**БЛОК 1**

1. **Что определяет наставление по ФП?**

Настоящее Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации определяет: порядок организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - военнослужащие), в том числе требования к уровню физической подготовленности военнослужащих; требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждан) (иностранных граждан), поступающих на военную службу по контракту. Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования (далее - образовательные организации), должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

1. **На что направлена ФП в/х в ВС РФ?**

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

1. **Когда проводится ФП?**

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

1. **Какие элементы системы ФП являются основными?**

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

1. **Цель ФП?**

Целью физической подготовки является успешное выполнение военнослужащими своих служебных обязанностей.

1. **Задачи ФП?**

Задачами физической подготовки являются: развитие физических качеств у военнослужащих; формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков; получение теоретических знаний и формирование методических умений военнослужащих для проведения мероприятий физической подготовки.

1. **Кто явл-ся объектом ФП?**

Объектами физической подготовки являются военнослужащие, занимающиеся физической подготовкой.

1. **Кто явл-ся субъектом ФП**?

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

1. **Что явл-ся результатом ФП?**

Результатом физической подготовки является достигнутый уровень физической подготовленности военнослужащих, который определяется степенью развития физических качеств, сформированности военно-прикладных двигательных навыков, а также достигнутый уровень теоретических знаний и методических умений.

1. **Перечислите упражнение на развитие качества «сила»?**

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

для кандидатов женского пола: сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);

1. **«быстрота»?**

для кандидатов мужского пола: быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м);

для кандидатов женского пола: быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10 x 10 м, или плавание на 100 м)

1. **«выносливость»**

для кандидатов мужского пола: выносливость (бег на 1 км, или бег на 3 км, или плавание на 500 м);

для кандидатов женского пола: выносливость (бег на 1 км или плавание на 500 м)

1. **«ловкость»**

ловкость (прыжки со скакалкой или комплексное упражнение на ловкость).

1. **Упражнения на совершенствование военно-прикладных навыков в ускоренном передвижении?**

**Упражнение N 39.** Бег на 60 м с грузом.

Упражнение выполняется в военной форме одежды, бронежилете, защитном шлеме с автоматом (массогабаритным макетом автомата) с пристегнутым магазином, с ящиком для боеприпасов весом 30 кг (далее - груз), на ровной дистанции. Положение автомата и груза произвольное. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение. По команде "МАРШ!" преодолеть дистанцию. Упражнение считается невыполненным, если военнослужащий финишировал без оружия, груза и элементов экипировки.

**Упражнение N 40**. Бег на 60 м в экипировке с автоматом (рис. 37). Упражнение выполняется в военной форме одежды, бронежилете, защитном шлеме с автоматом (массогабаритным макетом автомата) с пристегнутым магазином на ровной дистанции. По команде "НА СТАРТ" принять положение для стрельбы лежа, не пересекая стартовой линии любой частью тела. По команде "МАРШ!" преодолеть дистанцию с автоматом в руке. Упражнение считается невыполненным, если военнослужащий финишировал без оружия и элементов экипировки.

**Упражнение N 41**. Челночный бег 4 x 100 м с оружием (рис. 38). Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 100 м. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ" пробежать 100 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать три отрезка. Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

**Упражнение N 42**. Бег на 800 м с оружием (рис. 39). Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

**Упражнение N 43.** Марш-бросок на 5 км (рис. 40, 41). Упражнение марш-бросок проводится на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дополнительное крепление оружия и снаряжения, а также их передача не допускается. Разрешается переходить на шаг.

**Упражнение N 44**. Марш-бросок на лыжах на 5 км (рис. 42). Упражнение марш-бросок на лыжах проводится на любой местности с общего (раздельного) старта на заранее размеченной и подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дополнительное крепление оружия и снаряжения, а также их передача не допускается.

1. **Физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков в преодолении препятствий?**

**Упражнение N 45.** Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (рис. 43). Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 м на 2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результу прибавляется 5 секунд); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м или преодолеть его в глубину; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м или преодолеть его в глубину; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

**Упражнение N 46.** Специальное контрольное упражнение для курсантов образовательных организаций, готовящих специалистов для подразделений и воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей), морской пехоты (рис. 44). Выполняется в военной форме одежды с автоматом и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя у бокового борта макета бронетранспортера (далее - макет БТР) (оружие в руке, противогаз в сумке). По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, пробежать 200 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок, соскочить в траншею и надеть противогаз; выскочить из траншеи и преодолеть овраг по бревну, пройти по нему до конца и соскочить на землю; преодолеть завал; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 30 кг и перенести его на передний бруствер, затем снова на задний; снять противогаз и уложить его в сумку, выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи, метнуть массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600 - 620 г) на 15 м по щиту размером 2 x 1 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результату прибавляется 5 секунд); выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее на вторую, спрыгнуть на землю; перепрыгнуть через траншею.

