



**МИНИСТЕРСТВО
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МЧС ДНР)**

П Р И К А З

23.06.2017

Донецк

№ 228

Об утверждении Наставления по физической подготовке в МЧС ДНР

С целью обеспечения необходимого уровня физической подготовки лиц рядового, начальствующего состава и военнослужащих структурных подразделений, территориальных органов и подразделений Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Наставление по физической подготовке в Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, прилагается.

2. Руководителям структурных подразделений, территориальных органов и подразделений Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики:

2.1. Изучить с подчиненным рядовым, начальствующим составом и военнослужащими Наставление по физической подготовке в Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики, утвержденное настоящим приказом (далее – Наставление).

2.2. Использовать Наставление для проведения занятий по служебной подготовке, подготовке к действиям по предназначению и отработки упражнений и нормативов в отведенное расписанием дня время.

2.3. Обеспечить:

2.3.1. Неукоснительное выполнение требований Наставления и наличие его в подразделениях в количестве не менее 1 (одного) экземпляра.

2.3.2. Возможность использования всех форм и средств физической подготовки для повышения умений и навыков своих подчиненных.

2.3.3. Контроль за процессом физической подготовки.

2.3.4. Оптимальность планирования, систематическое проведение

физической подготовки.

2.3.5. Высокую подготовленность руководителей, проводящих различные формы физической подготовки.

2.3.6. Готовность имеющейся учебно-материальной базы для занятий по всем разделам физической подготовки.

2.3.7. Соблюдение требований безопасности, предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных мероприятиях.

3. Определить, что руководители территориальных органов и подразделений МЧС ДНР несут персональную ответственность за регулярность, качество проводимых занятий по физической подготовке с личным составом МЧС ДНР.

4. Директору Департамента пожарно-спасательных сил и специальных формирований Министерства полковнику службы гражданской защиты Мотову Д.В.:

4.1. Осуществлять контроль за организацией и проведением физической подготовки в структурных подразделениях, территориальных органах и подразделениях Министерства.

4.2. Оказывать организационно-методическую помощь руководству структурных подразделений, территориальных органов и подразделений Министерства по вопросам организации физической подготовки.

5. Признать утратившим силу приказ МЧС ДНР от 18.02.2017 № 48 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в МЧС ДНР».

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя Министра полковника службы гражданской защиты Захарова Д.В.

Министр

А.А. Кострубицкий

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МЧС ДНР
от 23.06.2017 № 228

Н А С Т А В Л Е Н И Е
по физической подготовке
в Министерстве по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации
последствий стихийных бедствий
Донецкой Народной Республики
(НФП-2017)

Глава 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящее Наставление по физической подготовке в Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики (далее – Наставление) определяет основы организации физической подготовки в Министерстве по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики (далее – МЧС ДНР).

2. Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности.

Физическая подготовка является основным элементом готовности лиц рядового и начальствующего состава, военнослужащих спасательных воинских формирований, Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики к выполнению задач по предназначению (далее – личный состав) МЧС ДНР.

3. Цель физической подготовки в МЧС ДНР – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности личного состава территориальных органов и подразделений МЧС ДНР для выполнения задач в соответствии с их предназначением.

4. К задачам физической подготовки личного состава относятся:

развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, ловкости и выносливости);

формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою.

Физическая подготовка способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и окружающей среды;

воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;

формированию готовности к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и выполнения задач по предназначению;

повышению служебно-специальной подготовленности;

совершенствованию слаженности подразделений.

5. Специальными задачами физической подготовки личного состава территориальных органов и подразделений являются:

овладение и совершенствование навыков в выполнении упражнений, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;

преодоление различных препятствий;

развитие общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственной ориентации;

воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях.

6. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания, организаторско-методические навыки и умения.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом медико-возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности труда.

Организаторско-методическими навыками и умениями руководителя в организации физической подготовки является совокупность приемов и действий, позволяющие ему качественно и в соответствии с установленными требованиями организовать выполнение возложенных на него задач, методически правильно обучать и воспитывать подчиненных.

7. Личный состав обязан систематически заниматься физическими упражнениями, прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической

подготовленности, предъявляемыми к личному составу МЧС ДНР.

Требования к личному уровню физической подготовленности личного состава (далее – физическая подготовленность) устанавливаются настоящим Наставлением.

8. Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке личный состав распределяется на медико-возрастные группы:

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

9. Медико-возрастная группа определяется по количеству полных лет учитывая дату, месяц и году рождения.

10. Физическая подготовленность кандидатов, поступающих на службу в МЧС ДНР, оценивается по результатам и условиям выполнения минимальных требований всех физических упражнений.

11. Кандидаты для поступления в образовательную организацию высшего профессионального образования МЧС ДНР:

из числа гражданской молодежи поступающих на очную форму обучения за счет бюджетных ассигнований Республиканского бюджета Донецкой Народной Республики сдают дополнительное вступительное испытание по оценке уровня физической подготовки по 3 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, кросс на 3 км);

из числа личного состава МЧС ДНР поступающих на заочную форму обучения за счет бюджетных ассигнований Республиканского бюджета Донецкой Народной Республики сдают экзамен по физической подготовке по 3 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км (для 4-й и старших медико-возрастных групп), кросс на 3 км (для 1–3-й медико-возрастных групп), для женщин подтягивание заменяется на сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 100 м, бег на 1 км).

12. Личному составу, не выполнившему установленные требования по уровню физической подготовленности (не выполнившему контрольные нормативы по физической подготовке) на контрольной проверке, предоставляется пятимесячный срок для подготовки и повторной сдачи проверки по физической подготовленности. Руководители могут устанавливать время для дополнительных занятий лицам личного состава, не выполнившему требования по физической подготовленности.

В случае повторного признания личного состава несоответствующим требованиям по физической подготовленности, они представляются для рассмотрения на аттестационную комиссию МЧС ДНР.

13. Данные об уровне физической подготовленности личного состава отражаются в служебных характеристиках, аттестационных листах.

14. Личный состав, имеющий отклонения в состоянии здоровья и отнесенные в результате углубленного медицинского освидетельствования по состоянию здоровья к 3-й или частично ко 2-й группе, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся по заключению врача под диспансерно-динамическим наблюдением к проверке физической подготовленности не привлекаются.

Личный состав женского пола в период беременности по заключению медицинских специалистов к проверке физической подготовленности не привлекаются.

Личный состав, находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по физической подготовке после окончания диспансерно-динамического наблюдения. При отсутствии положительных результатов лечения в течение года лица личного состава направляются на военно-врачебную комиссию для медицинского освидетельствования на предмет годности к прохождению службы в занимаемой должности.

15. Для занятий физической подготовкой с личным составом МЧС ДНР организуется основная группа и группа лечебной физической культуры (далее – группа ЛФК).

16. В основную группу включается личный состав МЧС ДНР, не зависимо от медико-возрастной группы и пола, у которых, по результатам ежегодного медицинского обследования не выявлены нарушения здоровья. Основная группа определяется в начале каждого календарного года.

17. В группу ЛФК включается личный состав МЧС ДНР, не зависимо от медико-возрастной группы и пола, у которых, по результатам ежегодного медицинского обследования выявлены нарушения здоровья. В группе ЛФК, год и более могут заниматься только лица 5 и старше медико-возрастной группы. В группе ЛФК, временно, не более одного года могут заниматься лица 1 – 4 медико-возрастной группы в период реабилитации после перенесенных заболеваний, травм, с предоставлением заключения врача медицинского учреждения, о не возможности заниматься физической подготовкой в основной группе.

18. Личный состав МЧС ДНР, занимающийся физической подготовкой в группе ЛФК, не допускается к:

участию в соревнованиях, кроме видов спорта не требующих физических нагрузок; квалификационным испытаниям на присвоение (подтверждение) классной квалификации;

сдаче зачетов по физической подготовке на уровень физической подготовленности личного состава МЧС ДНР.

19. Учащиеся образовательной организации высшего профессионального образования МЧС ДНР, находящиеся на амбулаторном лечении или под диспансерно-динамическим наблюдением и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, от учебных занятий по физической подготовке не освобождаются, а привлекаются на занятия для получения методической практики.

20. Учащиеся образовательной организации высшего профессионального образования МЧС ДНР, не овладевшие на учебных занятиях физическими качествами предусмотренными программой физических упражнений, допускаются к экзаменам и зачетам после их освоения в свободное от занятий время и в часы самостоятельной подготовки.

Слушатели и учащиеся, освобожденные от занятий по физической подготовке или находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по контрольным упражнениям после окончания диспансерно-динамического наблюдения.

21. К личному составу, достигшему высокого уровня физической подготовки, применяются:

поощрения в соответствии с Дисциплинарным уставом МЧС ДНР, для спасательных воинских формирований в соответствии с Дисциплинарным уставом ВС ДНР;

награждения в установленном порядке кубками, грамотами, дипломами, ценными подарками, денежным вознаграждением.

22. В территориальных органах и подразделениях МЧС ДНР должности, подлежащие замещению специалистами физической подготовки, комплектуются, как правило, из числа личного состава, имеющего соответствующее образование в области физической культуры и спорта.

Глава 2

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

23. Управление физической подготовкой включает: руководство, планирование,

организацию, обеспечение, контроль и учет.

24. Руководство включает в себя:

выработку и принятие решений;

постановку задач исполнителям, организацию взаимодействия и всестороннее обеспечение их действий;

контроль за ходом выполнения поставленных задач;

анализ результатов и подведение итогов.

25. Каждый начальник территориального органа и подразделения МЧС ДНР обеспечивает:

возможность использования всех форм и средств физической подготовки для повышения умений и навыков своих подчиненных;

эффективность руководства и контроля за процессом физической подготовки личного состава;

оптимальность планирования;

высокую подготовленность руководителей занятий, проводящих различные формы физической подготовки;

готовность имеющейся учебно-материальной базы для проведения занятий по физической подготовке;

соблюдение требований безопасности, предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных мероприятиях;

объективную оценку индивидуальной физической подготовленности личного состава, состояния физической подготовки подразделений МЧС ДНР;

выработку устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитание у личного состава высокой мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом.

26. В подразделениях МЧС ДНР начальники подразделений утверждают следующие документы:

Приказ об организации физической подготовки и спортивно-массовой работы личного состава на учебный год со следующими приложениями:

план физической подготовки личного состава подразделения на учебный год в соответствии с [приложением № 1](#) к настоящему Наставлению;

состав групп для занятий физической подготовкой и их руководители;

инструкцию по организации физической подготовки в процессе учебно-служебной деятельности;

план спортивно-массовой работы на учебный год;

положение о спортивных соревнованиях, смотре спортивно-массовой работы на учебный год;

Приказ о подведении итогов физической подготовки и спортивно-массовой работы за учебный год со следующими приложениями:

итоги спортивно-массовой работы;

спортивные разряды и судейские категории, присвоенные лицам личного состава.

27. Для проведения мероприятий физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях МЧС ДНР начальники подразделений утверждают следующие документы:

приказ об организации проверки физической подготовленности личного состава;

приказ об организации соревнований на первенство территориальных органов и подразделений МЧС ДНР;

приказ по итогам проведения соревнований;

приказ об организации занятий и соревнований по плаванию на открытых водоемах;

план проведения утренней физической зарядки на квартал (месяц).

Планирование физической подготовки

28. Планирование физической подготовки в территориальных органах и подразделениях МЧС ДНР осуществляется начальниками подразделений.

29. В территориальных органах и подразделениях МЧС ДНР вопросы физической подготовки и спортивно-массовой работы отражаются в плане подготовки, документах планирования, руководящих документах.

30. В документах планирования на период обучения (месяц) указываются:
количество часов, отводимое на физическую подготовку по темам;
тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показательных занятий с руководителями занятий;
сроки проведения спортивных игр и состязаний на первенство подразделения.

31. В подразделениях спасательных воинских формирований в расписании занятий указываются:

варианты и содержание утренней физической зарядки;
темы и содержание занятий по физической подготовке;
содержание попутной физической тренировки;
время и содержание спортивно-массовой работы;
время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами (командирами отделений, старшими спасателями и старшими стрелками).

Обеспечение физической подготовки

32. Деятельность начальников территориальных органов и подразделений МЧС ДНР по созданию, поддержанию условий эффективного функционирования и развития системы физической подготовки заключается в организации и осуществлении мероприятий, направленных на создание, совершенствование и эксплуатацию учебно-материальной базы, своевременное и качественное обеспечение (методическое, финансовое, медицинское, материально-техническое, правовое, информационное сопровождение).

33. Методическое обеспечение физической подготовки включает в себя:
подготовку руководителей занятий;
обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;
разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки личного состава;
обеспечение руководителей занятий необходимыми методическими пособиями;
оказание помощи начальникам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;
методическое руководство самостоятельной физической тренировкой личного состава.

34. Материально-техническое обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами соответствующих служб подразделений МЧС ДНР и включает:

обеспечение подразделений МЧС ДНР табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой и аппаратурой;
строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке в соответствии с [приложением № 2](#) к настоящему Наставлению;
содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров;
оборудование в подразделениях МЧС ДНР комнат (мест) для спортивных занятий личного состава, оснащенных спортивными тренажерами и инвентарем согласно [приложению № 3](#) к настоящему Наставлению;

изготовление стенда «Спортивная жизнь подразделения» согласно [приложению № 4](#) к настоящему Наставлению;

комплектование в каждом подразделении МЧС ДНР переносной учебно-

материальной базы для организации различных форм физической подготовки с личным составом согласно [приложению № 5](#) к настоящему Наставлению.

35. Финансовое обеспечение физической подготовки осуществляется за счет и в пределах средств, предусмотренных в сводной бюджетной смете МЧС ДНР на физическую подготовку.

36. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляется специалистами медицинской службы.

37. Информационное обеспечение физической подготовки осуществляется должностными лицами подразделений по воспитательной работе и информационного обеспечения МЧС ДНР.

Контроль и учет физической подготовки

38. Контроль физической подготовки осуществляется начальниками территориальных органов и подразделений МЧС ДНР и другими должностными лицами. Он направлен на изучение состояния физической подготовки личного состава. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество управления физической подготовкой;
- качество усвоения личным составом программ по физической подготовке;
- уровень физической подготовленности личного состава к выполнению задач по предназначению;
- состояние учебно-материальной базы по физической подготовке.

39. Учет физической подготовки осуществляется согласно [приложению № 6](#) к настоящему Наставлению.

40. В территориальных органах и подразделениях МЧС ДНР подлежат учету:

- проведение учебных занятий по физической подготовке с личным составом;
- списки сотрудников показывающих хорошие результаты в различных видах спорта;
- результаты спортивных соревнований, выступлений команд и отдельных спортсменов на различных соревнованиях;

график сдачи контрольных нормативов по физической подготовке личным составом МЧС ДНР;

- план спортивно-массовых мероприятий, предусматривающий конкретные соревнования, спортивные праздники, сроки и места их проведения;
- протоколы сдачи зачетов личным составом МЧС ДНР, которые утверждаются должностным лицом, курирующим физическую подготовку и спорт в подразделении;
- сводный протокол сдачи нормативов по физической подготовке за учебный год;
- результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы;
- протоколы соревнований различного уровня, по всем видам спорта;
- результаты спортивных и военно-спортивных соревнований, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях всех уровней;
- количество личного состава, награжденных знаками МЧС ДНР за достижения в физической подготовке и спортсменов-разрядников;
- спортивные рекорды и достижения личного состава;
- наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке, спортивный инвентарь и имущество.

41. В спасательных воинских формированиях подлежат учету:

все мероприятия по физической подготовке, спортивно-массовой работе, предусмотренные документами планирования;

количество военнослужащих по контракту, награжденных знаками МЧС ДНР за достижения в физической подготовке и спортсменов-разрядников.

42. Результаты практических проверок по определению уровня физической подготовленности личного состава фиксируются в ведомостях результатов проверки согласно [приложению № 7](#) к настоящему Наставлению. Ведомости результатов проверки

хранятся в подразделениях МЧС ДНР.

В дальнейшем учитываются все оценки, полученные личным составом по физической подготовке на ежеквартальных и итоговых проверках.

Глава 3

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Средства физической подготовки

43. Основным средством физической подготовки являются движения и действия, направленные на улучшение физического состояния личного состава, решения задач физической подготовки (далее – физические упражнения).

44. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование прикладных навыков.

45. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме человека. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм человека. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье личного состава.

46. В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

47. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

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

49. При обучении новому физическому упражнению личный состав овладевает основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

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

51. Применяемые в физической подготовке личного состава упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

52. В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах.

53. По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх).

