

**НАСТАВЛЕНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Глава 1. Общие положения

1. Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации <1>.

(п. 1 в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

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

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

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

Глава 3. Средства, методы и формы физической подготовки

Средства физической подготовки

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

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

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

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

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

Формы проведения физической подготовки

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

Учебные занятия

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

87. Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях - 1 - 2 учебных часа

(50 - 100 мин.), в военно-учебных заведениях - 2 учебных часа (90 мин.). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

88. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

98. Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры.

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

100. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

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

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

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

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

Основная часть проводится в течение 35 - 40 мин. (60 - 80 мин. в двухчасовом занятии). Основное содержание учебно-методического занятия составляет учебно-методическая практика, которая осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся.

На заключительную часть отводится 5 - 15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

104. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений командиров подразделений (руководителей занятий) в

организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий 2 учебных часа.

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

Основная часть проводится в течение 70 - 80 мин. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей форм физической подготовки, с методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний командиров подразделений, демонстрация методики его проведения с последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов. При проведении методической практики учебная группа делится на несколько подгрупп с целью максимального привлечения обучающихся к выполнению методического задания. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия.

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

#### Утренняя физическая зарядка

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

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

Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице N 1.

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

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

Таблица 1

#### Примерные варианты утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть - 2 - 4 (5 - 6) мин.	Основная часть - 24 - 26 (40 - 42) мин.	Заключительная часть - 2 (4) мин.
Первый - общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1 - 1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй - ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50 - 100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1 – 1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
---------------------------------	--	--	--

### Ускоренное передвижение и легкая атлетика

163. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

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

165. В содержание занятий включается 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.

166. В раздел "Ускоренное передвижение и легкая атлетика" включаются следующие упражнения:

Упражнение 40. Бег на 60 м.

**Упражнение 41. Бег на 100 м**

Упражнения 40, 41 выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 42. 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 43. Бег на 400 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона или другой ровной площадке с высокого старта.

Упражнение 44. Челночный бег 4 x 100 м.

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина - 1.25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5 - 0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.

Упражнение 45. Бег на 1 км.

**Упражнение 46. Бег на 3 км.**

Упражнение 47. Бег на 5 км.

Упражнения 45, 46, 47 проводятся на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 48. Марш-бросок на 5 км.

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Упражнение 48а. Марш-бросок на 5 км в составе подразделения.

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Упражнение 49. Марш-бросок на 10 км.

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Упражнение 49а. Марш-бросок на 10 км в составе подразделения.

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Упражнения 48, 48а, 49, 49а проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

(в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, 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). Время определяется каждому участнику забега.

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

Проверка и оценка физической  
подготовленности военнослужащих

224. Военнослужащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по физическим упражнениям программы обучения.

225. Для проверки физической подготовленности военнослужащие распределяются на категории в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности (далее - категории):

категория N 1: военнослужащие подразделений специального назначения, разведывательных, воздушно-десантных, десантно-штурмовых и морской пехоты;

категория N 2: личный состав основных подразделений и подразделений боевого обеспечения (кроме указанных в категории N 1) воинских частей видов (родов войск) Вооруженных Сил, управления соединений, воинских частей; слушатели и курсанты вузов;

категория N 3: военнослужащие подразделений материального, технического и медицинского обеспечения, ремонта и обслуживания, соединений (бригад) надводных кораблей и подводных лодок, военных оркестров, переменный состав учебных воинских частей (военнослужащие по контракту - курсанты). Военнослужащие, проходящие военную службу в органах военного управления (от управления объединения и выше), в организациях Вооруженных Сил.

Содержание категорий конкретизируется в Руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

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

(п. 225 в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

226. Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих (приложение N 16 к настоящему Наставлению).

Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков военнослужащих (приложение N 17 к настоящему Наставлению) (далее - Перечень физических упражнений) предлагается специалистами по физической подготовке и утверждается командирами (начальниками), проводящими проверку. Военнослужащим по контракту предоставляется право выбора упражнений из предложенных.

Физические упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения программы и этапов военно-профессиональной деятельности согласно Перечню физических упражнений. Уровень развития каждого физического качества и двигательного навыка проверяется не более чем по одному упражнению (кроме военнослужащих органов военного управления от управления объединенного стратегического командования и выше), при этом при проверке по упражнениям N 48, 49, 55, 56 упражнения на выносливость не назначаются и на проверку выносятся 3 - 4 упражнения. Упражнения на ловкость могут заменяться упражнениями на военно-прикладные навыки.

Для военнослужащих органов военного управления от управления объединенного стратегического командования и выше допускается выполнение двух упражнений на выбранное физическое качество с условием обязательного выполнения упражнения N 46 на выносливость.

(п. 226 в ред. Приказа Министра обороны РФ от 31.07.2013 N 560)

227. Военнослужащие по призыву проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

228. Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. При падении со снаряда в упражнениях N 8, 11, 12, 13, 14 проверяемым предоставляется право еще одной попытки на выполнение упражнения.

229. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

230. В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, упражнения на выносливость, преодоление препятствий, плавание и

упражнения в составе подразделения.

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

В отдельных случаях порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

231. Проверка физической подготовленности военнослужащих проводится, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

234. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложениям N 14, 15 к настоящему Наставлению.

**Проверка и оценка физической подготовленности  
военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее  
пополнение, кандидатов для поступления  
в военно-учебные заведения**

252. Физическая подготовленность военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м (челночный бег 10 x 10 м), бег на 1 км.

Проверка проводится в течение одного дня.

Результаты проверки учитываются при организации и проведении физической подготовки, а также распределении военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях в течение срока их военной службы.

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

254. Данные о результатах проверки уровня физической подготовленности военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, кандидатов для поступления в военно-учебные заведения для анализа и обработки направляются в вышестоящие штабы.