**Упражнение N 47** Специальное контрольное упражнение для курсантов образовательных организаций, готовящих специалистов для танковых, зенитных ракетных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей (рис. 45). Выполняется в военной форме одежды с противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя во рву. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - выскочить из рва и пробежать 60 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок и в обратном направлении перепрыгнуть траншею; добежать до горки с грузом, поднять с земли ящик массой 30 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и в обратном порядке опустить на землю; влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600 - 620 г) на 13 м по кругу диаметром 2 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результату прибавляется 5 секунд); вылезти через запасный люк; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 30 кг, перенести на передний бруствер, затем снова на задний и выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта и перелезть через забор; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой; преодолеть стенку и соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения и выскочить из колодца; пролезть в пролом стенки; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень, соскочить с нее на землю и преодолеть три ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м, пробежать 60 м, перепрыгнуть первую траншею, обежать флажок, перепрыгнуть траншею, пробежать 60 м и соскочить в ров.

**Упражнение N 48.** Специальное контрольное упражнение для военнослужащих Воздушно-десантных войск (рис. 46). Выполняется в военной форме одежды с автоматом и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя у линии старта с оружием в руке. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - пробежать по дорожке 200 м до линии начала полосы, обежать флажок; проползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал; вскочить на кормовую часть макета боевой машины десанта (далее - макет БМД), влезть в кормовой люк; метнуть из люка наводчика-оператора массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600 - 620 г) по рву (засчитывается прямое попадание), при непопадании в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результату прибавляется 5 секунд); вылезти через люк механика-водителя; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м и пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, взять ящик массой 24 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи, положить ящик на бруствер; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него - в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее - на вторую, спрыгнуть на землю; преодолеть ров по качающемуся трапу.

**Упражнение N 49**. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих наводных кораблей и подводных лодок, курсантов образовательных организаций (учебных воинских частей), готовящих специалистов для надводных кораблей и подводных лодок (рис. 47). Выполняется в военной форме одежды с противогазом. Дистанция - 360 м. Исходное положение - стоя перед линией начала полосы. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - пробежать 120 м вдоль полосы, обежать флажок, добежать до стойки с грузом, снять конец с "утки" и опустить на землю; поднять груз, выбирая конец, и надежно закрепить его за "утку"; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пролезть в "горловину" и пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить); подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку; пролезть через люк и спуститься по наклонном) трапу; взять груз массой 30 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю; подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задраить крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени, пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить) и пролезть в горловину; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается): пробежать до линии начала полосы, обежать флажок: пробежать 120 м.

**Упражнение N 50**. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих горных подразделений (рис. 48). Выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином. Дистанция - 100 м. Исходное положение - изготовка для стрельбы лежа перед линией начала полосы. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - пробежать до первой вышки канатного перехода; по вертикальной лестнице влезть на террасу, выбрать веревку с грузом массой 30 кг до упора в перила и, не бросая, опустить на землю; пройти по нижнему тросу до второй вышки, перелезть на веревку и спуститься по ней; взбежать по наклонной доске на тропу, пробежать по ней, наступая на каждый отрезок, и с последнего отрезка соскочить на землю; пролезть через ограничительный проход и влезть на второй участок тропы, наступая на каждый отрезок, пробежать по нему; пролезть по веревочному мосту на металлическую конструкцию: пройти по горизонтальной лестнице до конца, преодолеть в висе на руках горизонтальную лестницу в обратном направлении до последней перекладины и спрыгнуть на землю; пройти по качающемуся бревну; подняться по наклонной стене горки до нижнего карниза (разрешается использовать веревку), влезть на него, подняться на террасу и с колена метнуть массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600 - 620 г) в цель - круг диаметром 3 м (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результату прибавляется 5 секунд); спуститься по вертикальной стенке с треугольными вырезами, используя три точки опоры; прыжками преодолеть сухое русло реки по выступающим камням (при срыве с одного из них вернуться и продолжать бег с него); пересечь линию финиша.