54. По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением и статическими, при

выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

55. По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

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

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

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

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

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

61. К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

62. К основным прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

Методы физической подготовки

63. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

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

65. Методы обучения направлены на формирование прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

66. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделам с сопутствующим объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделам – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

67. Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

68. Способами организации личного состава при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

69. Начальники подразделений, специалисты медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

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

70. Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

71. Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодоления дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

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

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;
средняя - 130-150 уд./мин.;
высокая - 150-170 уд./мин.;
максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, 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 физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

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

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 занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и

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

72. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту лиц личного состава.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся, основываясь на примерной схеме оценки внешних признаков утомления согласно [приложению № 8](#) к настоящему Наставлению.

73. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у личного состава и повышение сплоченности коллективов.

74. Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

Формы проведения физической подготовки

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

Учебные занятия

76. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки.

77. Продолжительность учебных занятий составляет: в подразделениях спасательных воинских формирований – 1-2 учебных часа (50-100 мин), в аварийно-спасательных, пожарно-спасательных и учебных заведениях – 2 учебных часа (90 мин). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

78. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических.

79. Теоретические занятия направлены на овладение личным составом необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

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

81. Учебно-тренировочные занятия проводятся в следующем количественном составе: для учебных заведений количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать 15 человек;

для подразделений МЧС ДНР количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать 30 человек.

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

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

84. Для личного состава 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.

85. Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин. (65-85 мин. при двух часовом занятии). В ней лица личного состава овладевают прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях.

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

87. На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин. (5-10 мин. при двух часовом 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.

88. Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой (для спасательных воинских формирований), преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, прикладное плавание, спортивные и подвижные игры.

89. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности личного состава.

90. 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 личного состава.

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

92. Учебно-методические занятия направлены на формирование у личного состава навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.

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

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течение 35-40 мин. (60-80 мин. в двух часовом 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 учебно-методического занятия отводится 5-15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку.

94. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений руководителей занятий в организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий - 2 учебных часа.

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

Основная часть инструкторско-методического занятия 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, 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 осуществляется руководителем занятия.

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

96. В подразделениях МЧС ДНР инструкторско-методические занятия с руководителями занятий проводятся перед изучением новой или наиболее сложной темы обучения, а также в ходе подготовительного периода, при проведении методических сборов под руководством начальника подразделения МЧС ДНР.

97. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у руководителей занятий единого подхода к применению средств и методов физической подготовки личного состава. Они могут проводиться перед инструкторско-методическими занятиями, а также перед началом нового периода обучения.

Руководителями показательного занятия являются: в подразделении МЧС ДНР - начальник (заместитель) подразделения; в учебном заведении - начальник (заместитель) кафедры физической подготовки.

В процессе занятия демонстрируется организация и проведение отдельных разделов или форм физической подготовки с попутными комментариями.

98. При температуре воздуха до +30°C. Через каждые 5-7 мин. непрерывной физической тренировки со средней интенсивностью (ЧСС 150-160 уд./мин.) предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2-3 мин.

Проведение учебных занятий в условиях воздействия высоких температур с личным составом, должно сопровождаться медицинским контролем.

99. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25°C.

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

100. При проведении учебных занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды.

Утренняя физическая зарядка

101. Для проведения утренней физической зарядки и проведения занятий по физической подготовке устанавливается следующая форма одежды:

форма №1 – спортивная одежда (плавки, трусы, майка, тренировочный костюм, спортивная обувь или ботинки). Разрешается на специально подготовленной (чистой) травяной, песчаной или деревянной площадке проводить занятия без обуви.

форма № 2 – летняя повседневная рабочая форма одежды (для личного состава), полевая форма одежды (для военнослужащих спасательных воинских формирований), без головного убора, с обнаженным торсом (в майке, тельняшке);

форма № 3 – летняя повседневная рабочая форма одежды (для личного состава), полевая форма одежды, воротник расстегнут на одну пуговицу (для военнослужащих спасательных воинских формирований);

форма № 4 – летняя повседневная рабочая форма одежды (для личного состава), полевая форма одежды с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем (для военнослужащих спасательных воинских формирований);

форма № 5 – зимняя повседневная рабочая форма одежды с расстегнутым воротником

в перчатках (для личного состава), полевая форма одежды в куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем (для военнослужащих спасательных воинских формирований).

102. Форма одежды устанавливается:

на утреннюю физическую зарядку – начальником подразделения;

на учебные занятия – руководителем занятий;

на проверку (контрольную, итоговую, инспекторскую) - лицом, проводящим проверку;

при проведении спортивных соревнований – в соответствии с правилами соревнований и вида спорта.

103. В целях закаливания и предупреждения переохлаждения личного состава форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха (°С)	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
выше +10°С	№ 1 или 2	№ 2
от +5°С до + 10°С	№ 2	№ 2 или 3
от +5°С до -5°С	№ 3	№ 3 или 4
от -5°С до -15°С	№ 4 в перчатках	№ 5
от -16°С и ниже	№ 5	№ 5
		(при сильном ветре – шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

104. Утренняя физическая зарядка проводится с военнослужащими 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.

105. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части. Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице №1.

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 – обще-развивающие упражнения	Ходьба, бег, обще-развивающие 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, обще-развивающие упражнения для мышц рук, ту-	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком

	ловища и ног в движении и на месте	пробеганные отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	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

106. Места для проведения утренней физической зарядки должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

107. Личный состав спасательных воинских формирований МЧС ДНР утренней физической зарядкой занимается в составе подразделения.

108. Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по подразделению и периодически – начальниками подразделений спасательных воинских формирований МЧС ДНР и специалистами медицинской службы.

Физическая тренировка в процессе учебно-служебной деятельности

109. Физическая тренировка в процессе учебно-служебной деятельности проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности личного состава. Она организуется с учетом решаемых учебных и служебных задач, включает физические упражнения в условиях дежурств, попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении личного состава транспортными средствами.

110. Физические упражнения на дежурствах организуются и проводятся с учетом выполняемых задач и особенностей профессиональной деятельности.

111. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование прикладных навыков и полевой выучки личного состава. В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и физической нагрузки; отражение в плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж руководителей занятий.

В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий; тренировка в посадке и высадке из специальной техники.

Средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия по подготовке к действиям по предназначению.

112. Физические упражнения при передвижении личного состава транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной готовности к действиям по предназначению.

При длительном передвижении личного состава в специальных и транспортных машинах физические упражнения выполняются во время остановки, не выходя из машин или после высадки из них.

При нахождении в специальной технике лица личного состава выполняют физические упражнения на своих местах, а после высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место проведения занятий. Используется бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения или подвижные игры.

Спортивно-массовая работа

113. Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование личного состава МЧС ДНР и членов их семей, и предназначена для организации и

проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышения физической подготовленности, организации досуга и пропаганды здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в подразделении (учебном заведении) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

Военно-спортивные соревнования проводятся в виде состязаний среди личного состава спасательных воинских формирований по военно-прикладным видам спорта.

Спортивные соревнования проводятся в виде состязания среди спортсменов или спортивных команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Спортивные праздники проводятся в виде мероприятий с массовым привлечением личного состава, гражданского персонала и членов их семей с применением показательных выступлений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию.

114. Содержание спортивно-массовой работы составляют регулярная физическая тренировка и состязания по прикладным видам спорта.

115. В подразделении МЧС ДНР для помощи начальнику в организации и проведении спортивно-массовой работы назначается спортивный организатор, который принимает участие:

в организации и проведении спортивно-массовой работы;

в учете спортивно-массовой работы.

116. Лицам личного состава предоставляется возможность выбора вида спорта.

117. Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований фиксируются в отчетных документах, которые хранятся в течение трех лет.

Отчетными документами являются: приказ об организации и проведении соревнования; протокол проведения мандатной комиссии, протоколы взвешивания, рабочие протоколы, сводный протокол личного и командного первенства, итоговые протоколы; другая спортивно-техническая документация; отчет главного судьи соревнований; приказ по итогам проведения соревнования.

118. Порядок проведения соревнований определяется Положением о соревнованиях. В нем указываются задачи, программы и условия соревнований по каждому виду спорта, порядок определения личного и командного первенства, награждения победителей и представление заявок.

119. Личный состав может принимать участие в соревнованиях, проводимых городскими, районными, общественными и другими спортивными организациями. Командирование лиц личного состава производится в порядке, установленном МЧС ДНР.

120. Личный состав территориальных органов и подразделений МЧС ДНР может участвовать в составе сборных команд ДНР на республиканских и международных соревнованиях.

Самостоятельная физическая тренировка

121. Самостоятельной физической тренировкой личный состав, занимается индивидуально, пользуясь методическими рекомендациями руководителя занятия по физической подготовке, врача.

122. Самостоятельные занятия физическими упражнениями осуществляются на учебно-материальной базе МЧС ДНР или на других спортивных объектах.

123. В целях самоконтроля тренированности, занимающиеся могут использовать упражнения, указанные для соответствующей возрастной группы в Наставлении.

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

126. В занятиях по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

127. В раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» включаются следующие упражнения:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1 (рис. 1).



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, 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, пальцы сжаты в кулак, 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 разводите), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, 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, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

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

«Одиннадцать» - разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги 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), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» - резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

Упражнение 2 Комплекс вольных упражнений № 2 (рис. 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, ладони вниз и поворотом головы налево.

«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, ладони вниз и поворотом головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони 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 повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - 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, ладони

вперед пальцы сжаты в кулак (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 параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

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

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.

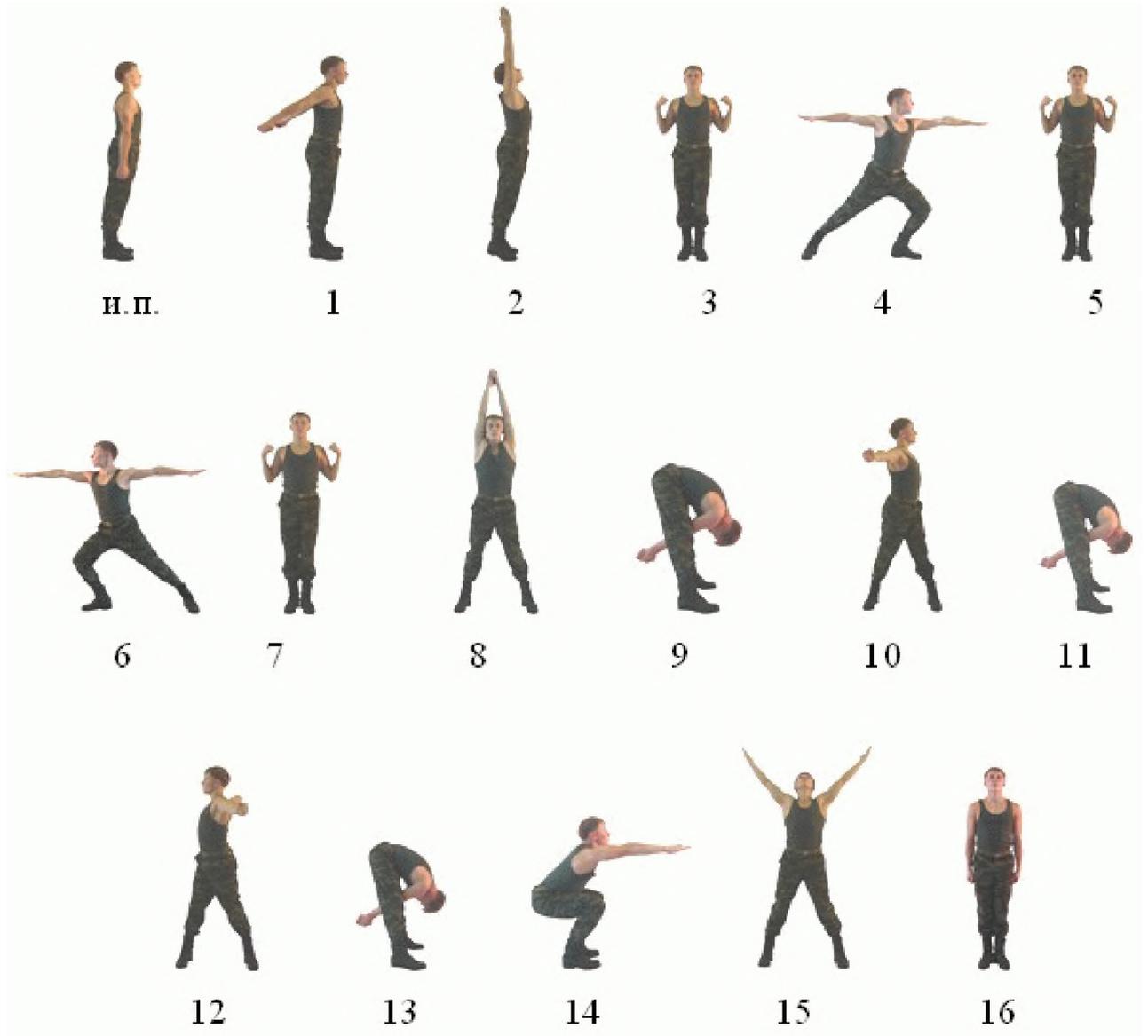


Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

Упражнение 3. Комплекс вольных упражнений № 3 (рис. 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, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево (ноги не сгибать).



Рис. 3. Комплекс вольных упражнений № 3

«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 земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» - выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

«Шестнадцать» - строевая стойка.

Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 4).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.



Рис. 4. Подтягивание на перекладине

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

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине (рис 5).

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 5. Поднимание ног к перекладине

Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине (рис. 6).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения вися и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

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

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 6. Подъем переворотом на перекладине

Упражнение 7. Подъем силой на перекладине (рис. 7).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение вися 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 вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 7. Подъем силой на перекладине

Упражнение 8. Соскок махом назад на перекладине (рис. 8).

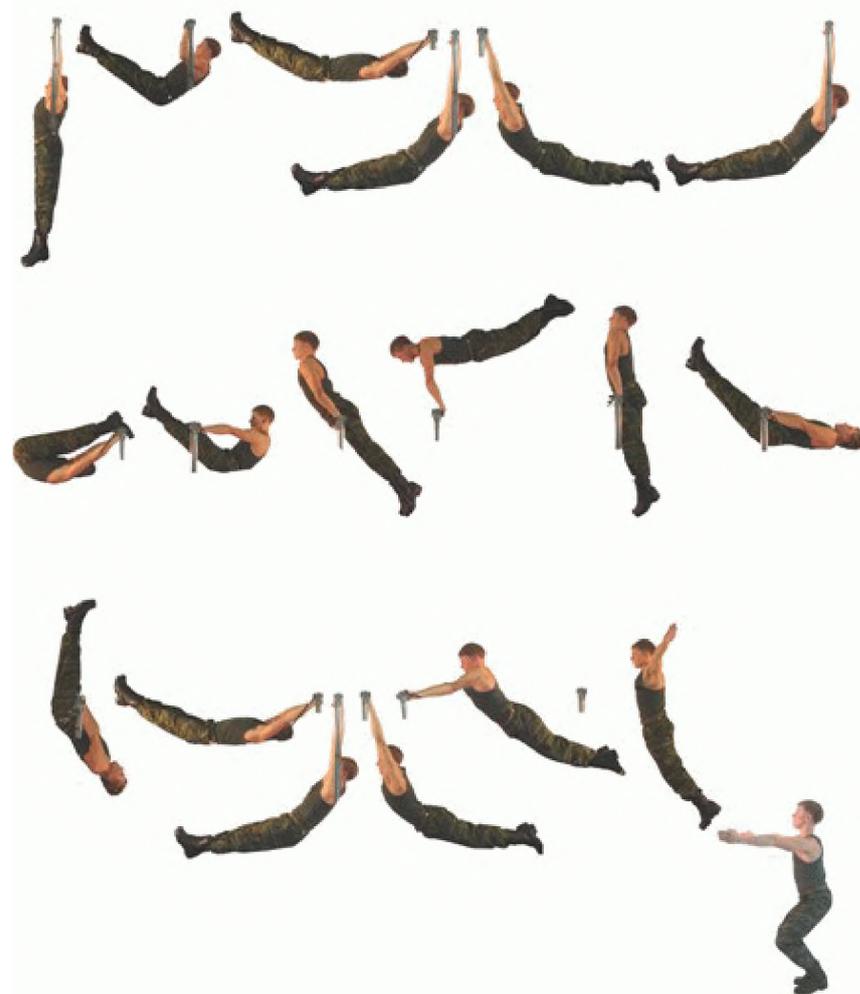


Рис. 8. Соскок махом назад на перекладине

Вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад (рис. 8).

Разрешается, незначительное сгибание и разведение ног,
неустойчивое приземление

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (рис. 9).

Упор, 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.



Рис.9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

Упражнение 10. Угол в упоре на брусках (рис. 10).

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



Рис. 10. Угол в упоре на брусках

Упражнение 11. Соскок махом вперед на брусках (рис. 11).

Упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, мах вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками (рис. 11).

Разрешается выполнять соскок махом вперед в другую сторону.

