40
Военнослужащие 5 возрастной группы (40 – 44 года)	3	40	30	20
	2	45	35	25
	1	55	40	30
Военнослужащие 6 возрастной группы (45 – 49 лет)	3	30	20	17
	2	35	25	21
	1	45	30	26
Военнослужащие 7 возрастной группы (50 – 54 года)	3	25	17	12
	2	30	20	17
	1	40	25	22
Военнослужащие 8 возрастной группы (55 лет и старше)	3	20	12	8
	2	25	17	12
	1	35	20	17
Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25 лет)	3	60	50	40
Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 – 29 лет)	3	50	45	35
Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30 – 34 года)	3	45	40	30
Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы	3	40	35	25

(35 – 39 лет)				
Возрастная группа	Категория военнослужащих	Оценочный эквивалент баллов по одному упражнению		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40 – 44 года)	3	35	30	20
Военнослужащие женского пола 6 возрастной группы (45 лет и старше)	3	30	25	18
Слушатели и курсанты 1 курса	-	60	55	45
Слушатели и курсанты 2 курса	-	70	60	50
Слушатели и курсанты 3 курса и старше	-	75	65	55
Слушатели и курсанты женского пола 1 курса	-	55	50	40
Слушатели и курсанты женского пола 2 курса	-	60	55	45
Слушатели и курсанты женского пола 3 курса и старше	-	65	60	50

## **Оглавление**

I. Общие положения .....	3
II. Организация физической подготовки.....	10
Планирование мероприятий физической подготовки .....	11
Непосредственное проведение мероприятий физической подготовки.....	13
Разделы физической подготовки.....	13
Гимнастика и атлетическая подготовка.....	13
Рукопашный бой.....	14
Преодоление препятствий.....	17
Ускоренное передвижение и легкая атлетика.....	18
Лыжная подготовка.....	19
Служебно-прикладное плавание.....	20
Спортивные и подвижные игры.....	21
Комплексные занятия.....	22
Учебные занятия.....	23
Учебно-тренировочные занятия.....	23
Методические занятия.....	24
Особенности проведения учебных занятий в особых условиях.....	25

Утренняя физическая зарядка.....	27
Физическая тренировка в процессе служебной деятельности.....	29
Спортивная работа.....	30
Самостоятельная (индивидуальная) физическая тренировка.....	32
Обеспечение физической подготовки.....	32
Контроль и учет физической подготовки.....	36
<b>III. Содержание физической подготовки.....</b>	<b>37</b>
Упражнения .....	38
Специальные знания.....	38
Методические навыки и умения.....	43
Основные команды, подаваемые при проведении мероприятий физической подготовки .....	43
<b>IV. Особенности организации физической подготовки.....</b>	<b>45</b>
Специальные задачи физической подготовки отдельных категорий военнослужащих.....	45
Особенности организации физической подготовки военнослужащих экипажей кораблей и катеров.....	46
Особенности организации физической подготовки военнослужащих авиационных подразделений.....	49
Особенности организации физической подготовки в образовательных организациях .....	52
Особенности организации физической подготовки военнослужащих женского пола .....	54
Особенности организации физической подготовки с военнослужащими, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	55
Особенности физической подготовки военнослужащих в регионах со сложной оперативной обстановкой (за исключением военнослужащих подразделений специального назначения).....	56
Физическая подготовка военнослужащих, планируемых к командированию в регионы со сложной оперативной обстановкой .....	56
Особенности физической подготовки военнослужащих при нахождении в регионах со сложной оперативной обстановкой.....	58
	60
<b>V. Проверка физической подготовки .....</b>	<b>60</b>
Требования по проверке уровня организации физической подготовки.....	60
Проверка и оценка уровня физической подготовки военнослужащих.....	61
Проверка и оценка специалистов по физической подготовке, руководителей учебных групп и занятий, слушателей и курсантов образовательных организаций .....	68
Требования и оценка уровня физической подготовки военнослужащих, направленных на учебу в образовательные организации и учебные центры органов безопасности.....	70
Оценка физической подготовки подразделения, отдельной категории военнослужащих.....	72
Оценка физической подготовки органа безопасности (за исключением образовательных организаций).....	73
Оценка физической подготовки образовательной организации.....	73
<b>Приложение № 1. Варианты формы одежды для проведения мероприятий физической подготовки.....</b>	<b>76</b>
<b>Приложение № 2. Описание полос препятствий.....</b>	<b>78</b>
<b>Приложение № 3. Порядок организации занятий по служебно-прикладному плаванию и купанию.....</b>	<b>84</b>

Приложение № 4 Примерный перечень подвижных игр.....	88
Приложение № 5. Примерный перечень спортивных сооружений и мест для проведения мероприятий физической подготовки.....	91
Приложение № 6. Примерный перечень спортивного инвентаря для оснащения мест для проведения мероприятий физической подготовки.....	93
Приложение № 7. Ведомость результатов проверки подразделения, органа безопасности по физической подготовке.....	94
Приложение № 8. Перечень упражнений.....	95
Приложение № 9. Примерная схема оценки внешних признаков утомления.....	158
Приложение № 10. Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня физической подготовки военнослужащих.....	159
Приложение № 11. Таблица оценки уровня физической подготовки военнослужащих.....	163
Приложение № 12. Таблицы начисления баллов за выполнение физических упражнений .....	167
Приложение № 13. Таблица перевода баллов, набранных в одном упражнении, в оценку (оценочный эквивалент баллов по одному упражнению).....	194
Приложение № 14. Примерный перечень приемов для проверки и оценки рукопашного боя.....	196