**Упражнение N 51**. Общее контрольное упражнение на специальной полосе препятствий для военнослужащих (рис. 49). Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 500 м. Исходное положение - стоя у линии старта. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - преодолеть веревочную лестницу через верх, спуститься вниз любым способом; преодолеть двойные балки через верх с касанием земли между ними; преодолеть опрокинутые провода (резинки) любым способом; проползти под сетью мышеловки; пробежать по пенькам брода; преодолеть через верх шпалеру; забежать на балансировочное бревно и пробежать по нему, спрыгнув за ограничительную линию; взбежать на наклонную стенку и спрыгнуть вниз через верх (разрешается использовать страховочный канат); преодолеть разновысокие балки: высокие - сверху, низкие - снизу; преодолеть ирландский стол через верх любым способом (использование боковой стойки не допускается); нырнуть в тоннель, преодолеть высокую балку сверху, низкую - снизу; преодолеть разрушенную лестницу наступая на балки и спрыгнуть вниз; забежать на вал и спрыгнуть вниз; преодолеть стенку через верх; спрыгнуть в яму и вылезти из нее без использования боковых стен; преодолеть вертикальную лестницу через верх; преодолеть штурмовую стенку через верх; пробежать по балкам ломаного бума и спрыгнуть за ограничительную линию; пробежать по лабиринту; преодолеть три стенки через верх и добежать до линии финиша.

**Упражнение N 52**. Общее контрольное упражнение на специальной морской полосе препятствий для военнослужащих (рис. 50). Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 305 м. Исходное положение - стоя у линии старта. По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения - преодолеть забор через верх произвольным способом; добежать до бревна, залезть по лестнице на него, пройти до края и спрыгнуть за ограничительную линию; преодолеть бочку через верх с опорой рукой и/или ногой; преодолеть ирландский стол через верх без использования боковых стоек; обогнуть шесть столбов только с одной стороны, метнуть гранату в проем переборки (до попадания); подняться по веревочной лестнице, проползти по горизонтальному тросу, дотронуться до балки, к которой прикреплен трос, спуститься по вертикальному канату, перепрыгнуть ров с помощью каната; разбежаться и преодолеть прыжком ров шириной 4 м; преодолеть ползком тоннель и вылезти из бочки; пройти по нижнему тросу, держась за верхний, обогнуть стойки и подняться наверх по наклонным балкам, пройти по канату держась за балку, дотронуться до горизонтальной балки и спрыгнуть вниз; преодолеть яму с использованием каната, наступить на площадку и спрыгнуть; добежать до финиша.

1. **Физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков рукопашного боя.**

**Упражнение N 53**. Комплекс приемов и действий рукопашного боя.

**Упражнение N 54.** Метание ножа на точность с места

**Упражнение N 55.** Метание малой пехотной лопаты на точность с места.

1. **Физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков в военно-прикладном плавании.**

**Упражнение N 56**. Плавание в обмундировании с оружием на 50 м.

**Упражнение N 57**. Плавание в обмундировании с оружием на 100 м.

**Упражнение N 58**. Ныряние в длину в форме.

1. **Физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков в специальных приемах и действиях.**

**Упражнение N 59**. Бег на 3 км со стрельбой и метанием гранат.

**Упражнение N 60**. Бег с преодолением полосы препятствий.

**Упражнение N 61**. Комплексное упражнение "Квадрат".

**Упражнение N 62**. Упражнение на стационарном гимнастическом колесе.

**Упражнение N 63**. Упражнение на подвижном гимнастическом колесе.

**Упражнение N 64**. Упражнение на лопинге.

**Упражнение N 65.** Упражнение на батуте.

**Упражнение N 66**. Поднимание ящика для боеприпасов.

**Упражнение N 67**. Упор лежа на предплечьях.

**Упражнение N 68**. Метание гранаты на дальность с места.

**Упражнение N 69.** Метание гранат на точность.

**Упражнение N 70.** Вис на перекладине.

1. **Кто осуществляет руководство организацией ФП**?

Руководство организацией физической подготовки осуществляют: в Вооруженных Силах - начальник Управления физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации; в видах Вооруженных Сил - главнокомандующие видами Вооруженных Сил; в военных округах (на флотах) - командующие войсками военных округов (флотами); на Северном флоте - командующий Северным флотом; в родах войск Вооруженных Сил - командующие родами войск Вооруженных Сил; в центральных органах военного управления - руководители центральных органов военного управления; в объединениях - командующие объединениями; в соединениях и воинских частях - командиры соединений и воинских частей; в организациях Вооруженных Сил - руководители организаций Вооруженных Сил.