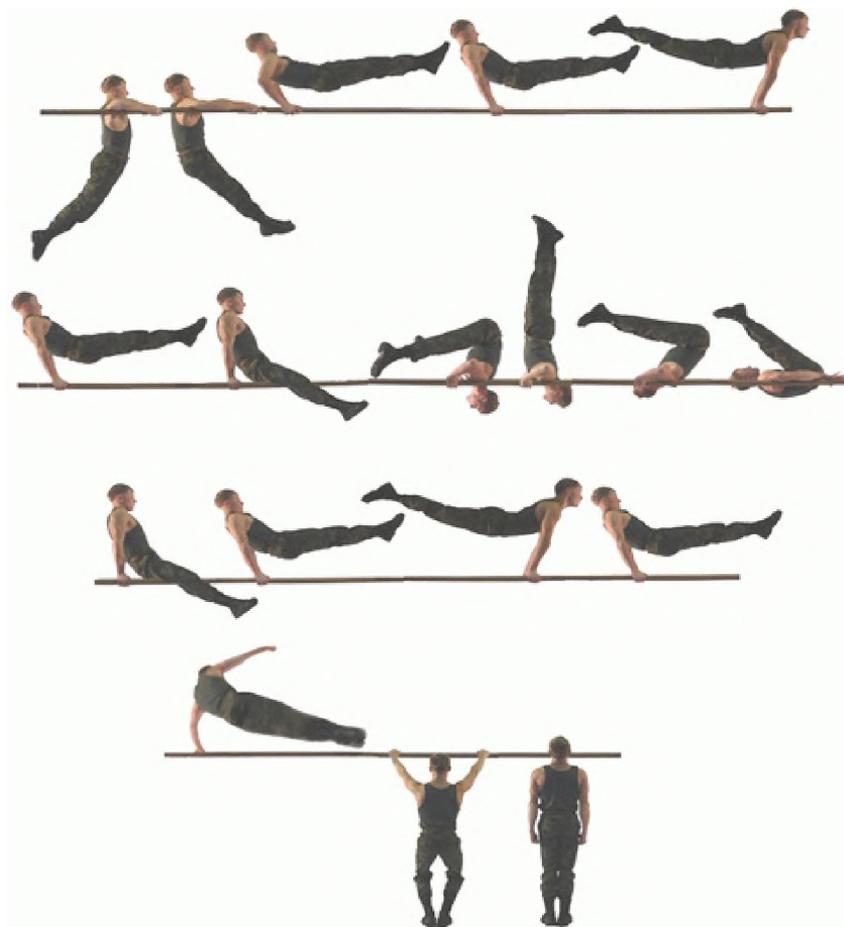


Рис. 11. Соскок махом вперед на брусьях

Упражнение 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 12).

Высота козла 125 см, мостик высотой 10-15 см., устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на нее, отталкиваясь развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь приземлиться.



Рис. 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Упражнение 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 13).

Высота коня 120 см, мостик высотой 10-15 см., устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на дальнюю половину коня, отталкиваясь развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь приземлиться.

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



Рис. 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Упражнение 14. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину (рис. 14).

Высота коня (козла) 120 см, мостик высотой 10-15 см., устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на нее, сгибаясь согнуть ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, разгибаясь приземлиться.

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



Рис. 14. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

Упражнение 15. Наклоны туловища вперед (рис. 15).

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 15. Наклоны туловища вперед

Упражнение 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 16).

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.



Рис. 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 17. Кувырок вперед (рис. 17).

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

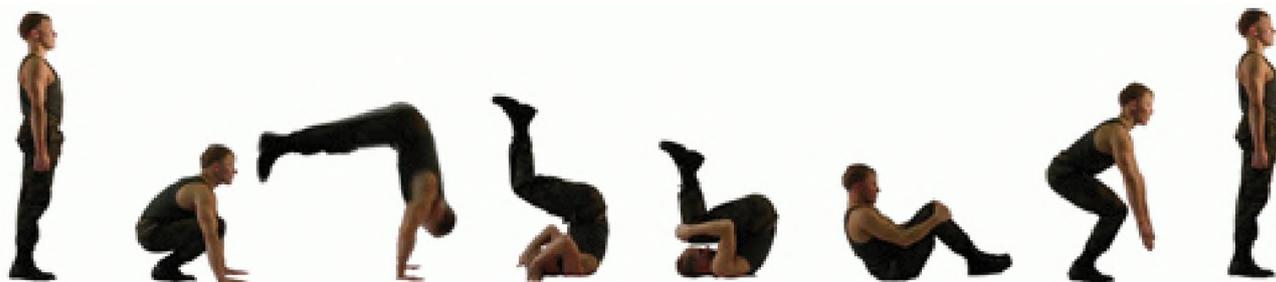


Рис. 17. Кувырок вперед

Упражнение 18. Кувырок назад (рис. 18).

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

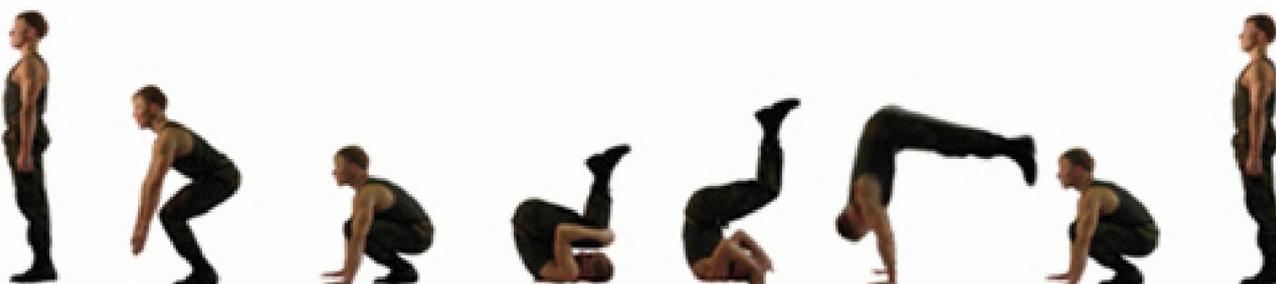


Рис. 18. Кувырок назад

Упражнение 19. Переворот в сторону (рис. 19).

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке.



Рис. 19. Переворот в сторону

Упражнение 20. Лазание по канату (шесту) (рис. 20).

Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом.

Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.



Рис. 20. Лазание по канату

Упражнение 21. Рывок гири (рис. 21). Вес гири 24 кг.

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 отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

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



Рис. 21. Рывок гири

Упражнение 22. Толчок двух гирь (рис. 22). Вес гири 24 кг.

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 на грудь.

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

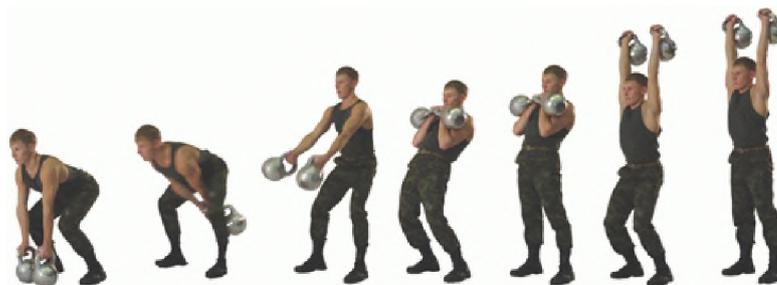


Рис. 22. Толчок двух гирь

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

128. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

129. Занятия по рукопашному бою проводятся в военной (спортивной) форме одежды, итоговая проверка и сдача зачетов только в военной форме одежды:

при обучении приемам боя с оружием – на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

при обучении приемам боя без оружия – на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками, оборудованной дренажем или в спортивном зале (на ковре из матов).

130. Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготровки к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным командам и сигналам, приемы рукопашного боя с оружием, в том числе и по мишеням (чучелам), комплексы приемов рукопашного боя с автоматом на 8 и более счетов.

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 на 8 и более счетов, упражнения вдвоем, приемы боя рукой и ногой, приемы самостраховки, упражнения в несложных единоборствах.

131. В содержание основной части занятий включаются (таблица 2):

комплекс приемов РБ-Н (начальный) – для военнослужащих по контракту, в период совершенствования начальной военной подготовки;

комплекс приемов РБ-1 (общий) – для военнослужащих по контракту МЧС ДНР;

комплекс приемов РБ-2 (специальный) – для военнослужащих по контракту МЧС ДНР.

Таблица 2

Содержание занятий по рукопашному бою для различных категорий военнослужащих

Категории военнослужащих	РБ-Н	РБ-1	РБ-2
Военнослужащие по контракту, в период совершенствования начальной военной подготовки	+		
Военнослужащие по контракту, прослужившие		+	

Категории военнослужащих	РБ-Н	РБ-1	РБ-2
менее 6 мес.			
Военнослужащие по контракту, прослужившие менее 1 года		+	
Военнослужащие по контракту, прослужившие 1 год и более		+	+
Военнослужащие по контракту, прослужившие 2 года и более		+	+

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

133. В раздел «Рукопашный бой» включаются следующие упражнения:

Упражнение 23. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает следующие приемы боя с автоматом:

«Укол штыком (тычок стволом) без выпада» – направить автомат штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготавиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 23).



Рис. 23

«Укол штыком (тычок стволом) с выпадом» – направить автомат штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ногой и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ногой изготавиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 24).



Рис. 24

«Удар прикладом сбоку» – движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ногой (рис. 25).



Рис. 25

«**Удар прикладом снизу**» – движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево, нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом (рис. 26).



Рис. 26

«**Удар затыльником приклада**» – с замахом стволом назад над плечом, магазином от себя вверх, с выпадом правой ногой вперед (назад), быстрым движением рук нанести удар затыльником приклада в цель (рис. 27).



Рис. 27

«**Удар магазином**» – нанести удар магазином вперед, с быстрым движением рук от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом (рис. 28).



Рис. 28

«**Защита подставкой автомата**» выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 29).

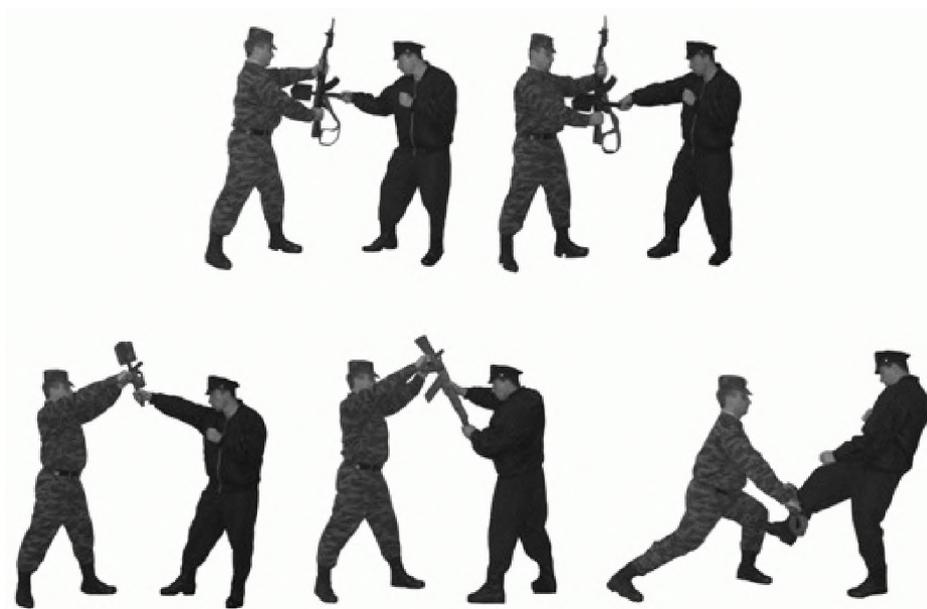


Рис. 29

«*Отбивы автоматом*» – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз-направо); вслед за отбивом провести ответную атаку (рис. 30).



Рис. 30

«*Освобождение от захвата противником автомата*» – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться левым боком к противнику и с одновременным ударом левой ногой в колено вырвать оружие (рис. 31).



Рис. 31

Упражнение 24. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы:

«Удары рукой» – из изготровки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, и с поворотом туловища нанести удар кулаком, локтем или основанием ладони. Удары наносятся прямо, сбоку, снизу, или сверху (рис. 32).



Рис. 32

«Защита от ударов рукой» – выполнить отбивом предплечья (внутри, наружу), подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (рис. 33).



Рис. 33

«Удары ногой» – из изготовления к бою перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с коротким замахом другой ногой нанести удар носком обуви или коленом снизу, стопой прямо, каблуком сверху, подъемом стопы сбоку, стопой назад, ребром подошвы обуви в сторону (рис. 34).



Рис. 34

«Защита от удара ногой» – выполнить подставкой под удар стопы (каблука, бедра),

подставкой под удар двух предплечий, отбивом предплечья вниз наружу. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (рис. 35).



Рис. 35

«Удары пехотной лопатой» – наносить из правосторонней изготовки к бою сверху, сбоку и наотмашь. Тычок лопатой выполнять с выпадом правой ногой (рис. 36).



Рис. 36

«Отбивы пехотной лопатой» – выполнить ударом лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз-направо, вверх. Вслед за отбивом нанести ответный удар лопатой (рис. 37).



Рис. 37

«Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево» – с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, с одновременным ударом левой ногой в колено вырвать оружие (рис. 38).



Рис. 38

«Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо» – с шагом

вправо и разворотом туловища налево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, с одновременным ударом правой ногой в колено вырвать оружие (рис. 39).



Рис. 39

«Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху или справа» – с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове (рис. 40).



Рис. 40

«Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой наотмашь или тычком» – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой обеих предплечий под вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить правой рукой черенок лопаты сверху, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести противнику удар лопатой по голове (рис. 41).



Рис. 41

Упражнение 25. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы:

«*Колющие удары ножом*» – наносятся из изготровки к бою быстрым ударным движением вооруженной руки сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь (рис. 42).



Рис. 42

«Режущие удары ножом» – наносятся из изготки к бою быстрым движением вооруженной руки горизонтально, вертикально и по диагонали (рис. 43).



Рис. 43

«Обезоруживание противника при ударе ножом снизу или прямо» – с шагом вперед и в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож (рис. 44).



Рис. 44

«Освобождение от захватов противником шеи сзади» – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой) (рис. 45).



Рис. 45

«Освобождение от захватов противником шеи (одежды) спереди» – нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разводя локти в сторону, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой) (рис. 46).



Рис. 46

Упражнение 26. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов (рис.47).

Исходное положение - строевая стойка.

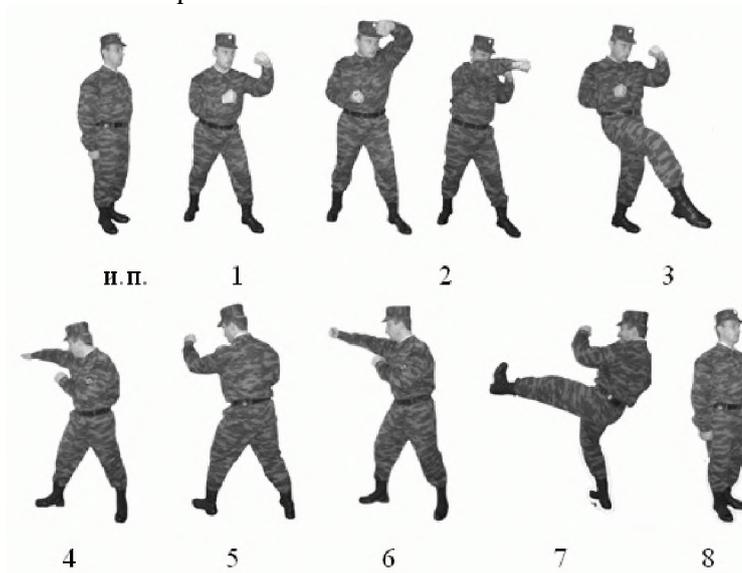


Рис. 47

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою.

«Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» - С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

«Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

«Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

«Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к бою.

«Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.

Упражнение 27. Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов (рис.48)

Исходное положение - строевая стойка.

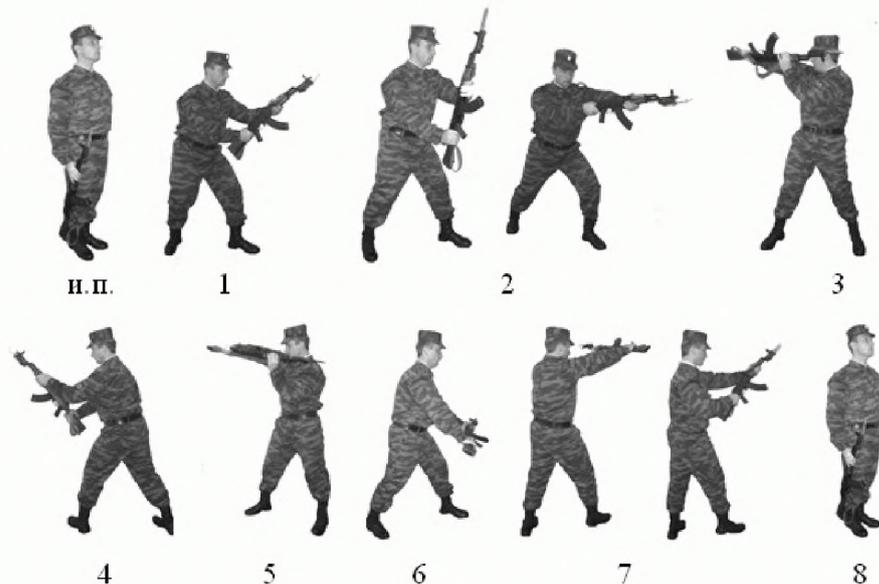


Рис. 48

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.