1. **Что включает в себя организация по ФП?**

Организация физической подготовки включает в себя: планирование и проведение мероприятий физической подготовки; подготовку должностных лиц, осуществляющих проведение физической подготовки с военнослужащими (далее - руководители занятий по физической подготовке); осуществление контроля проведения мероприятий физической подготовки в подразделениях и оказание помощи руководителям занятий по физической подготовке; ведение учета физической подготовки согласно пунктам 27 - 32 настоящего Наставления.

1. **Когда проводятся контрольные проверки по ФП с курсантами.**

Контрольные проверки по физической подготовке проводятся: с военнослужащими органов военного управления, воинских частей и организаций Вооруженных Сил - на контрольных занятиях, проводимых по итогам зимнего периода обучения и учебного года, а также по планам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками); с постоянным составом, слушателями, адъюнктами и докторантами образовательных организаций - на контрольных занятиях, проводимых во втором и четвертом кварталах календарного года; с курсантами - на экзаменах, зачетах и государственной итоговой аттестации.

1. **Виды контроля ФП?**

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

1. **Цель текущего контроля ФП?**

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

1. **Виды учёта ФП?**

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

Текущий учет физической подготовки заключается в фиксировании результатов выполнения военнослужащими подразделений физических упражнений и освоения программы обучения.

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

1. **Виды обеспечения ФП?**

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

Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами довольствующих служб.

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

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

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

1. **Формы ФП?**

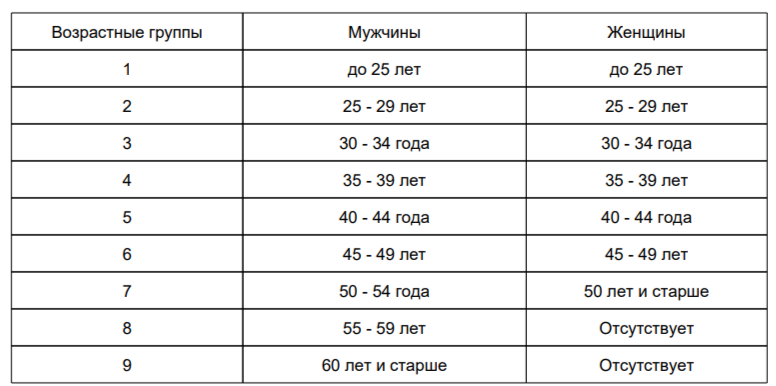
Учебные занятия по ФП, Занятия по ФП, УФЗ, СМР, Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

1. **Для организации ФП и подведения итогов начальник образовательной организации высшего образования утверждает следующие документы на учебный год:**

- об организации физической подготовки в учебном году;

- об итогах физической подготовки за прошедший учебный год.

1. **На какие возрастные группы делятся лица м.п. по контракту?**



1. **Сколько физических упражнений выполняют курсанты 1 курса для оценки уровня ФП?**

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

1. **Что включает в себя планирование ФП?**

Планирование физической подготовки включает в себя определение и согласование места, времени, последовательности проведения мероприятий физической подготовки. При планировании физической подготовки учитываются планы вышестоящих органов военного управления, особенности военно-профессиональной деятельности военнослужащих, пол и возраст, этапы подготовки, климатогеографические особенности, наличие и состояние учебно-материальной базы.

1. **В каком документе отражается время, выделяемое на ФП?**

Время, выделяемое на физическую подготовку, отражается в распорядке дня (регламенте служебного времени) и включает в себя: 1) утреннюю физическую зарядку для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву (далее - военнослужащие по призыву) и проходящих обучение в образовательных организациях на воинских должностях курсантов (далее - курсанты), - 30 минут ежедневно, кроме выходных и нерабочих праздничных дней; 2) учебные занятия по физической подготовке: для военнослужащих по призыву и военнослужащих, проходящих военную службу по контракту (далее - военнослужащие по контракту), - не менее 4 учебных часов в неделю;, для курсантов - 4 академических часа в неделю в соответствии с расписанием учебных занятий; для военнослужащих, имеющих офицерские звания и проходящих обучение в образовательных организациях по программам с высшей военной оперативно-тактической (оперативно-стратегической) подготовкой (далее - слушатели), - 4 академических часа в неделю, из которых 2 академических часа - на аудиторное занятие, 2 - на самостоятельную работу; 3) занятия по физической подготовке для военнослужащих по контракту в органах военного управления, управлениях воинских частей, организациях Вооруженных Сил, управлениях батальонов (им равных), на должностях постоянного состава, адъюнктов и докторантов образовательных организаций - 5 часов в неделю; 4) спортивно-массовую работу: для военнослужащих по контракту (за исключением военнослужащих, проходящих военную службу в органах военного управления, управлениях воинских частей, организациях Вооруженных Сил) - 2 раза в неделю по 50 минут; для военнослужащих по призыву и курсантов - 2 раза в неделю по 50 минут в рабочие дни в свободное от занятий время и не менее 3 часов в выходные и нерабочие праздничные дни.

1. **Какие должностные лица должны принимать меры по предупреждению травматизма?**

Соответствующие командиры (начальники), специалисты физической подготовки должны принимать меры по предупреждению травматизма и соблюдению требований безопасности в процессе физической подготовки. Предупреждение травматизма обеспечивается: дисциплинированностью военнослужащих, знанием ими приемов страховки и самостраховки, мер по предупреждению травматизма; контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении физической подготовки; подготовкой мест проведения физической подготовки; проверкой исправности спортивных снарядов, тренажеров, оборудования, инвентаря и иных материальных средств, используемых при проведении физической подготовки; соблюдением последовательности обучения физическим упражнениям; соблюдением военнослужащими техники выполнения физических упражнений; помощью и страховкой при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах и тренажерах; контролем за состоянием военнослужащих при выполнении физических упражнений.

1. **На что направлены занятия по ФП?**

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

1. **Продолжительность УФЗ для в/х, проходящих воен-ю службу по призыву и в военно-учебных заведениях?**

Время, выделяемое на физическую подготовку, отражается в распорядке дня (регламенте служебного времени) и включает в себя: утреннюю физическую зарядку для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву (далее - военнослужащие по призыву) и проходящих обучение в образовательных организациях на воинских должностях курсантов (далее - курсанты), - 30 минут ежедневно, кроме выходных и нерабочих праздничных дней.

1. **Что определяет наставление по ФП?**

Настоящее Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации определяет: порядок организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - военнослужащие), в том числе требования к уровню физической подготовленности военнослужащих; требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждан) (иностранных граждан), поступающих на военную службу по контракту. Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования (далее - образовательные организации), должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

**БЛОК 2**

1. **Каких элементов полосы препятствий нет в упражнении №45?**
2. **При подаче какой команды, обучающийся должен начать выполнение упражнения №45?**

По команде "ВПЕРЕД" начать выполнение упражнения.

1. **Верный вес гранаты в упражнении №45?**

600 грамм.

1. **Какими способами преодолевается ров шириной 2.5 (2)** метра в упр-и №45?

Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м или преодолеть его в глубину.

1. **В какой форме и снаряжении вып-ся упр-е №43?**

Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дополнительное крепление оружия и снаряжения, а также их передача не допускается.

1. **Что разрешается во время выполнения упр-я №43?**

Разрешается переходить на шаг.

1. **Какие группы приёмов включены в упр-е №53?**

**Упражнение N 53.** Комплекс приемов и действий рукопашного боя.

Приемы боя с оружием, приемы боя без оружия - удары и защита от них, приемы боя без оружия – броски, приемы боя без оружия - болевые приемы и удушение, приемы боя без оружия - освобождение от захватов противником,

приемы боя без оружия - обезоруживания противника.

1. **Сколько приёмов (действий) выполняет обучающийся для проверки и оценки рукопашного боя?**

Для проверки и оценки рукопашного боя военнослужащий выполняет 5 назначенных приемов (действий) в соответствии с программой обучения из которых 4 приема из различных групп (приемы боя с оружием; приемы боя без оружия: рукой и ногой; освобождения от захватов противником; обезоруживания противника; болевые приемы и удушения, броски) и 1 прием (действие) в "боевой ситуации".

1. **Ошибки, встречающиеся при выполнении приёма РБ** «Укол штыком (тычок стволом)»?

Ошибки - укол (тычок) наносится с большим замахом; штык выдергивается с паузой; при выпаде туловище сильно наклоняется вперед.

1. **Какой приём включён в группу: «Приёмы боя без оружия – броски» в упр-и №53?**

"Задняя подножка", "Бросок с захватом ног спереди", "Бросок с захватом ног и удушение"/

1. **Какой приём НЕ включён в группу «Приёмы боя без оружия – болевые приёмы и удушения»?**

ОТНОСЯТСЯ: "Загиб руки за спину", "Рычаг руки наружу", "Узел руки наверху", "Удушение сзади".