«Два» - Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

«Три» - С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

«Четыре» - Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.

«Пять» - С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

«Шесть» - С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

«Семь» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и - рубящий удар штыком (стволом) слева – направо вниз.

«Восемь» - С шагом правой ногой назад и поворотом направо принять строевую стойку.

134. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается: соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;

правильным применением приемов страховки и само страховки;

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 голосом «ЕСТЬ» 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

135. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование 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.

136. Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, с отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды.

137. В содержание занятий включаются:
преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
специальные приемы и действия на сооружениях, макетах специальной техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;
метание гранат на точность;
контрольные упражнения на полосах препятствий.

138. В раздел «Преодоление препятствий» включаются следующие упражнения.

Упражнение 28. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.

Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение - стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 x 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 от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; 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; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

Упражнение 29. Специальное контрольное упражнение - 1 (СКУ-1)

Выполняется в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином) и противогазом. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке, противогаз в сумке); 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 брусстера ящик массой 40 кг и перенести его на передний брусстер, 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 гранату массой 600 г на 15 м по щиту размером 2x1 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); 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, прыгнуть на землю; перепрыгнуть через траншею.

Упражнение 30. Специальное контрольное упражнение - 2 (СКУ-2)

Выполняется в военной форме одежды с противогазом. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя во рву; 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 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и в обратном порядке опустить на землю; влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 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 от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); вылезти через запасный люк; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести на передний бруствер, затем снова на задний и выскочить из рва: пробежать по проходам лабиринта и перелезть через забор; преодолеть четыре 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 сбегать 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 31. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе подразделений в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином) и противогазом. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя перед траншеей, оружие в руке; перепрыгнуть через траншею и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обогнуть флажок, взять ящики массой 24 кг (количество ящиков - на один меньше числа военнослужащих); соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него; преодолеть лабиринт под поперечными балками, перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; под четвертой пробежать, пролезть в пролом стенки, соскочить в траншею и пройти по ходу сообщения до колодца; выскочить из колодца и перелезть через стенку, пробежать под четвертой и третьей ступенями лестницы, преодолеть вторую и первую ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; перелезть через забор; соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него, пробежать 20 м, положить ящики и обогнуть флажок, пробежать 100 м по дорожке в обратном направлении.

Упражнение 32. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, группы в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином) и противогазом. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция – 1100 и 3100 м.

Пробежать 1 или 3 км. Преодолеть полосу препятствий: преодолеть ров; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор; преодолеть разрушенную лестницу, наступая на три ступени; соскочить на землю, под четвертой ступенью пробежать; преодолеть стенку; перепрыгнуть через траншею.

139. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий, обеспечивается:

вскапыванием 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

110. 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.

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

142. 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.

143. В раздел «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» включаются следующие упражнения:

Упражнение 33. Бег на 60 м.

Упражнение 34. Бег на 100 м.

Упражнения 33, 34 выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 35. Челночный бег 10x10 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 36. Бег на 400 м.

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

Упражнение 37. Челночный бег 4x100 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 38. Бег на 1 км.

Упражнение 39. Бег на 3 км.

Упражнение 40. Бег на 5 км.

Упражнения 41, 42, 43 проводятся на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 41. Марш-бросок на 5 км.

Упражнение 42. Марш-бросок на 10 км.

Упражнения 41, 42 проводятся на любой местности, с общего (отдельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

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, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды). Время определяется каждому участнику забега.

144. При выполнении упражнений в составе 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.

Упражнение 43. Бег на 3 км с метанием гранат и стрельбой.

Старт и финиш оборудуются в одном месте, а поворот – на 1,5-километровом отрезке. Каждый военнослужащий по контракту выполняет упражнение в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. При старте оружие должно быть на предохранителе.

Место для стрельбы оборудуется на поворотном пункте. Участники ведут стрельбу из автомата из положения лежа тремя одиночными выстрелами до первого попадания по падающей мишени. Участники получают патроны на огневом рубеже, занимают место по указанию судьи и изготавливаются для ведения стрельбы. Когда военнослужащий снаряжает магазин патронами, судья обязан назвать ему номер мишени. Огонь открывается по мере готовности, без дополнительной команды судьи.

После окончания стрельбы участник извлекает оставшиеся патроны, представляет оружие судье для осмотра, сдает оставшиеся патроны и по команде судьи продолжает бег.

Для метания гранат в начале третьего километра оборудуются коридоры шириной 10 м и длиной 40 м. Гранаты находятся на месте метания. Участник занимает любой свободный коридор и последовательно метает макет гранаты (600 г) с места или с разбега до первого броска за рубеж 30 м (не более трех гранат) и после чего по команде судьи продолжает бег.

Количество мест для стрельбы и метаний определяется в зависимости от числа участников.

За промах в стрельбе или бросок гранаты менее чем на 30 м участник штрафуются соответственно на 20 и 10 сек.

Упражнение 44. Тройной прыжок с места.

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Упражнение 45. Метание гранаты 600 г на дальность

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

145. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:
 тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
 доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности военнослужащих на всех этапах обучения;
 содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
 точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
 тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия в жаркую и морозную погоду – непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

146. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование двигательных и военно-прикладных навыков в передвижении с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

147. Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа.

148. В содержание занятия включается: проверка состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, изучение способов передвижения на лыжах, тренировка в развитии общей и специальной выносливости, изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, формирование методических умений и навыков. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых - сержант из числа хорошо подготовленных военнослужащих).

149. В раздел «Лыжная подготовка» включаются следующие упражнения:

Упражнение 46. Лыжная гонка на 5 км.

Упражнение 47. Лыжная гонка на 10 км.

Упражнения 46, 47 проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Упражнение 48. Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км.

Упражнение 49. Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.

Упражнения 48, 49 проводятся 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 личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином), противогаз. Подразделение должно прибыть на финиш в полном составе. Расстояние между первым и последним военнослужащим 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 флажками 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.

150. 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 обучаемыми и взаимонаблюдением;

оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

ПЛАВАНИЕ

151. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков плавания, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся только под руководством начальника подразделения в соответствии с указаниями по организации занятий по плаванию и купанию согласно [приложению № 9](#) к настоящему Наставлению.

152. В содержание занятий по плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

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

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

155. 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 глубина должна быть 3,5-4 м и 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.

156. В полевых условиях занятия по плаванию проводятся в естественных водоемах, прибрежных участках реки, озера, пруда или моря.

157. В раздел «Плавание» включаются следующие упражнения:

Упражнение 50. Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбой. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать на стартовую тумбу, «НА СТАРТ» – ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «МАРШ» – сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 51. Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «НА СТАРТ» ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 52. Плавание в обмундировании с оружием.

Из исходного положения на стартовой тумбе или с воды (сапоги, ботинки сняты и направлены 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 не выполненным при утере оружия или предметов обмундирования.

Упражнение 53. 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 шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего по контракту 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 упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур.

158. Требования безопасности при проведении учебных занятий по военно-прикладному плаванию.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при обучении плаванию и прыжкам в воду, являются:

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

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

159. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебно-боевой деятельности.

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

161. В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

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

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

164. Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств личного состава, а также для овладения обучаемыми основами спортивных игр, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Глава 4

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ЖЕНСКОГО ПОЛА

165. Физическая подготовка личного состава женского пола направлена на

повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом особенностей и характера их служебной деятельности.

166. Учебные занятия по физической подготовке с личным составом женского пола носят как правило комплексный характер. В содержание занятий включаются упражнения № 1, 2, 15, 16, 17, 33, 34, 35, 38,39, 50, 51.

Дополнительно, для развития и совершенствования физических качеств у личного состава женского пола, предусмотрены следующие упражнения:

Упражнение 54. Прыжки со скакалкой

Упражнение выполняется в течение одной минуты прыжки с одновременным вращением скакалки вперед. Упражнение оценивается по количеству прыжков.

Упражнение 55. Приседание

Из положения стоя, ноги врозь, руки за голову, сгибая ноги присесть до упора, разгибая ноги принять исходное положение. Упражнение выполняется в течение одной минуты без отдыха. Упражнение оценивается по количеству приседаний.

Упражнение 56. Прыжок в длину с места.

Из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

Упражнение 57. 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.

167. Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем – специальной физической подготовленности личного состава женского пола.

Занятия проводятся в спортивной форме одежды.

Учащиеся учебных заведений женского пола овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями из учебной программы, а также совершенствуют специальные знания, методические навыки и умения.

168. В процессе занятий необходимо сочетать рациональное чередование физической нагрузки и отдыха, использовать упражнения на гибкость из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

В процессе дежурства выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью 5–10 мин. Время, место, периодичность и порядок их выполнения устанавливаются соответствующими начальниками.

Таблица 3

Регулирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений

Физическая нагрузка	Частота сердечных сокращений (уд./мин.) в зависимости от медико-возрастной группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
Низкая	До 125	До 120	До 115	До 110	До 105
Средняя	125-145	120-140	115-135	110-130	105-125
Высокая	146-170	141-165	136- 155	131-145	126-135
Максимальная	Свыше 170	Свыше 165	Свыше 165	Свыше 145	Свыше 135

169. Утренней физической зарядкой военнослужащие женского пола занимаются самостоятельно.

170. Недельный двигательный режим военнослужащих женского пола планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста (таблицы 3 и 4).

Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнения	Медико-возрастные группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
1. Бег (км)	22	20	18	16	14
2. Передвижение на лыжах (км)	28	25	22	18	15
3. Плавание (км)	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2
4. Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, количество раз	500	400	300	200	100

Глава 5**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

171. Руководство физической подготовкой в образовательных организациях высшего профессионального образования и в учебных подразделениях (на факультетах, курсах) осуществляют их начальники.

172. Организацию физической подготовки в образовательных организациях высшего профессионального образования осуществляет учебный отдел и кафедра физического воспитания и спорта.

173. На кафедру физического воспитания и спорта возлагается:

организация и проведение со слушателями и учащимися теоретических (лекций, семинаров), практических (учебно-тренировочных и учебно-методических) занятий и консультаций, обеспечение самостоятельной подготовки, прием зачетов и экзаменов;

организация и проведение инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке с начальниками учебных подразделений, инструкторами по физической подготовке, спортивными организаторами;

организация научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки;

организация учебно-тренировочных занятий в сборных командах, секциях;

совершенствование учебной материально-технической базы для занятий физической подготовкой;

контроль, ведение учета и представление отчетов по результатам физической подготовки.

174. Руководство учебно-тренировочными занятиями в сборных командах, секциях по военно-прикладным видам спорта, спортивными мероприятиями возлагается на спортивный комитет учебного заведения (факультета).

175. Учащимся являющимися членами сборных команд учебного заведения может предоставляться право досрочной сдачи зачетов и экзаменов.

Глава 6**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ ПО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ****Физическая подготовка в ходе подготовки к действиям по предназначению**

176. Физическая подготовка личного состава в ходе подготовки к действиям по предназначению проводится в пунктах постоянной дислокации подразделений, в стационарном учебном центре и в полевых условиях.

177. Особенности физической подготовки при подготовке личного состава к

действиям по предназначению являются:

направленность физической подготовки на повышение адаптационных возможностей организма к климатогеографическим условиям района проведения действий по предназначению;

совершенствование навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, метания гранат, преодоления водных преград;

выполнение специальных приемов и действий в составе подразделений, в экипировке с оружием на фоне больших физических нагрузок;

формирование смелости и психологической устойчивости к действиям по предназначению путем моделирования боевой обстановки при выполнении физических упражнений.

178. Физическая подготовка в ходе подготовки к действиям по предназначению проводится в виде учебных занятий. Для спасательных воинских формирований проводится попутная физическая тренировка в процессе занятий по тактической, огневой, тактико-специальной и инженерной подготовке с применением специальных приемов и действий, предусмотренных темой проводимых занятий, утренняя физическая зарядка и спортивно – массовая работа.

179. Учебные занятия направлены:

на совершенствование индивидуальных физических качеств и военно-прикладных навыков личного состава в экипировке и с оружием;

формирование навыков в коллективных действиях при выполнении упражнений в составе подразделений.

180. Утренняя физическая зарядка направлена на совершенствование силы мышц плечевого пояса, туловища и статической выносливости, а также на совершенствование навыков рукопашного боя.

181. При проведении спортивно-массовой работы ее содержание должно составлять соревнования по бегу на короткие дистанции в экипировке (100 или 400 м), марш-броски, рукопашный бой, метание гранат, военизированные эстафеты.

Соревнования по рукопашному бою проводятся в виде рукопашных схваток, боксерских боев по упрощенным правилам.

182. При проведении перечисленных форм физической подготовки рекомендуются следующие физические упражнения:

для развития общей выносливости – кроссы 5 – 10 км по пересеченной местности, марш-броски 5 – 10 км;

для развития скоростно-силовой выносливости – бег на 400 м, скоростные перебежки в экипировке 5x10 м, переползания 5x20 м, чередование перебежек от 5 до 10 м, с переползаниями, переноска партнера на расстояние 30 – 50 м;

для развития силы и силовой выносливости – подтягивание и подъем силой, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических снарядах, а так же с использованием естественных приспособлений (веток деревьев, заборов, оконных проемов);

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 по предназначению на фоне физического утомления – преодоление огневой штурмовой полосы препятствий с сочетанием рукопашных поединков;

выполнение учебных стрельб, метаний гранат после кросса, 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 метров без ограничения времени.

183. В конце периода подготовки проводятся контрольные занятия по выполнению

комплексного упражнения: включающего марш-бросок на 10 км, преодоление полосы препятствий, выполнение начального упражнения учебных стрельб (таблица 5).

Таблица 5

Упражнения и нормативы для контрольных занятий

Упражнения	Периоды подготовки и контрольные нормативы (для оценки «готов» или «условно готов»)	
	До 6 недель	До 2 месяцев
Марш-бросок на 10 км (мин, с)	56.00	54.30
Марш-бросок на 10 км с преодолением полосы препятствий и стрельбой (мин, с)	59.00 (с учетом не менее 3 попаданий)	57.00 (с учетом не менее 3 попаданий)
Рукопашный бой	Провести 3 контрольные схватки	Провести 6 контрольных схваток
Бокс по упрощенным правилам	Провести 2-3 парных боя	Провести до 5 парных и 2-3
Плавание в обмундировании с оружием	50 м	100 м
Плавание в обмундировании с оружием с помощью подручных средств	200 м	300 м

184. За четыре дня до планируемых действий по предназначению занятия по физической подготовке с высокими физическими нагрузками прекращаются.

Особенности физической подготовки личного состава при нахождении в районах действий по предназначению

185. Физическая подготовка личного состава при нахождении в районах действий по предназначению направлена на поддержание их физической готовности к выполнению задач по предназначению, психологическую реабилитацию и проводится с учетом условий обстановки и обеспечения безопасности военнослужащих.

186. Физическая подготовка в подразделениях находящихся вне зоны поражения проводится в формах: утренняя физическая зарядка (только при светлом времени суток), комплексные учебные занятия, спортивно-массовая работа.

В содержание утренней физической зарядки включаются: бег, комплексы вольных упражнений, комплексы приемов рукопашного боя, упражнения в парах.

В содержание учебных занятий включаются 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.

В содержание спортивно-массовой работы входят соревнования с тяжестями, различные эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам.

Глава 7

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОВЕРКЕ И ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЧНОГО СОСТАВА МЧС ДНР

Общие положения

187. Начальники систематически проверяют, анализируют и оценивают уровень физической подготовленности подчиненного личного состава, состояние физической подготовки в подчиненных органах управления и подразделениях МЧС ДНР.

188. Проверка физической подготовки проводится в целях определения ее уровня,

состояния физической подготовки в территориальных органах и подразделениях МЧС ДНР, а также качества управления физической подготовкой.

Проверка осуществляется:

в течение первых двух недель службы личного состава территориальных органов и подразделений МЧС ДНР;

у кандидатов, поступающих на службу в МЧС ДНР и при продлении срока службы;

в ходе инспекторских, итоговых и контрольных проверок территориальных органов и подразделений МЧС ДНР;

ежегодно при подведении итогов служебной подготовки у личного состава территориальных органов и подразделений;

ежеквартально – военнослужащих спасательных воинских формирований МЧС ДНР;

при сдаче квалификационных испытаний по подтверждению или присвоению классной квалификации личному составу территориальных органов и подразделений МЧС ДНР;

при перемещении на вышестоящую должность и присвоении специального звания личному составу территориальных органов и подразделений МЧС ДНР;

у кандидатов в период вступительных испытаний при поступлении в образовательную организацию высшего профессионального образования МЧС ДНР.