1. **Сколько попыток даётся проверяемому для выполнения приёма РБ?**

Для выполнения приема рукопашного боя дается одна попытка. Выполнение приема с целью улучшения полученной оценки не допускается.

1. **Какие весовые категории установлены в упр-и №53?**

Весовые категории: 70 кг, 70+ кг.

1. **С какого момента и по какое время проводится упражнение №67?**

Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации упора лежа на предплечьях.

1. **Какой результат необходимо продемонстрировать проверяемому 1 курса м.п. в упр-и №67 на оценку «удовлетворительно»?**

45 баллов

1. **На какое расстояние производится метание гранат на точность в упр-и №69?**

Метание гранат на точность производится в круг диаметром 4 метра на расстоянии 25 м до центра круга от линии метания.

1. **Что не допускается во время выполнения упр-я №70?**

Движения ног, рук и тела не допускается.

1. **Есть ли в усл-ях вып-я упр-я №68 требования ко времени выполнения?**

НЕТ

1. **Верная ширина коридора в упр-и №68?**

По коридору шириной 10 м (боковые линии разметки в границы коридора не входят).

1. **Как правильно вып-ся упр-е №1?**

**Упражнение N 1.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 1). Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа. Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".

1. **Номер упр-я – «Подтягивание на перекладине»?**

Упр-е №3

1. **Номер упр-я – «Подъём переворотом на перекладине»?**

Упр-е №5

1. **По какой команде вып-ся упр-е №5?**

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

1. **Как наз-ся общефизическое упр-е №6?**

Упражнение N 6. Подъем силой на перекладине.

1. **Номер упр-я – «Бег на 60 м»?**

Упражнение N 17.

1. **Что не допускается при вып-и упр-я №17?**

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт) не допускаются.

1. **Как наз-ся общефизическое упр-е №19?**

Упражнение N 19. Челночный бег 10 x 10 м.

1. **Что не допускается при вып-и упр-я №19?**

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

1. **Номер упр-я «Бег на 400 м»?**

Упражнение N 23.

1. **На какое физ-е качество направлено упр-е №24?**

«ВЫНОСЛИВОСТЬ»

1. **Номер упр-я «Бег на 3 км»?**

Упражнение N 25.

1. **По какой команде вып-ся упр-е №25?**

По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег.

1. **Номер упр-я – «Восхождение на платформу( тумбу)?**

Упражнение N 29.

1. **Какой высоты должна быть плаформа в упр-и №29?**

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с применением устойчивых платформ (гимнастической скамейки, бруса или ящика) высотой 30 см.

1. **Какие весовые категории установлены в упр-и 10 для в/х ж.п.?**

Установлены три весовые категории: для женщин - 60 кг, 70 кг, 70+ кг.

БЛОК 3

1. **Физическая культура – это?**

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупностей ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, соц. адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физ.развития.

1. **Массовый спорт – это?**

Массовый спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку граждан посредством их вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом путем предоставления возможности для проведения организованных и (или) самостоятельных занятий и (или) для участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1. **Физическое воспитание – это?**

Физич-е восп-е – процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств.

1. **Физическая реабилитация – это?**

Физ. Реабилитация – восстановление (коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и проф. Деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физ. Культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или более полную компенсацию ограничений жизнедея-ти, вызванных нарушением здоровья.

1. **Физическая рекреация – это?**

Физ.рекреация – спец.организованный и управляемый процесс занятий физ.упражнениями, направленный на активизацию, поддержание или восстановление физ. И духовных сил, профилактики утомления.

1. **Физическая подготовка – это?**

ФП - процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека. В результате занятий достигается определённый уровень физической подготовленности.

1. **Сущность развивающей ф-и физического воспитания заключается?**

Сущность развивающей функции физического воспитания заключается в формировании двигательных навыков, психофизических качеств, достижении физического совершенства.

1. **Функции физ-го воспитания:**

Физическое воспитание выполняет общекультурные и специфические функции. [bspu.by](https://bspu.by/blog/kuzmina/article/lection/funkcii-i-principy-fizicheskoj-kul-tury/download?path=./uploads/kuzmina/lection/funkcii-i-principy-fizicheskoj-kul-tury/%D0%A4%D0%A3%D0%9D%D0%9A%D0%A6%D0%98%D0%98,%20%D0%9F%D0%A0%D0%98%D0%9D%D0%A6%D0%98%D0%9F%D0%AB%20%D0%A4%D0%9A.docx)[ebooks.grsu.by](https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-2-fizicheskaya-kultura-kak-sotsialnoe-yavlenie-chast-kultury-obshchestva-i-lichnosti.htm)

Общекультурные функции

* Познавательная. Познание теоретических и практических основ совершенствования физической и социальной природы человека, выработка средств и методик их эффективного использования.
* Образовательная. Формирование знаний в различных областях жизнедеятельности, в том числе в сфере физической культуры.
* Ценностно-ориентационная. Формирование у личности ценностных представлений о роли физического воспитания в жизни человека и общества, мотивации на здоровый образ жизни.
* Воспитательная. Создание условий для формирования и проявления положительных личностных качеств (товарищества, коллективизма, трудолюбия) в процессе совместной деятельности людей в области физического воспитания.