189. В конце периода обучения, учебного года физическая подготовка проверяется до начала итоговой проверки (контрольных занятий) по отдельному плану, в период необходимый для 100%-ного охвата личного состава.

190. В образовательных организациях высшего профессионального образования МЧС ДНР форма итогового контроля физической подготовки по окончании каждого семестра обучения определяется учебным планом образовательного учреждения. У учащихся дополнительно проверяется теоретическая и организаторско-методическая подготовленность.

191. При проверке учебного заведения оценивается:

уровень физической подготовленности учащихся;

качество управления физической подготовкой;

уровень теоретической и организаторско-методической подготовленности преподавателей и учащихся;

состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы в учебном заведении.

192. По результатам проверки физической подготовки территориальных органов и подразделений оцениваются и определяются:

уровень физической подготовленности личного состава;

уровень физической подготовки территориальных органов и подразделений;

теоретические знания и организаторско-методические умения начальников подразделений;

качество управления физической подготовкой;

положительный опыт и недостатки в управлении физической подготовкой и их причины;

необходимые меры по улучшению физической подготовки в органах управления и подразделениях.

Проверка и оценка физической подготовленности личного состава

193. Личный состав в течение учебного года должен быть проверен и оценен по физическим упражнениям программы обучения.

194. Для проверки физической подготовленности личный состав распределяется на категории в зависимости от особенностей профессиональной деятельности (далее именуются категории).

195. Оценка уровня физической подготовленности личного состава определяется по

сумме баллов, полученных ими за выполнение всех физических упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности.

Физическая подготовленность личного состава проверяется ежеквартально, в конце периода обучения и учебного года. Физические упражнения для проверки предлагаются руководителями занятий по физической подготовке и утверждаются начальниками, проводящими проверку.

Физические упражнения предлагаются с учетом следующих требований: упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные – с учетом прохождения программы и этапов профессиональной деятельности; уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

196. Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. При падении со снаряда в упражнениях № 8, 11, 12, 13, 14 проверяемым предоставляется право еще одной попытки на выполнение упражнения.

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

198. 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.

199. Проверка физической подготовленности личного состава, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

200. Проверяемый не выполнивший назначенное физическое упражнение оценивается по нему «неудовлетворительно».

При невозможности проверяемого выполнить физическое упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий определяет упражнение того же качества, при этом оценивается индивидуальная практическая подготовленность.

Если проверяемый отказывается сдавать зачет по физической подготовке без уважительной причины, то он оценивается «неудовлетворительно».

Проверяемый, задействованный при несении службы в суточном наряде, дежурстве и иных дежурных подразделениях (силах) к сдаче зачета не привлекается. Ему определяется отдельный день для сдачи зачета по физической подготовке.

201. Проверка личного состава по плаванию проводится при температуре воды не ниже плюс 18°C по другим физическим упражнениям – не ниже минус 15°C, не выше плюс 35°C.

202. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно [приложению № 10](#) и [приложению № 11](#) к настоящему Наставлению.

203. 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 соскоке), что соответствует 35 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.

204. Балльный эквивалент оценки личного состава и военнослужащих по контракту (учащегося и слушателя учебного заведения) по отдельному упражнению определяется:

«отлично» – 75 баллов;

«хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 35 баллов.

25. Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту (1-3-я медико-возрастные группы), учащиеся учебных заведений в течение учебного года проверяются в выполнении приемов рукопашного боя.

206. При проверке в объеме начального комплекса рукопашного боя (РБ-Н), общего (РБ-1) и специального (РБ-2) комплексов военнослужащий последовательно выполняет пять назначенных для проверки приемов. Вместо одного из приемов при оценке по комплексам РБ-1 и РБ-2 по решению проверяющего могут включаться комплексы приемов на 8 счетов с оружием и без оружия.

207. Выполнение отдельных приемов, а также комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия оценивается:

«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 или выполнен не в соответствии с описанием.

Дополнительно при оценке комплексов приемов на 8 счетов с оружием и без оружия учитывается время выполнения:

«отлично» – не более 7 с (8 с – с автоматом);

«хорошо» – не более 8 с (9 с – с автоматом);

«удовлетворительно» – не более 9 с (10 с – с автоматом);

«неудовлетворительно» – более 9 с (10 с – с автоматом);

208. Общая оценка по рукопашному бою складывается из оценок за выполнение отдельных приемов, входящих в различные группы комплексов РБ-Н, РБ-1, РБ-2 (приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; приемы освобождения от захватов противником; приемы обезоруживания противника; болевые приемы и удушения, броски, специальные приемы) и выставляется:

«отлично» – если более половины оценок отлично, а остальные не ниже хорошо;

«хорошо» – если более половины оценок хорошо, а остальные не ниже удовлетворительно;

«удовлетворительно» – если половина и более оценок удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных, или если по одному приему оценка неудовлетворительно, при наличии не менее одной оценки не ниже хорошо;

«неудовлетворительно» – если получено более одной неудовлетворительной оценки.

209. При оценке «боевой ситуации» военнослужащий по контракту должен

выполнить одно из следующих действий: защитно-ответные действия; обезоруживание противника (не зная характера его атакующих действий и вида применяемого оружия); освобождение от захвата, специальные приемы; болевые приемы (броски) сразу после команды проверяющего.

Предварительно военнослужащий по контракту становится спиной к «противнику» на расстоянии 2 м от него и после сигнала о своей готовности по команде проверяющего: «ВПЕРЕД» прыжком поворачивается к нападающему, принимает изготровку к бою и выполняет прием (действие). Без поворота выполняются освобождения от захвата сзади или обезоруживание при угрозе оружием в упор сзади и при конвоировании.

Для выполнения бросков и болевых приемов проверяющий вначале называет прием, затем командует: «ВПЕРЕД», после чего военнослужащий по контракту поворачивается, сближается с ассистентом и выполняет прием.

Выполнение приема (действия) в «боевой ситуации» оценивается:

«отлично» – если военнослужащий по контракту сумел защититься от атаки противника, при этом:

провел контратаку,
выполнил бросок с завершающим ударом,
выполнил болевой прием или обозначил удушающий прием,
осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника.

«хорошо» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«удовлетворительно» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

Балльный эквивалент оценки военнослужащего по рукопашному бою определяется:

«отлично» – 75 баллов;

«хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 35 баллов.

210. При проверке личного состава по физическим упражнениям, выполняемым в составе подразделения, количество баллов и индивидуальная оценка физической подготовленности лица личного состава определяется оценкой, полученной подразделением.

211. Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности личного состава слагаются из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с Таблицей оценки физической подготовленности личного состава согласно [приложению № 12](#) к настоящему Наставлению.

212. Кандидаты поступающие на службу в МЧС ДНР и личный состав МЧС ДНР при перемещении на вышестоящую должность, присвоении специального звания, оцениваются соответствующей комиссией МЧС ДНР по уровню физической подготовки с выдачей справки установленного образца, при получении положительной оценки и набора минимального порогового уровня баллов по каждому нормативу.

Проверка и оценка руководителей занятий по физической подготовке

213. Теоретическая подготовленность проводящих занятия по физической подготовке, проверяется в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий.

Теоретические знания проверяются методом устного или письменного опроса. При проверке руководитель отвечает на один вопрос из программы по физической подготовке. Уровень теоретических знаний оценивается:

«отлично» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

«хорошо» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но

недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

«удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

«неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

214. Организаторско-методическая подготовленность, проводящих занятия, проверяется и оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической подготовки. Конкретное содержание заданий для проверки организаторско-методической подготовленности руководителей занятий определяется в соответствии с программами физической подготовки. По решению проверяющего задания выполняются полностью или частично.

215. 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 физической подготовки учитываются:

внешний вид;

строевая выправка;

знание команд;

умение называть, четко показать и объяснить упражнение, выбрать рациональную методику проведения занятия, методику обучения упражнениям, приемам и действиям, предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь, определять состояние обучаемых и правильно дозировать их физическую нагрузку.

216. Проверка теоретической и организаторско-методической подготовленности проводится, как правило, до выполнения практических нормативов по физической подготовке.

217. Общая оценка по физической подготовке руководителей занятий, складывается из оценок их практической, теоретической и организаторско-методической подготовленности и определяется:

«отлично» – если две оценки отлично (в том числе за практическую подготовленность) и одна не ниже хорошо;

«хорошо» – если две оценки хорошо (в том числе за практическую подготовленность) и одна не ниже удовлетворительно;

«удовлетворительно» – если более половины оценок удовлетворительно при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка при наличии оценки отлично за практическую подготовленность.

Проверка и оценка физической подготовленности лиц, поступающих на службу в подразделения МЧС ДНР, кандидатов для поступления в учебные заведения

218. Физическая подготовленность лиц, поступающих на службу в МЧС ДНР проверяется по физическим упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км (для 4-й и старших медико-возрастных групп), бег на 3 км (для 1–3-й медико-возрастных групп), для женщин подтягивание заменяется на сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 100 м, бег на 1 км) и оценивается согласно [приложению № 12](#).

219. Кандидаты для поступления в образовательную организацию высшего профессионального образования МЧС ДНР из числа гражданской молодежи на очную форму обучения за счет бюджетных ассигнований Республиканского бюджета Донецкой Народной Республики проходят дополнительное вступительное испытание, по оценке уровня

физической подготовки, при образовательной организации высшего профессионального образования МЧС ДНР, согласно нормативов приведенных в [приложении № 13](#).

220. Кандидаты для поступления в образовательную организацию высшего профессионального образования МЧС ДНР из числа личного состава МЧС ДНР на заочную форму обучения за счет бюджетных ассигнований Республиканского бюджета Донецкой Народной Республики проходят дополнительное вступительное испытание, по оценке уровня физической подготовки, соответствующей комиссии МЧС ДНР.

Проверка и оценка качества управления физической подготовки

221. При проверках территориальных органов и подразделений и учебных заведений оценивается качество управления физической подготовки с определением критерия:

а) «соответствует установленным требованиям»:

своевременно и качественно разрабатываются необходимые приказы, анализируется состояние физической подготовки, и регулярно подводятся ее итоги;

планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава; объем времени, выделяемого на физическую подготовку и спортивно-массовую работу, соответствует требованиям руководящих документов;

систематически проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с должностными лицами;

повседневно осуществляется контроль за организацией физической подготовки в подразделениях;

данные учета соответствуют фактическому состоянию физической подготовки и спортивно-массовой работы;

своевременно, по установленным формам, представляются отчетные данные;

состояние учебно-материальной базы позволяет проводить занятия по физической подготовке;

своевременно и организовано проводятся запланированные мероприятия по физической подготовке и спортивно-массовой работе;

своевременно и в полном объеме устраняются недостатки, выявленные в ходе предыдущих проверок.

б) «не соответствует установленным требованиям»:

если не выполнены два и более из перечисленных элементов или данные учета не соответствуют фактическому состоянию физической подготовки и спортивно-массовой работы.

Результаты проверки качества управления физической подготовкой отражаются в акте проверки и докладываются вышестоящим начальникам.

Проверка и оценка физической подготовки территориальных органов и подразделений МЧС ДНР

222. Оценка физической подготовки территориального органа и подразделения МЧС ДНР определяется в соответствии с настоящим Наставлением.

Оценка физической подготовки подразделения складывается из оценок, полученных всем личным составом, привлекаемыми к проверке и определяется:

«отлично» – если получено 90% и более положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку «отлично» и на проверку представлено не менее 80% списочного состава подразделения;

«хорошо» – если получено 80% и более положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо» и на проверку представлено не менее 75% списочного состава подразделения;

«удовлетворительно» – если получено не менее 70% положительных оценок и на проверку представлено не менее 70% списочного состава подразделения, для территориальных органов МЧС ДНР – не менее 60% от списочного состава.

Оценка физической подготовки спасательного воинского формирования складывается из оценок, полученных проверенными подразделениями и управлением формирования и определяется:

«отлично» – если половина и более проверенных подразделений, включая управление формирования, получили оценку «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если половина и более проверенных подразделений, включая управление формирования, получили «отлично» и «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все проверенные подразделения, включая управление формирования, получили положительную оценку, при этом более половины из них «удовлетворительно», или если не более одного подразделения оценено «неудовлетворительно».

«неудовлетворительно» – если не выполнены требования на оценку «удовлетворительно» или если управление части оценено «неудовлетворительно».

Оценка физической подготовки органу управления МЧС ДНР определяется как подразделению.

223. К ежеквартальным проверкам привлекается 100% личного состава спасательных воинских формирований МЧС ДНР.

№ п/п	Мероприятия по физической подготовке	Количество часов (мероприятий) в период обучения	Периоды (этапы) подготовки к действиям по предназначению, основные мероприятия плана подготовки части, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)							
			1	2	3	...	24	25	26	
	тренировки в процессе учебной деятельности: - попутная физическая тренировка и т.д.	тренировок в неделю								
3	Организация физической подготовки ¹									

Заместитель начальника подразделения (органа управления) _____

(воинское, специальное звание, подпись, фамилия, инициалы)

¹ Мероприятия по организации физической подготовки включаются по необходимости

**ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

№ п/п	Наименование спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке	Для Территориальных органов	Для подразделений	Для спасательных воинских формирований
1	Спортивный зал (размер 36х18 м)	-	-	1
	или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми	-	1	1
2	Стадион - основное спортивное ядро	-	-	1
3	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний	-	1	-
4	Открытый плавательный бассейн с подогревом (размер 25х16 м)	-	-	1
5	Водная станция на естественном водоеме	1	1	1
6	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью:			
	- до 100 человек	-	1	-
	- до 500 человек	1	-	2
7	Полоса препятствий (два направления)	1	1	2
8	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 человек	-	-	2
9	Площадка для игры в волейбол	1	1	4
10	Площадка для игры в баскетбол	1	1	4
11	Площадка для игры в ручной мяч (мини-футбол)	-	-	1
14	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	-	-	1
15	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
16	Помещение для гидротермических процедур	-	-	1
17	Стрелковый тир 25 и 50 м	-	-	1
18	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	-	1	1

Примечание:

В методическом классе по физической подготовке должны быть размещены стенды: «Планирование и учет физической подготовки», «Упражнения и нормативы по физической подготовке», «Обучение упражнениям по физической подготовке», «Указания по организации и проведению занятий, образцы планов конспектов по различным разделам физической подготовки», «Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке», «Проверка и оценка физической подготовки», «Физическая подготовка личного состава, проходящего военную службу по контракту», по организации различных форм физической подготовки.

**ПЕРЕЧЕНЬ
НЕОБХОДИМОГО СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ КОМНАТ
(МЕСТ) ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ПОДРАЗДЕЛЕНИИ**

№	Наименование спортивного имущества
1	Гимнастическая стенка
2	Навесная перекладина – брусья
3	Гриф для штанги тренировочной
4	Подставка под блины и гантели
5	Диск 20 кг
6	Диск 15 кг
7	Диск 10 кг
8	Диск 5 кг
9	Тренажер для жима лежа
10	Гантели разборные
11	Тренажер для мышц живота
12	Гиря 16 кг
13	Гиря 24 кг
14	Пирамида с макетами оружия (для спасательных воинских формирований)

Размеры помещения и количество инвентаря для занятий физическими упражнениями определяются нормативными документами.