Специфические функции

* Двигательная. Оптимизация двигательного режима в соответствии с научно обоснованными объёмами и видами двигательной активности.
* Развивающая. Развитие общих и специальных физических качеств, способностей и двигательных умений.
* Оздоровительная. Укрепление и поддержание адаптационных возможностей организма, раскрытие его функциональных резервов.
* Профессионально-прикладная. Развитие профессионально необходимых физических и психических качеств, физическая подготовка к учебной, трудовой и военно-защитной деятельности.
* Профилактическая. Профилактика различных заболеваний посредством специализированных программ физкультурно-оздоровительной направленности.
* Реабилитационная. Восстановление утраченных функций организма после перенесённых заболеваний и травм, улучшение работоспособности.
* Соревновательная (состязательная). Создание условий для проявления личностью своих физических, функциональных и двигательных качеств в противоборстве с другими участниками.

1. **К отличительным особенностям физического воспитания относятся:**

К отличительным особенностям физического воспитания относятся:

* Системное формирование двигательных умений и навыков. Человек осваивает рациональные способы управления движениями, приобретает необходимые двигательные умения и навыки.
* Направленное развитие физических качеств. Развиваются сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, совокупность которых определяет физическую работоспособность человека.
* Целенаправленное воздействие на организм. Физическое воспитание стимулирует и регулирует развитие естественных свойств организма с помощью нормированных функциональных нагрузок, оптимизации режима жизни и рационального использования условий внешней среды.
* Прикладная направленность. Физическое воспитание готовит человека к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Выделяют общую и специальную физическую подготовку: общую — для успешной деятельности в различных условиях, специальную — для подготовки к специфическим условиям.

1. **К основным элементам здорового образа жизни относятся:**

К основным элементам здорового образа жизни относятся:

Двигательная активность. Физическая нагрузка должна быть подобрана с учётом возраста, пола, уровня физической подготовки и группы здоровья.

Рациональное (сбалансированное) питание. Основной принцип — умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы.

Закаливание. С помощью закаливания можно избежать многих заболеваний, сохранить трудоспособность на многие годы.

Отказ от вредных привычек. Для сохранения своего здоровья необходимо отказаться от курения, употребления наркотических препаратов, алкоголя.

Пребывание на свежем воздухе.

Личная и общественная гигиена. В понятие личной гигиены входит регулярный уход за телом, волосами, кожей головы, чистка зубов, гигиена обуви и одежды.

Оптимальный режим труда и отдыха. Необходимо правильно чередовать трудовую нагрузку и отдых — только так можно сохранить работоспособность.

Эмоциональное самочувствие. Позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Гармоничные сексуальные отношения.

Культура межличностного общения и психофизическая регуляция.

1. **Какой нормативно-правовой документ устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в РФ?**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024).

1. **Профессиональный спорт – это?**

Профессиональный спорт - предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

1. **Спорт – это?**

Спорт - составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсме́нов), состоящая в сопоставлении их физических или [интеллектуальных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) способностей. Спорт представляет собой специфический род физической (или интеллектуальной) активности, совершаемой с целью [соревнования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), а также целенаправленной [подготовки (СФП)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0) к ним путём [тренировки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8).

1. **Реакреативная функция физического воспитания заключается:**

Рекреативная функция физического воспитания заключается в удовлетворении потребностей в активном отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности с целью восстановления физических и духовных сил.

1. **К принципам физического воспитания относятся:**

**К принципам физического воспитания относятся**:

* **Гармоничное и всестороннее развитие личности**. В процессе обучения физической культуре необходимо интегративно решать задачи эстетического, умственного, трудового, физического воспитания.
* **Связь физического воспитания с жизненной практикой**. Физическое воспитание должно быть ориентировано на способность к дальнейшему продуктивному труду и защите Отечества.
* **Оздоровительная направленность физического воспитания**. Нагрузки на занятиях должны соответствовать подготовленности и возрасту детей.
* **Принцип сознательности и активности**. Указывает, что максимального эффекта на занятиях физической культурой можно достичь только при постоянном интересе обучающихся.
* **Принцип наглядности**. Позволяет установить взаимосвязь между чувственным восприятием и мышлением учеников.
* **Принцип доступности и индивидуализации**. На занятиях по физическому воспитанию преподаватель должен учитывать готовность обучающихся к выполнению тренировочных нагрузок.
* **Принцип последовательности и динамичности**. Для эффективного развития физических качеств важно постепенно и планомерно: усложнять технику упражнений, увеличивать интенсивность и объём нагрузок, расширять тактический и технический потенциал.
* **Принцип систематичности**. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
* **Циклическое построение занятий**. Программа физического воспитания ориентирована на композиционное повторение основных целей и задач.
* **Возрастная адекватность направлений физического воспитания**. Направленность системы физического воспитания находится в зависимости от возраста обучающихся.

1. **Образовательная функция физической культуры направлена на формирование знаний и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни**.
2. **Оздоровительная функция** физического воспитания направлена на **сохранение и укрепление здоровья** с учётом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т. П.
3. **Профессионально-прикладная функция** физического воспитания заключается в **подготовке человека к определённой профессиональной деятельности**.
4. **Воспитательная функция** физического воспитания направлена на **укрепление выносливости и закалку морального духа человека**.
5. **Спортивная функция** физического воспитания направлена на **достижение максимальных результатов в избранном виде спорта**.
6. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса женского пола в 3-х упражнениях, чтобы получить оценку «отлично» за ФП?**

80 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить оценку «хорошо» за ФП?**

210 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить оценку «отлично» за ФП?**

240 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить оценку «удовлетворительно» за ФП?**

180 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить высший уровень?**

300 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить первый уровень?**

270 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить второй уровень?**

250 баллов.

1. **Какое кол-во баллов необходимо набрать курсанту 1 курса в 4-х упражнениях, чтобы получить третий уровень?**

240 баллов.

1. **По каким показателям проверяется уровень методической подготовленности?**

(Уровень методической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу на должностях курсантов образовательных организаций, проверяется по выполнению показателей методического задания и оценивается:

«отлично» - если выполнено 5 показателей методического задания;

«хорошо» - если выполнено 4 показателя методического задания;

«удовлетворительно» - если выполнено 3 показателя методического задания;

«неудовлетворительно» - если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно».)

1. **Из каких оценок складывается оценка курсанта образовательной организации по дисциплине «Физическая подготовка»?**

(Оценка курсанту образовательной организации по учебной дисциплине «Физическая подготовка» определяется:

«отлично» - если не менее двух оценок отличные (в том числе за уровень физической подготовленности) и одна не ниже хорошей;

«хорошо» - если не менее двух оценок не ниже хорошей (в том числе за уровень физической подготовленности) и одна не ниже удовлетворительной;

«удовлетворительно» - если более половины оценок удовлетворительные при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии отличной оценки за уровень физической подготовленности;

«неудовлетворительно» - если не выполнены условия для оценки «удовлетворительно».)

1. **Уровень теоретической подготовленности курсантов образовательных организаций по учебной дисциплине «Физическая подготовка»?**

(Уровень теоретической подготовленности военнослужащих, проходящие военную службу на должностях курсантов и слушателей образовательных организаций, проверяется методом выполнения тестового задания и оценивается:

«отлично» - если дано не менее 90% правильных ответов на вопросы тестового задания;

«хорошо» - если дано не менее 80% правильных ответов на вопросы тестового задания;

«удовлетворительно» - если дано не менее 70% правильных ответов на вопросы тестового задания;

«неудовлетворительно» - если не выполнены условия на оценку «удовлетворительно».)

1. **Какое минимальное кол-во баллов необх-мо набрать в одном упражнении курсанту 1 курса женского пола, чтобы не получить оценку «неудовлетворительно» за уровень ФП?**

8 баллов.

1. **Какое количество баллов нужно получить по одному упражнению на оценку «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» курсантам 1 курса женского пола?**

22, 15, 9

1. **Какое количество баллов нужно набрать курсанту 1 курса женского пола в 3-х упр-х, чтобы получить оценку «хорошо» за ФП?**

70 баллов

1. **Какое количество баллов нужно набрать курсанту 1 курса женского пола в 3-х упр-х, чтобы получить оценку «удовлетворительно» за ФП?**

40 баллов.