**ВАРИАНТ СТЕНДА
«СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ»**

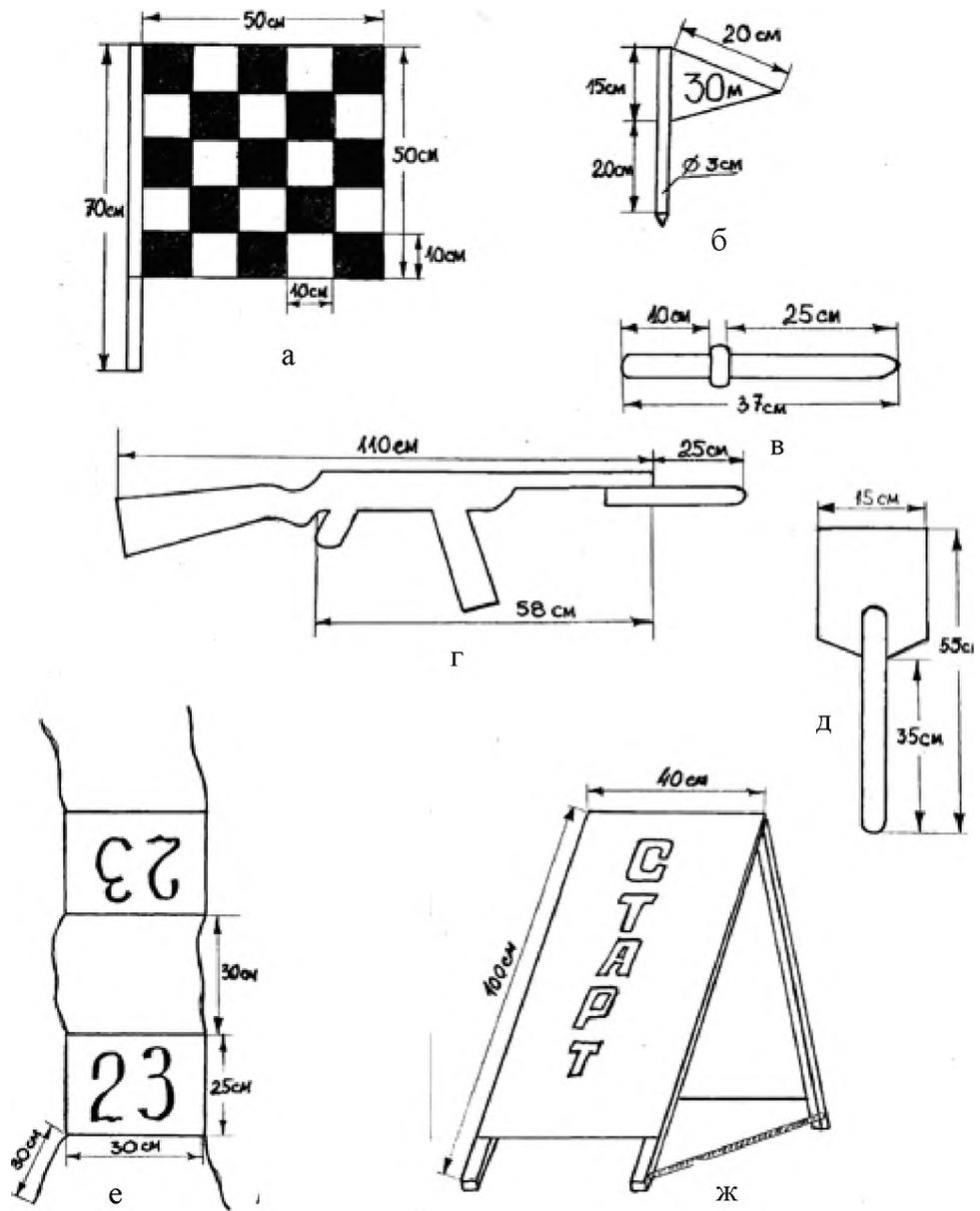
	СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ						
ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ							
Разрядные нормативы по видам спорта	Фото	Фото	Фото	Фото	Фото	Фото	Упражнения и требования к их выполнению
СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ							
Грамота	Грамота	Грамота	Спортивные рекорды подразделения	Грамота	Грамота	Грамота	
ВЕДОМОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕБОВАНИЙ							
Спартакиада подразделения	1 группа (караул, отделение)	2 группа (караул, отделение)	3 группа (караул, отделение)	Нормативы по физической подготовке			

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ
ДЛЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ**

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Рулетка металлическая (50м)	1
2	Мерный шнур (50м)	1
3	Стартовый флажок (черно-белая клетка 10х10см), тканевое полотно 50х50см, длина ручки 70 см (рис. А)	2
4	Красный флажок, полотно 25х30см, длина ручки 40 см	2
5	Белый флажок, полотно 25х30см, длина ручки 40см	2
6	Гранаты учебные Ф-1 (600 гр.) (для спасательных воинских формирований)	6
7	Указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м (рис. Б) (для спасательных воинских формирований)	1 комплект
8	Макеты ножей (рис. В) (для спасательных воинских формирований)	15
9	Макеты пехотной лопаты (рис. Д) (для спасательных воинских формирований)	15
10	Макеты автомата (рис. Г) (для спасательных воинских формирований)	15
11	Нагрудные номера (рис. Е)	на 100% л/с подразделения
12	Планшеты под лист А-4	3
13	Тумбы «Старт – Финиш» (рис. З)	2
14	Тумба «Поворот» (рис. З)	1
15	Волчатник (50 м)	1
16	Секундомер	1
17	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	2
18	Сетка для игры в волейбол	1
19	Турник	1
20	Брусья	1

Примечание:

На крышке ящика учебно-материальной базы по физической подготовке подразделения в правом верхнем углу – опись имущества (формат А-5); слева на оставшемся месте крупным шрифтом – нормативы по упражнениям в соответствии с программой подготовки к действиям по предназначению.



**ПОРЯДОК И ФОРМЫ УЧЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ,
ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ И ФОРМИРОВАНИЯХ
МЧС ДНР**

В соответствии с требованиями к учету физической подготовки, изложенными в главе 2 настоящего Наставления, в территориальных органах, формированиях и подразделениях учитываются:

результаты, выводы и предложения по каждой проверке, смотра спортивно-массовой работы – в ведомостях и в других документах, которые хранятся установленным порядком в органах управления, формированиях и подразделениях;

проведение учебных занятий по физической подготовке с личным составом территориальных органов, формирований и подразделений – в журналах учета занятий;

выполнение всех мероприятий по физической подготовке, предусмотренных планами - соответствующей отметкой в документе с подписью должностных лиц;

количество спортсменов-разрядников – в журналах учета занятий, другие показатели учета, предусмотренные настоящим Наставлением, (формы № 5-11).

Форма № 5

**Учебно-методические сборы (семинары), теоретические,
инструкторско-методические и показательные занятия,
проведенные в органе управления, формировании
и подразделении (учебном заведении)
_____ в _____ учебном году**

№ п/п	Наименование сбора (семинара) или тема занятия	Дата проведения	С кем проведено	Руководитель

Форма № 6

**Спортивные сооружения (места для проведения физической подготовки),
спортивный инвентарь и имущество, имеющиеся в органе управления,
формировании и подразделении (учебном заведении)**

№ п/п	Наименование спортивных сооружений (мест), спортивного инвентаря и имущества	Количество	Краткая характеристика

Форма

№ 7

**Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований
на первенство органа управления, формирования
и подразделения (учебного заведения)
в _____ учебном году**

№	Наименование	Дата	Кол-во	Кол-во личного	Команды,

п/п	соревнования	проведения	участников	состава, выполнившего разрядные нормы и требования	занявшие призовые места

Форма № 8

**Спортивные рекорды и достижения органа управления, формирования
и подразделения МЧС ДНР**

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское (специальное) звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

**ВЕДОМОСТЬ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ _____ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ _____**

(подразделение)
(дата проверки)

№ п/п	Воинское, специальное звание	Фамилия и инициалы	Медико-возрастная группа	Нагрудный номер	Номера упражнений						Сумма баллов	Оценка физической подготовленности	Квалификационный уровень физической подготовленности	Оценка теоретической подготовленности	Оценка методической подготовленности	Общая оценка по физической подготовке
					рез.	балл	рез.	балл	рез.	балл						

Начальник подразделения _____
(воинское (специальное) звание, подпись)

По списку _____ чел.

Всего проверено _____ чел. _____ %

Из них получили оценки:

“отлично” _____ чел., _____ %

“хорошо” _____ чел., _____ %

“удовлетворительно” _____ чел., _____ %

“неудовлетворительно” _____ чел., _____ %

Получили положительные оценки _____ чел., _____ %

Освобождено по состоянию здоровья _____ чел., _____ %

Отметка врача о допуске _____

Высший уровень _____ чел., _____ %

I уровень _____ чел., _____ %

II уровень _____ чел., _____ %

III уровень _____ чел., _____ %

Общая оценка подразделению _____

Проверяющий _____
(воинское (специальное) звание, подпись)

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ _____ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ _____
 _____ (подразделение)
 _____ (дата проверки)

Наименование подразделения	Категории военнослужащих	По списку	Проверенных		Количество оценок и %								Положительных оценок, %	Общая оценка	
			кол-во	%	“отл.”	%	“хор.”	%	“уд.”	%	“неуд.”	%			
Подразделение	Военнослужащие (личный состав) по контракту:														
	- офицеры														
	- прапорщики, сержанты, солдаты														
	- военнослужащие (личный состав) женского пола														
	Итого:														
и т.д.															
Всего за подразделение	Военнослужащие (личный состав) по контракту:														
	- офицеры														
	- прапорщики, сержанты, солдаты														
	- военнослужащие (личный состав) женского пола														
	Всего:														

Проверяющий _____
 _____ (воинское (специальное) звание, подпись)

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОЦЕНКИ
ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ**

Признаки	Значительное утомление (среднее)	Резкое 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 перемене направления	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ И КУПАНИЮ

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

1. Спасательные шлюпки – 2 шт.,
2. Спасательные круги - по одному на дорожку,
3. Страховочные концы длиной 10 м – 2 шт.,
4. Багры – 4 шт.,
5. Ласты, маски, дыхательные трубки – 4 комплекта,
6. Медицинская аптечка – 1 шт.,
7. Санитарные носилки – 1 шт.

Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно.
2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятия, раздевается в отведенном для него месте.
3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.
4. На каждой 25-метровой дорожке водной станции разрешается одновременно плавать не более шести обучающимся.
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 плотках водной станции и на вышке;
 - загорать на плотках водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;
 - курить на территории водной станции.

Обязанности руководителя занятий по плаванию

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

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем.

Он отмечает в журнале учета количества обучающихся, прибывших на занятия, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (два-три человека) из наиболее подготовленных в плавании обучающихся.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

- знать организацию, методику проведения занятия по плаванию в строгом соответствии с требованиями НФП;
- организованно, строем приводить подразделение на водную станцию и уводить его;
- проверять наличие личного состава до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода из воды;
- лично проводить занятия с не умеющими плавать;
- тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать;
- обучение не умеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств;
- распределять личный состав по дорожкам водной станции;
- на каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения за обучаемыми;
- после окончания занятия убедиться, что все лица личного состава вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения;
- меть оказывать первую помощь пострадавшим.

ТАБЛИЦА
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ед. изм./ баллы	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	с	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз		Кол-во раз	
									До 70кг	Свыше 70 кг	До 70кг	Свыше 70 кг
Баллы свыше	1p=36	1p=26	1p=36	1p=36	1p=26	1c=26	1p=16					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
100	30	36	32	15	50	54,0	75	70	65	75	22	30
99	-		31		49	53,0	74					
98	29	35	30	14	48	52,0	73	69	64	74		
97			29		47	51,0	72					
96	28	34	28		46	50,0	71	68	63	73	21	29
95			27	13	45	49,0	70					
94	27	33	26		44	48,0	69	67	62	72		
93			25		43	47,0	68					28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
92	26	32	24	12	42	46,0	67	66	61	71	20	
91			23			45,0	66					
90	25	31	22		41	44,0	65	65	60	70		27
89			21	11		43,0	64					
88	24	30	20		40	42,0	63	64	59	69	19	
87			19			41,0	62					26
86	23	29	18	10	39	40,0	61	63	58	68		
85			17			39,0	60					
84	22	28	16		38	38,0	59	62	57	67	18	25
83				9		37,0	58					
82	21	27	15			36,0	57	61	56	66		
81					37	35,0	56					24
80	20	26	14			34,0	55	60	55	65	17	
79						33,0	54					
78	19	25	13	8	36	32,0	53	59	54	64		23
77						31,0	52					
76	18	24	12			30,0	51	58	53	63	16	
75					35	29,0	50					22
74	17	23	11			28,0	49	57	52	62		
73				7	34	27,0	48					
72	16	22	10			26,0	47	56	51	61	15	21
71					33	25,0	46					
70	15	21				24,5	45	55	50	60		
69					32	24,0						20
68		20				23,5	44	54	49	59	14	
67			9		31	23,0						
66	14	19				22,5	43	53	48	58		19
65				6	30	22,0						
64		18				21,5	42	52	47	57	13	
63					29	21,0						18
62	13	17				20,5	41	51	46	56		
61			8		28	20,0						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
60		16				19,5	40	50	45	55	12	17
59					27	19,0						
58	12	15				18,5	39	49	44	54		
57					26	18,0						16
56		14		5		17,5	38	48	43	53	11	
55					25	17,0						
54	11	13	7			16,5	37	47				15
53					24	16,0			42	52		
52		12				15,5	36	46			10	
51					23	15,0						14
50	10	11				14,5	35	45	41	51		
49					22	14,5						
48		10	6			13,5	34	44			9	13
47				4	21	13,0			40	50		
46	9					12,5	33	43				
45		9			20	12,0			39	49		12
44						11,5	32	42			8	
43					19	11,0			38	48		
42	8	8	5			10,5	31	41				11
41					18	10,0			37	47		
40						9,5	30	40	36	46	7	
39		7			17	9,0		39	35	45		10
38	7			3		8,5	29	38	34	44		
37					16	8,0		37	33	43		
36		6	4			7,5	28	36	32	42	6	9
35					15	7,0		35	31	41		
34	6					6,5	27	34	30	40		
33		5			14	6,0		33	29	39		8
32						5,0	26	32	28	38	5	
31					13	4,5		31	27	37		
30	5	4	3			4,0	25	30	26	36		7
29				2	12	3,5		29	25	35		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
28						3,0	24	28	24	34	4	
27		3			11	2,5		27	23	33		6
26	4					2	23	26	22	32		
25					10			25	21	31		
24		2	2				22	24	20	30	3	5
23					9			23	19	29		
22	3						21	22	18	28		
21		1			8			21	17	27		4
20				1			20	20	16	26		
19					7			19	15	25		
18							19	18	14	24	2	3
17					6			17	13	23		
16	2		1				18	16	12	22		
15					5			15	11	21		2
14							17	14	10	20		
13								13	9	19		
12					4		16	12	8	18	1	1
11								11	7	17		
10					3		15	10	6	16		
9								9	5	15		
8					2		14	8	4	14		
7								7	3	12		
6	1				1		13	6	2	11		

Ед. изм./ баллы	мин, с	Упражнение № 28 общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий		мин, с	Упражнение № 29 специальное контрольное упражнение на единой полосе препятствий для военнослужащих по контракту (кроме инженерных подразделений)		мин, с	Упражнение № 30 СКУ на ПП для военнослужащих по контракту инженерных подразделений		мин, с	Упражнение № 32 Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения				мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	М	мин, с	М
		1100 м	Св. 10 чел.		3100 м	Св. 10 чел.		До 10 чел.	Св. 10 чел.		До 10 чел.	Св. 10 чел.									
Баллы свыше	1с=46	1с=46	1с=46	1с=46						6с=16	10с=16		1с=16						1с=16	0,5м=16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
100	1.50	2.50	2.50	4.50	5.25	14.30	14.25	21.00	47.00	13.30	1.00	250	1.16	50							
99	1.51	2.51	2.51	4.51	5.26	14.31	14.26	21.06	47.13	13.32	1.01		1.17	49,5							
98	1.52	2.52	2.52	4.52	5.27	14.32	14.27	21.12	47.26	13.34	1.02	245	1.18	49							
97	1.53	2.53	2.53	4.53	5.28	14.33	14.28	21.18	47.39	13.36	1.03		1.19	48,5							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	1.54	2.54	2.54	4.54	5.29	14.34	14.29	21.24	47.52	13,38	1,04	240	1,20	48
95	1.55	2.55	2.55	4.55	5.30	14.35	14.30	21.30	48.05	13,40	1,05		1,21	47,5
94	1.56	2.56	2.56	4.56	5.31	14.36	14.31	21.36	48.18	13,42	1,06	235	1,22	47
93	1.57	2.57	2.57	4.57	5.32	14.37	14.32	21.42	48.31	13,44	1,07		1,23	46,5
92	1.58	2.58	2.58	4.58	5.33	14.38	14.33	21.48	48.44	13,46	1,08	230	1,24	46
91	1.59	2.59	2.59	4.59	5.34	14.39	14.34	21.54	48.57	13,48	1,09		1,25	45,5
90	2.00	3.00	3.00	5.00	5.35	14.40	14.35	22.00	49.10	13,50	1,10	225	1,26	45
89	2.01	3.01	3.01	5.01	5.36	14.41	14.36	22.06	49.23	13,52	1,11		1,27	44,5
88	2.02	3.02	3.02	5.02	5.37	14.42	14.37	22.12	49.36	13,54	1,12	220	1,28	44
87	2.03	3.03	3.03	5.03	5.38	14.43	14.38	22.18	49.48	13,56	1,13		1,29	43,5
86	2.04	3.04	3.04	5.04	5.39	14.44	14.39	22.24	50.00	13,58	1,14	215	1,30	43
85	2.05	3.05	3.05	5.05	5.40	14.45	14.40	22.30	50.12	14,00	1,15		1,31	42,5
84	2.06	3.06	3.06	5.06	5.41	14.46	14.41	22.36	50.24	14,02	1,16	210	1,32	42
83	2.07	3.07	3.07	5.07	5.42	14.47	14.42	22.42	50.36	14,04	1,17		1,33	41,5
82	2.08	3.08	3.08	5.08	5.43	14.48	14.43	22.48	50.48	14,06	1,18	205	1,34	41
81	2.09	3.09	3.09	5.09	5.44	14.49	14.44	22.54	51.00	14,08	1,19		1,35	40,5
80	2.10	3.10	3.10	5.10	5.45	14.50	14.45	22.50	51.12	14,10	1,20	200	1,36	40
79	2.11	3.11	3.11	5.11	5.46	14.51	14.46	22.55	51.24	14,12	1,21		1,37	39,5
78	2.12	3.12	3.12	5.12	5.47	14.52	14.47	23.00	51.36	14,14	1,22	195	1,38	39
77	2.13	3.13	3.13	5.13	5.48	14.53	14.48	23.05	51.48	14,16	1,23		1,39	38,5
76	2.14	3.14	3.14	5.14	5.49	14.54	14.49	23.10	52.00	14,18	1,24	190	1,40	38
75	2.15	3.15	3.15	5.15	5.50	14.55	14.50	23.15	52.12	14,20	1,25		1,41	37,5
74		3.16	3.16	5.16	5.51	14.56	14.51	23.20	52.24	14,22	1,26	185	1,42	37
73	2.16	3.17	3.17	5.17	5.52	14.57	14.52	23.25	52.36	14,24	1,27		1,43	36,5
72		3.18	3.18	5.18	5.53	14.58	14.53	23.30	52.48	14,26	1,28	180	1,44	36
71	2.17	3.19	3.19	5.19	5.54	14.59	14.54	23.35	53.00	14,28	1,29		1,45	35,5
70		3.20	3.20	5.20	5.55	15.00	14.55	23.40	53.12	14,30	1,30	175	1,46	35
69	2.18	3.21	3.21	5.21	5.56	15.01	14.56	23.45	53.24	14,32	1,31		1,47	34,5
68		3.22	3.22	5.22	5.57	15.02	14.57	23.50	53.36	14,34	1,32	170	1,48	34
67	2.19	3.23	3.23	5.23	5.58	15.03	14.58	23.55	53.48	14,36	1,33		1,49	33,5
66		3.24	3.24	5.24	5.59	15.04	14.59	24,00	54.00	14,38	1,34	165	1,50	33
65	2.20	3.25	3.25	5.25	6.00	15.05	15.00	24.06	54.15	14,40	1,35		1,51	32,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
64		3.26	3.26	5.26	6.01	15.06	15.01	24.12	54.30	14,42	1,36	160	1,52	32
63	2.21	3.27	3.27	5.27	6.02	15.07	15.02	24.18	54.45	14,44	1,37		1,53	31,5
62		3.28	3.28	5.28	6.03	15.08	15.03	24.24	55.00	14,46	1,38	155	1,54	31
61		3.29	3.29	5.29	6.04	15.09	15.04	24.30	55.15	14,48	1,39		1,55	30,5
60	2.22	3.30	3.30	5.30	6.05	15.10	15.05	24.35	55.30	14,50	1,40	150	1,56	30
59		3.31	3.31	5.31	6.06	15.11	15.06	24.40	55.45	14,52	1,41		1,57	29,5
58		3.32	3.32	5.32	6.07	15.12	15.07	24.45	56.00	14,54	1,42	145	1,58	29
57	2.23	3.33	3.33	5.33	6.08	15.13	15.08	24.50	56.15	14,56	1,43		1,59	28,5
56		3.34	3.34	5.34	6.09	15.14	15.09	25.00	56.30	14,58	1,44	140	2,00	28
55		3.35	3.35	5.35	6.10	15.15	15.10	25.05	56.45	15,00	1,45		2,01	27,5
54	2.24	3.36	3.36	5.36	6.11	15.16	15.11	25.10	57.00	15,02	1,46	135	2,02	27
53		3.37	3.37	5.37	6.12	15.17	15.12	25.15	57.15	15,04	1,47		2,03	26,5
52		3.38	3.38	5.38	6.13	15.18	15.13	25.20	57.30	15,06	1,48	130	2,04	26
51		3.39	3.39	5.39	6.14	15.19	15.14	25.25	57.45	15,08	1,49		2,05	25,5
50	2.25	3.40	3.40	5.40	6.15	15.20	15.15	25.30	57.00	15,10	1,50	125	2,06	25
49		3.41	3.41	5.41	6.16	15.21	15.16	25.35	57.20	15,12	1,51		2,07	24,5
48		3.42	3.42	5.42	6.17	15.22	15.17	25.40	58.00	15,14	1,52	120	2,08	24
47		3.43	3.43	5.43	6.18	15.23	15.18	25.45	58.40	15,16	1,53		2,09	23,5
46	2.26	3.44	3.44	5.44	6.19	15.24	15.19	25.50	59.20	15,18	1,54	115	2,10	23
45		3.45	3.45	5.45	6.20	15.25	15.20	25.55	60.00	15,20	1,55		2,11	22,5
44		3.46	3.46	5.46	6.21	15.26	15.21	26.00	60.40	15,22	1,56	110	2,12	22
43		3.47	3.47	5.47	6.22	15.27	15.22	26.05	61.20	15,24	1,57		2,13	21,5
42	2.27	3.48	3.48	5.48	6.23	15.28	15.23	26.10	62.00	15,26	1,58	105	2,14	21
41		3.49	3.49	5.49	6.24	15.29	15.24	26.15	62.40	15,28	1,59		2,15	20,5
40		3.50	3.50	5.50	6.25	15.30	15.25	26.20	63.20	15,30	2,00	100	2,16	20
39		3.51	3.51	5.51	6.26	15.31	15.26	26.25	64.00	15,32	2,01		2,17	19,5
38	2.28	3.52	3.52	5.52	6.27	15.32	15.27	26.30	64.40	15,34	2,02	95	2,18	19
37		3.53	3.53	5.53	6.28	15.33	15.28	26.35	65.20	15,36	2,03		2,19	18,5
36		3.54	3.54	5.54	6.29	15.34	15.29	27.40	66.00	15,38	2,04	90	2,20	18
35	2.29	3.55	3.55	5.55	6.30	15.35	15.30	27.45	66.40	15,40	2,06		2,22	17,5
34		3.56	3.56	5.56	6.31	15.36	15.31	27.50	67.20	15,42	2,08	85	2,24	17
33		3.57	3.57	5.57	6.32	15.37	15.32	28.00	68.00	15,44	2,10		2,26	16,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
32	2.30	3.58	3.58	5.58	6.33	15.38	15.33	28.05	68.40	15,46	2,12	80	2,28	16
31		3.59	3.59	5.59	6.34	15.39	15.34	28.10	69.20	15,48	2,14		2,30	15,5
30		4.00	4.00	6.00	6.35	15.40	15.35	28.15	70.00	15,50	2,16	75	2,32	15
29	2.31	4.01	4.01	6.01	6.36	15.41	15.36	28.20	70.25	15,52	2,18		2,34	14,5
28		4.02	4.02	6.02	6.37	15.42	15.37	28.25	70.50	15,54	2,20	70	2,36	14
27		4.03	4.03	6.03	6.38	15.43	15.38	28.30	71.15	15,56	2,22		2,38	13,5
26	2.32	4.04	4.04	6.04	6.39	15.44	15.39	28.35	71.40	15,58	2,24	65	2,40	13
25		4.05	4.05	6.05	6.40	15.45	15.40	28.40	72.05	16,00	2,26		2,42	12,5
24		4.06	4.06	6.06	6.41	15.17	15.57	28.45	72.30	16,02	2,28	60	2,44	12
23	2.33	4.07	4.07	6.07	6.42	15.18	15.58	28.50	72.55	16,04	2,30		2,46	11,5
22		4.08	4.08	6.08	6.43	15.19	15.59	28.55	73.20	16,06	2,32	55	2,48	11
21		4.09	4.09	6.09	6.44	15.20	16.00	29.00	73.45	16,08	2,34		2,50	10,5
20	2.34	4.10	4.10	6.10	6.45	15.21	16.01	29.05	74.10	16,10	2,36	50	2,52	10
19		4.11	4.11	6.11	6.46	15.22	16.02	29.10	74.35	16,12	2,38		2,54	9,5
18	2.35	4.12	4.12	6.12	6.47	15.33	16.03	29.15	75.00	16,14	2,40	45	2,56	9
17		4.13	4.13	6.13	6.48	15.34	16.04	29.20	75.25	16,16	2,42		2,58	8,5
16		4.14	4.14	6.14	6.49	15.35	16.05	29.25	75.50	16,18	2,44	40	3,00	8
15	2.36	4.15	4.15	6.15	6.50	15.36	16.06	29.30	76.15	16,20	2,46		3,02	7,5
14		4.16	4.16	6.16	6.51	15.37	16.07	29.35	76.40	16,22	2,48	35	3,04	7
13		4.17	4.17	6.17	6.52	15.38	16.08	29.40	77.05	16,24	2,50		3,06	6,5
12	2.37	4.18	4.18	6.18	6.53	15.39	16.09	29.45	77.30	16,26	2,52	30	3,08	6
11		4.19	4.19	6.19	6.54	15.40	16.10	29.50	77.55	16,28	2,54		3,10	5,5
10		4.20	4.20	6.20	6.55	15.41	16.11	29.55	78.20	16,30	2,56	25	3,12	5
9	2.38	4.21	4.21	6.21	6.56	15.42	16.12	30.00	78.45	16,32	2,58		3,14	4,5
8		4.22	4.22	6.22	6.57	15.43	16.13	30.05	79.10	16,34	3,00	20	3,16	4
7	2.39	4.23	4.23	6.23	6.58	15.44	16.14	30.10	79.35	16,36	3,02		3,18	3,5
6	2.40	4.24	4.24	6.24	6.59	15.45	16.15	30.15	80.00	16,38	3,04	15	3,20	3

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
82	-	8,2	12,7	23,8	1.00,7	1.04,7	3.13	10.42	18.46	760
81	45	-	-	23,9	1.00,9	1.04,9	3.14	10.45	18.53	755
80	-	-	12,8	24,0	1.01,0	1.05,0	3.15	10.48	19.00	750
79	44	-	-	24,1	1.01,2	1.05,2	3.16	10.51	19.07	745
78	-	-	12,9	24,2	1.01,4	1.05,4	3.17	10.54	19.14	740
77	43	8,3	-	24,3	1.01,5	1.05,5	3.18	10.57	19.21	735
76	-	-	13,0	24,4	1.01,6	1.05,6	3.19	11.00	19.28	730
75	42	-	-	24,5	1.01,7	1.05,7	3.20	11.03	19.35	724
74	-	-	13,1	24,6	1.01,9	1.05,9	3.21	11.06	19.42	718
73	41	-	-	-	1.02,0	1.06,0	3.22	11.09	19.49	715
72	-	8,4	13,2	24,7	1.02,2	1.06,2	3.23	11.12	19.56	709
71	40	-	-	-	1.02,3	1.06,3	3.24	11.15	20.03	703
70	-	-	-	24,8	1.02,4	1.06,4		11.18	20.10	700
69	-	-	13,3	-	1.02,5	1.06,5	3.25	11.21	20.17	694
68	38	-	-	24,9	1.02,7	1.06,7		11.24	20.22	688
67	-	-	-	-	1.02,9	1.06,9	3.26	11.27	20.26	682
66	-	8,5	13,4	25,0	1.03,0	1.07,0		11.30	20.30	676
65	34	-	-	-	1.03,2	1.07,2	3.27	11.34	20.34	670
64	-	-	-	25,1	1.03,4	1.07,4		11.38	20.38	664
63	-	-	13,5	-	1.03,6	1.07,6	3.28	11.42	20.43	658
62	36	-	-	25,2	1.03,8	1.07,8		11.46	20.47	653
61	-	-	-	-	1.04,0	1.08,0	3.29	11.50	20.52	646
60	-	-	13,6	25,3	1.04,2	1.08,2		11.54	20.56	640
59	35	-	-	-	1.04,4	1.08,4	3.30	11.57	21.01	637
58	-	-	-	25,4	1.04,6	1.08,6		12.00	21.05	634
57	-	8,6	13,7	-	1.04,8	1.08,8	3.31	12.03	21.10	631
56	34	-	-	25,6	1.05,0	1.09,0		12.06	21.14	628
55	-	-	-	-	1.05,3	1.09,3	3.32	12.09	21.19	625
54	-	-	13,8	25,7	1.05,5	1.09,5	3.33	12.12	21.23	622
53	33	-	-	-	1.05,7	1.09,7	3.34	12.15	21.28	619
52	-	-	-	25,8	1.06,0	1.10,0	3.35	12.18	21.32	616
51	-	-	13,9	25,9	1.06,3	1.10,3	3.36	12.21	21.37	613

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
50	32	-	-	26,0	1.06,5	1.10,5	3.37	12.24	21.41	610
49	-	-	-	26,1	1.06,8	1.10,8	3.38	12.27	21.46	607
48	-	8,7	14.0	26,2	1,07,0	1.11,0	3.39	12.30	21.50	604
47	-	-	-	26,3	1.07,4	1.11,4	3.40	12.33	22.01	601
46	31	-	14.1	26,4	1.07,7	1.11,7	3.41	12.36	22.08	598
45	-	-	-	26,5	1.08,0	1.12,0	3.42	12.40	22.15	595
44	-	-	14.2	26,6	1.08,3	1.12,3	3.43	12.46	22.22	591
43	-	-	-	26,7	1.08,6	1.12,6	3.44	12.52	22.29	589
42	30	8,8	14.3	26,8	1.09,0	1.13,0	3.45	12.58	22.36	586
41	-	-	-	26,9	1.09,5	1.13,5	3.46	13.04	22.43	583
40	-	-	14,4	27,0	1.10,0	1.14,0	3.47	13.10	22.50	580
39	-	--	-	27,1	1.10,5	1.14,5	3.48	13.16	22.57	576
38	-	-	14,5	27,2	1.11,0	1.15,0	3.49	13.22	23.04	572
37	29	8,9	-	27,3	1.11,5	1.15,5	3.50	13.28	23.11	568
36	-	-	14,6	27,4	1.12,0	1.16,0	3.52	13.34	23.18	564
35	-	-	-	27,5	1.12,5	1.16,5	3.53	13.40	23.25	560
34	-	-	14,7	27,6	1.13,0	1.17,0	4.00	13.46	23.32	556
33	-	9,0	-	27,7	1.13,5	1.17,5	4.10	13.52	23.39	552
32	28	-	14,8	27,8	1.14,0	1.18,0	4.20	13.58	23.46	548
31	-	-	14,9	27,9	1.14,5	1.17,0	4.30	14.04	23.53	544
30	-	9,1	15,0	28,0	1,15,0	1,19,0	4.40	14.10	24.00	540
29	-	-	15,1	28,2	1.15,5	1.19,5	4.43	14.20	24.30	536
28	-	9,2	15,2	28,4	1.16,0	1.20,0	4.45	14.30	25.00	533
27	-	-	15,3	28,6	1.16,5	1.20,5	4.48	14.40	25.30	530
26	27	9,3	15,4	28,8	1.17,0	1.21,0	4.50	14.50	26.00	526
25	-	-	15,6	28,9	1.18,0	1.22,0	4.53	15.00	26.40	523
24	-	9,4	15,8	29,5	1.19,0	1.23,0	4.57	15.15	27.20	520
23	-	9,5	16,0	30,0	1.20,0	1.24,0	5.00	15.30	28.00	514
22	-	-	16,2	30,3	1.21,0	1.25,0	5.03	15.40	28.40	507
21	-	9,6	16,4	30,6	1.23,0	1.27,0	5.07	15.50	29.20	505
20	-	9,7	16,7	31,0	1.25,0	1.29,0	5.10	16.00	30.00	500
19	26		16,9	31,3	1.25,5	1.29,5	5.13	16.08	30.30	495

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
18	-	9,8	17,1	31,5	1.26,0	1.30,0	5.15	16.15	31.00	490
17	-	-	17,3	31,7	1.26,5	1.30,5	5.17	16.22	31.30	485
16	-	9,9	17,5	32,0	1.27,0	1.30,0	5.20	16.30	32.00	480
15	-	10,0	17,6	32,2	1.28,0	1.32,0	5.25	16.43	32.45	475
14	-	10,1	17,7	32,5	1.28,5	1.32,5	5.30	16.55	33.30	470
13	-	10,2	17,8	32,7	1.29,0	1.33,0	5.33	17.08	34.15	465
12	-	10,3	18,0	33,0	1.30,0	1.34,0	5.35	17.20	35.00	460
11	25	10,4	18,1	32,2	1.31,0	1.35,0	5.37	17.35	35.30	458
10	-	10,5	18,2	32,4	1.32,0	1.36,0	5.39	17.50	36.00	453
9	-	10,6	18,3	33,5	1.34,0	1.37,0	5.41	18.05	36.30	451
8	-	10,7	18,4	33,6	1.36,0	1.40,0	5.43	18.20	37.00	448
7	-	10,8	18,5	32,8	1.39,0	1.43,0	5.47	18.35	37.30	445
6	24	11,0	18,9	34,0	1.42,0	1.46,0	5.50	18.50	38.00	442

ТАБЛИЦА
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ДЛЯ ЛИЦ ЛИЧНОГО СОСТАВА ЖЕНСКОГО ПОЛА)

Ед. изм./ баллы	Кол-во раз	Кол-во раз	см	Количество раз		с		с		с		мин, с		Количество раз		мин, с		мин, с	
				До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет	До 30 лет	После 30 лет		
				Баллы свыше	1р= 2б	1р= 2б	5см= 6б	2р= 6б	2р= 6б	0,1= 3б	0,1= 3б	0,1= 2б	0,1= 2б	0,2= 1б	0,2= 1б	1с= 1б	1с= 1б	2р= 1б	2р= 1б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
100	120	56	220	62	50	8,8	9,5	14,8	15,8	29,0	31,0	3,40	4,10	34	20	1,25	1,35	1,45	1,55
99	119			-	-	-	-	14,9	15,9	29,1	31,1	3,41	4,11	33	-	1,27	1,37	1,47	1,57
98	118	55		-	-	-	-	-	-	29,2	31,2	3,42	4,12	32	19	1,29	1,39	1,49	1,59
97	117			61	49	8,9	9,6	15,0	16,0	29,3	31,3	3,43	4,13	31	-	1,31	1,41	1,51	2,01
96	116	54		-	-	-	-	-	-	29,4	31,4	3,44	4,14	30	18	1,33	1,43	1,53	2,03
95	115		215	-	-	-	-	15,1	16,1	29,5	31,5	-	-	-	-	1,35	1,45	1,55	2,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
94	114			60	48	-	-	-	-	29,6	31,6	3.45	4.15	29	-	1.37	1.47	1.57	2.07
93	113	53		-	-	9,0	9,7	15,2	16,2	-	-	-	-	-	17	1.39	1.49	1.59	2.09
92	112			-	-	-	-	-	-	29,7	31,7	3.46	4.16	28	-	1.41	1.51	2.01	2.11
91	111			59	47	-	-	15,3	16,3	29,8	31,8	-	-	-	-	1.43	1.53	2.03	2.13
90	110	52	210	-	-	-	-	-	-	29,9	31,9	3.47	4.17	27	16	1.45	1.55	2.05	2.15
89	109			-	-	-	9,8	15,4	16,4	-	-	-	-	-	-	1.47	1.57	2.07	2.17
88	108			58	46	9,1	-	-	-	30,0	32,0	3.48	4.18	26	-	1.49	1.59	2.09	2.19
87	107	51		-	-	-	-	15,5	16,5	30,1	32,1	-	-	-	15	1.51	2.01	2.11	2.21
86	106			-	-	-	-	-	-	30,2	32,2	3.49	4.19	25	-	1.53	2.03	2.13	2.23
85	105		205	57	-	-	9,9	15,6	16,6	-	-	-	-	-	-	1.55	2.05	2.15	2.25
84	104	50		-	45	-	-	-	-	30,3	32,3	3.50	4.20	24	14	1.57	2.07	2.17	2.27
83	103			-	-	9,2	-	15,7	16,7	30,4	32,4	-	-	-	-	1.59	2.09	2.19	2.29
82	102			56	-	-	-	-	-	30,5	32,5	3.51	4.21	23	-	2.01	2.11	2.21	2.31
81	101	49		-	-	-	10,0	15,8	16,8	-	-	-	-	-	13	2.03	2.13	2.23	2.33
80	100		200	-	44	-	-	-	-	30,6	32,6	3.52	4.22	22	-	2.05	2.15	2.25	2.35
79	99			55	-	-	-	15,9	16,9	30,7	32,7	-	-	-	-	2.07	2.17	2.27	2.37
78	98	48		-	-	9,3	-	-	-	30,8	32,8	3.53	4.23	21	12	2.09	2.19	2.29	2.39
77	97			-	-	-	-	16,0	17,0	-	-	-	-	-	-	2.11	2.21	2.31	2.41
76	96			54	-	-	10,1	-	-	30,9	32,9	3.54	4.24	20	-	2.13	2.23	2.33	2.43
75	95	47	195	-	43	-	-	16,1	17,1	31,0	33,0	-	-	-	-	2.15	2.25	2.35	2.45
74	94			-	-	-	-	-	-	31,1	33,1	3.55	4.25	-	11	2.17	2.27	2.37	2.47
73	93			53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	2.19	2.29	2.39	2.49
72	92	46		-	-	9,4	-	16,2	17,2	31,2	33,2	3.56	4.26	-	-	2.21	2.31	2.41	2.51
71	91			-	42	-	10,2	-	-	31,3	33,3	-	-	-	-	2.23	2.33	2.43	2.53
70	90		190	52	-	-	-	-	-	31,4	33,4	-	-	18	-	2.25	2.35	2.45	2.55
69	89	45		-	-	-	-	16,3	17,3	-	-	3.57	4.27	-	10	2.27	2.37	2.47	2.57
68	88			-	-	-	-	-	-	31,5	33,5	-	-	-	-	2.29	2.39	2.49	2.59
67	87			51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-	2.31	2.41	2.51	3.01
66	86	44	185	-	-	9,5	10,3	16,4	17,4	31,6	33,6	3.58	4.28	-	-	2.33	2.43	2.53	3.03
65	85			-	41	-	-	-	-	31,7	33,7	-	-	-	-	2.35	2.45	2.55	3.05
64	84			50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	2.37	2.47	2.57	3.07
63	83	43		-	-	-	-	16,5	17,5	31,8	33,8	3.59	4.29	-	9	2.39	2.49	2.59	3.09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
62	82		180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.41	2.51	3.01	3.11
61	81			49	-	-	-	-	-	31,9	33,9	-	-	15	-	2.43	2.53	3.03	3.13
60	80	42		-	40	9,6	10,4	16,6	17,6	32,0	34,0	4.00	4.30	-	-	2.45	2.55	3.05	3.15
59	79			-	-	-	-	-	-	32,2	34,2	4.02	4.32	-	-	2.47	2.57	3.07	3.17
58	78		175	48	-	-	-	16,7	17,7	32,4	34,4	4.04	4.34	14	-	2.49	2.59	3.09	3.19
57	77	41		-	-	9,7	10,5	-	-	32,6	34,6	4.07	4.37	-	-	2.51	3.01	3.11	3.21
56	76			47	-	-	-	16,8	17,8	32,9	34,9	4.00	4.40	-	8	2.53	3.03	3.13	3.23
55	75			-	39	9,8	-	16,9	17,9	33,1	35,1	4.13	4.43	13	-	2.55	3.05	3.15	3.25
54	74	40	170	46	-	-	10,6	-	-	33,3	35,3	4.16	4.46	-	-	2.57	3.07	3.17	3.27
53	73			-	-	9,9	-	17,0	18,0	33,5	35,5	4,19	4,49	-	-	2.59	3.09	3.19	3.29
52	72			45	-	-	-	17,1	18,1	33,7	35,7	4,22	4,52	12	-	3.01	3.11	3.21	3.31
51	71	39		-	38	10,0	10,6	17,2	18,2	34,0	36,0	4.25	4.55	-	-	3.03	3.13	3.23	3.33
50	70		165	44	-	-	-	-	-	34,1	36,1	4.27	4.57	-	7	3.05	3.15	3.25	3.35
49	69			-	-	10,1	10,7	17,3	18,3	34,2	36,2	4.29	4.59	11	-	3.07	3.17	3.27	3.37
48	68	38		43	-	-	-	17,4	18,4	34,3	36,3	4.31	5.01	-	-	3.09	3.19	3.29	3.39
47	67			-	37	10,2	10,8	17,6	18.6	34.4	36,4	4.33	5.03	-	-	3.11	3.21	3.31	3.41
46	66		160	42	-	-	-	-	-	34,5	36,5	4.35	5.05	10	-	3.13	3.23	3.33	3.43
45	65	37		-	-	10,3	10,9	17,7	18,7	34,6	36,6	4.37	5.07	-	-	3.15	3.25	3.35	3.45
44	64			41	-	-	-	17,8	18,8	34,7	36,7	4.39	5.09	-	6	3.17	3.27	3.37	3.47
43	63			-	36	10,4	11,0	17,9	18,9	34,8	36,8	4.41	5.11	-	-	3.19	3.29	3.39	3.49
42	62	36	155	40	-	-	-	-	-	34,9	36,9	4.43	5.13	9	-	3.21	3.31	3.41	3.51
41	61			-	-	10,5	11,1	18,0	19.0	35.0	37,0	4.45	5.15	-	-	3.23	3.33	3.43	3.53
40	60			39	-	-	-	18,1	19,1	35,1	37,1	4.47	5.17	-	-	3.25	3.35	3.45	3.55
39	59	35		-	35	10,6	11,2	-	-	35,2	37,2	4.49	5.19	-	-	3.27	3.37	3.47	3.57
38	58		150	38	-	-	-	18,2	19,2	35,3	37,3	4.51	5.20	8	5	3.29	3.39	3.49	3.59
37	57			-	-	10,7	11,3	18,3	19.3	35.4	37,4	4.53	5.21	-	-	3.31	3.41	3.51	4.01
36	56	34		37	-	-	-	18,4	19,4	35,5	37,5	4.55	5.23	-	-	3.33	3.43	3.53	4.03
35	55			-	34	10,8	11,4	18,5	19,5	35,6	37,6	4.57	5.25		-	3.35	3.45	3.55	4.05
34	54		145	36	-	10,9	-	-	-	35,7	37,7	4.59	5.27	7	-	3.37	3.47	3.57	4.07
33	53	33		-	-	-	11,5	18,6	19,6	35,8	37,8	5.01	5.28	-	-	3.39	3.49	3.59	4.09
32	52			35	-	11,0	-	18,7	19,7	35,9	37,9	5.03	5.29	-	-	3.41	3.51	4.01	4.11
31	51			-	33	11,1	11,6	18,8	19,8	36,0	38,0	5.05	5.31	-	4	3.43	3.53	4.03	4.13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	50	32	140	34	-	-	-	18,9	19,9	36,1	38,1	5.07	5.33	6	-	3.45	3.55	4.05	4.15
29	49			-	-	11,2	11,7	19,0	20,0	36,2	38,2	5.09	5.34	-	-	3.47	3.57	4.07	4.17
28	48			-	32	11,3	11,8	19,2	20,2	36,3	38,3	5.10	5,35	-	-	3.49	3.59	4.09	4.19
27	47	31		33	-	-	-	19,4	20,4	36,4	38,4	5.15	5.40	-	-	3.51	4.01	4.11	4.21
26	46		135	-	-	11,4	11,9	19,6	20,5	36,5	38,5	5.20	5.45	5	-	3.53	4.03	4.13	4.23
25	45			-	31	-	-	19,8	20,6	36,6	38,6	5.25	5.50	-	-	3.55	4.05	4.15	4.25
24	44	30		32	-	11,5	12,0	20,0	20,8	36,7	38,7	5.30	5.55	-	-	3.57	4.07	4.17	4.27
23	43			-	-	11,6	12,1	20,2	21,0	36,8	38,8	5.35	6.00	-	3	3.59	4.09	4.19	4.29
22	42	29		-	30	11,7	12,2	20,4	21,2	36,9	38,9	5.40	6.05	4	-	4.01	4.11	4.21	4.31
21	41			31	-	-	-	20,6	21,4	37,0	39,0	5.50	6.15	-	-	4.03	4.13	4.23	4.33
20	40	28	130	-	29	11,8	12,3	20,8	21,5	37,1	39,1	6.00	6.25	-	-	4.05	4.15	4.25	4.35
19				-		11,9	12,4	21,0	21,6	37,2	39,2	6.10	6.35	-	-	4.07	4.17	4.27	4.37
18		27		30	28	12,0	12,5	21,1	21,8	37,3	39,3	6.20	6.45	3	2	4.09	4.19	4.29	4.39

Примечание – представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.

ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЧНОГО СОСТАВА

Медико-возрастная группа	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)									Квалификационный уровень (в трех/четырёх/пяти упражнениях)			
		В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях			Высший уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
		5	4	3	5	4	3	5	4	3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лица личного состава 1 медико-возрастной группы (до-25)	30	210	190	140	280	250	180	350	310	230	250 320 390	240 310 380	230 300 370	210 280 350
Лица личного состава 2 медико-возрастной группы (25-29)	28	190	170	130	250	220	170	310	280	210	230 290 350	220 280 340	210 270 330	190 250 310
Лица личного состава 3 медико-возрастной группы (30-34)	24	170	150	110	230	200	150	270	240	170	200 260 300	190 250 290	180 240 280	170 230 270
Лица личного состава 4 медико-возрастной группы (35-39)	22	160	140	90	210	180	120	250	220	150	190 250 280	180 240 270	170 230 260	160 210 250
Лица личного состава 5 медико-возрастной группы (40-44)	20	130	100	80	180	140	110	-	-	-	170 230	160 210	150 200	130 180
Лица личного состава 6 медико-возрастной группы (45-49)	16	100	70	60	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100

Лица личного состава 7 медико-возрастной группы (50-54)	12	90	60	50	-	-	-	-	-	-	130	120	110	90
Лица личного состава 8 медико-возрастной группы (55 и старше)	6	80	60	40	-	-	-	-	-	-	120	110	100	80
Лица личного состава женского пола 1 медико-возрастной группы (до 25 лет)	28	160	140	110	-	-	-	-	-	-	200	190	180	160
Лица личного состава женского пола 2 медико-возрастной группы (25 - 29)	26	140	120	90	-	-	-	-	-	-	180	170	160	140
Лица личного состава женского пола 3 медико-возрастной группы (30-34)	24	130	110	80	-	-	-	-	-	-	170	160	150	130
Лица личного состава женского пола 4 медико-возрастной группы (35-39)	22	120	100	70	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120
Лица личного состава женского пола 5 медико-возрастной группы (40-44)	20	110	90	60	-	-	-	-	-	-	150	140	130	110
Лица личного состава женского пола 6 медико-возрастной группы (45-50)	10	100	80	50	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100

Нормативы
по оценке уровня физической подготовки кандидатов для поступления в
образовательную организацию высшего профессионального образования
МЧС ДНР

Бег на 100 метров		Бег на 3 км.		Подтягивание на перекладине	
Сек	Баллы	Мин	Баллы	Кол-во раз	баллы
13,6	200	11,55	200	12	200
13,7	193	11,57	196	11	180
13,8	186	11,59	192	10	160
13,9	179	12,01	188	9	140
14,0	172	12,03	184	8	124
14,1	165	12,05	180		
14,2	158	12,07	176		
14,3	152	12,09	172		
14,4	146	12,11	168		
14,5	140	12,13	164		
14,6	134	12,15	160		
14,7	129	12,17	156		
17,8	124	12,20	152		
		12,22	149		
		12,24	146		
		12,26	143		
		12,28	140		
		12,30	138		
		12,32	136		
		12,34	134		
		12,36	132		
		12,38	130		
		12,40	128		
		12,42	126		
		12,45	124		

Примечание:

дополнительное вступительное испытание по оценке уровня физической подготовки, кандидат на обучение проходит по 3-м упражнениям в течении одного дня;

образовательная организация высшего профессионального образования самостоятельно устанавливает количество дней отведённых на принятие дополнительного вступительного испытания по оценке уровня физической подготовки согласно Правилам приема.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1.....	2
Общие положения.....	2
Глава 2.....	4
Управление физической подготовкой.....	4
Глава 3.....	8
Средства, методы и формы физической подготовки.....	8
Гимнастика и атлетическая подготовка.....	17
Рукопашный бой.....	28
Преодоление препятствий.....	40
Ускоренное передвижение и легкая атлетика.....	42
Лыжная подготовка.....	44
Плавание.....	45
Спортивные и подвижные игры.....	46
Глава 4.....	46
Особенности физической подготовки личного состава женского пола.....	46
Глава 5.....	48
Особенности физической подготовки в учебном заведении.....	48
Глава 6.....	48
Особенности физической подготовки личного состава при подготовке и в ходе выполнения задач по предназначению.....	48
Глава 7.....	50
Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности личного состава МЧС ДНР.....	50
Приложения.....	58
Примерный план.....	58
Перечень спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке.....	60
Перечень необходимого спортивного инвентаря для оборудования комнат (мест) для занятий физической подготовкой в подразделении.....	62
Вариант стенда «спортивная жизнь подразделения».....	63
Перечень учебно-спортивного инвентаря.....	64
Порядок и формы учета физической подготовки в органах управления, формированиях и подразделениях МЧС ДНР.....	66
Ведомость результатов проверки по физической подготовке.....	68
Сводная ведомость результатов проверки по физической подготовке.....	69
Примерная схема оценки внешних признаков утомления.....	70
Организация занятий по плаванию и купанию.....	71
Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке.....	73
Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для лиц личного состава женского пола).....	85
Таблица оценки физической подготовленности личного состава.....	89
Нормативы по оценке уровня физической подготовки кандидатов для поступления в образовательную организацию высшего профессионального образования МЧС ДНР.....	91
Оглавление.....	92