

Размещено на сайте Министерства юстиции  
Приднестровской Молдавской Республики  
в разделе «Официальное опубликование»

**ПРИКАЗ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПО СПОРТУ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Об утверждении Программы и методических рекомендаций по физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе**

Согласован:  
Министерство обороны,  
Министерство внутренних дел

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 10 июля 2012 года № 133-3-V «О физической культуре и спорте в Приднестровской Молдавской Республике» (САЗ 12-29), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 19 августа 2024 года № 377 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 24-35), в целях конкретизации и установления единых подходов к порядку проверки определения уровня физической подготовленности граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе, приказываю:

1. Утвердить Программу и методические рекомендации по физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. Направить настоящий Приказ на официальное опубликование в Министерство юстиции Приднестровской Молдавской Республики.

3. Контроль за исполнением настоящего Приказа оставляю за собой.

4. Настоящий Приказ вступает в силу со дня, следующего за днем его официального опубликования.

И.о. начальника

Н. ТЕЛЯТИНСКАЯ

г. Тирасполь  
16 октября 2025 г.  
№ 248

Приложение к Приказу  
Государственной службы по спорту  
Приднестровской Молдавской Республики  
«Об утверждении Программы и  
методических рекомендаций по  
физической подготовке граждан  
допризывного и призывного возрастов  
к военной службе»

**Программа и методические рекомендации по физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе**

1. Организация физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе – это комплекс мер, направленных на формирование готовности граждан допризывного и призывного возрастов к службе в Вооруженных силах Приднестровской Молдавской Республики (далее – Вооруженные силы).

2. Элементами физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов являются:

а) обучение по дополнительным общеразвивающим программам в общеобразовательных организациях;

б) обучение на военных кафедрах при государственных образовательных организациях высшего образования;

в) проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан допризывного и призывного возрастов;

г) занятия военно-прикладными видами спорта в спортивных клубах Вооруженных сил;

д) выполнение нормативов республиканского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Физическая подготовка в Вооруженных Силах (далее – физическая подготовка) направлена на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности, пола и возраста.

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

5. Целью физической подготовки является успешное выполнение военнослужащими своих служебных обязанностей.

6. Задачами физической подготовки у военнослужащих являются:

а) развитие физических качеств;

б) формирование и совершенствование военно-прикладных двигательных навыков;

в) получение теоретических знаний и формирование методических умений для проведения мероприятий физической подготовки.

7. Объектами физической подготовки являются военнослужащие, занимающиеся физической подготовкой.

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

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

10. Места, где проводится физическая подготовка: общеобразовательные учреждения, образовательные учреждения начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, учебные пункты начальной военной подготовки.

11. Физическая подготовленность граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе тесным образом связана с состоянием их физического развития и здоровья.

12. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и управление развитием физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

13. Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности, называют физической подготовкой.

Основным содержанием физической подготовки является развитие физических качеств.

14. Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств военнослужащих, выражающие их физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту.

15. Физическая подготовка способствует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и форм тела, а также расширению двигательных представлений.

Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта.

16. Специальная подготовка подразделяется на 2 (две) части:

а) предварительная, направленная на построение специального «фундамента», необходимого для эффективного выполнения больших физических нагрузок с целью развития специальных (ведущих) двигательных качеств;

б) основная, целью которой является широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям избранного вида спорта.

17. Процесс достижения высокого уровня физической подготовленности имеет трехступенчатую структуру. На первом этапе сочетаются специальная и общая физическая подготовка, на последующих этапах поддерживаются общая физическая подготовленность и развитие специальных (ведущих) двигательных качеств.

18. При физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов необходимо учитывать морфофункциональные особенности их организма, а также специфику их физической работоспособности для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата.

19. Период допризывного и призывного возраста – это период бурного развития чувств, эмоциональных переживаний. В этом возрасте наиболее активно происходит процесс формирования жизненных планов, самосознания, усиливается потребность межличностного общения.

20. Граждане допризывного возраста представляют особую возрастную и социальную группу, для которой характерны: незавершенность морфофункционального развития, психоэмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность, чувствительность к внешним воздействиям и социальная незрелость. Границы данного периода достаточно условны и в жизни наблюдаются значительные индивидуальные вариации, как темпов развития, так и сроков наступления тех или иных характерных особенностей данного периода. Его проявлением являются интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы.

21. В этот период в поведении граждан допризывного возраста отмечается явное преобладание возбуждения, отчего реакции по силе и характеру часто не соответствуют вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения, выражающаяся в сопутствующих основной реакции дополнительных движениях рук, ног и туловища (что особенно выражено у мальчиков).

22. Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Это также проявляется и в повышенной эмоциональности.

23. В период полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Поэтому большое внимание необходимо уделять в этом возрасте воспитанию сознательно контролируемого торможения реакций.

К концу данного периода устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Период перестройки организма, связанный с большим напряжением, требует бережного отношения со стороны окружающих взрослых людей.

24. В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

25. В допризывном возрасте акцент делается на воспитание скоростных качеств и ловкости движений. При длительном дефиците движений возможно развитие предпатологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в

низкой функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии.

26. Физическое воспитание граждан допризывного и призывного возрастов осуществляется в конкретной окружающей среде, факторами которой являются как социально-экономические, так и экологические условия. Поэтому физическое состояние граждан допризывного и призывного возрастов, с одной стороны, рассматривается как результат влияния этих условий, а при направленном воздействии физического воспитания – как результат противодействия негативным условиям окружающей среды.

27. Физическое воспитание граждан допризывного и призывного возрастов должно проходить с учетом их потребностей в самопознании и поиске смысла. Осуществить такой выбор можно только путем анализа физической работоспособности и психических состояний, проявляющихся в процессе апробирования различных способов физического совершенствования.

28. Процесс воспитания граждан допризывного и призывного возрастов является наиболее сложным, так как этот возраст характеризуется интенсивными изменениями в анатомо-физиологическом, психическом и умственном развитии, которые влекут за собой изменения в поведении; отмечается быстрая смена настроения, высокая подвижность, чрезмерное стремление к самостоятельности, независимости, что приводит к неустойчивости поведения.

29. Проблема подготовки граждан допризывного и призывного возрастов заключается в формировании их готовности к службе в Вооруженных Силах. Содержание готовности к службе в Вооруженных Силах в первую очередь включает физическую подготовку.

30. Физический компонент в подготовке граждан допризывного и призывного возрастов означает совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений таких как: сила, быстрота, реакция, чувство свободного дыхания, четкой работы сердца.

31. Физическая готовность граждан допризывного и призывного возрастов к службе в Вооруженных силах определяется главным образом способностью реализовать двигательные возможности в экстремальных условиях.

32. На занятиях физической культурой необходимо уделять внимание физической подготовке.

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой осуществляется процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

33. Развитие физических качеств способствует совершенствованию функций организма и освоению определенных двигательных навыков. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

34. Физическая подготовленность, являясь составной частью физического состояния, имеет большое значение в системе физкультурного образования и контроля за данным показателем.

35. Контрольные упражнения по физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов, характеризующие уровень развития базовых способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости) приведены в Приложении к настоящей Программе и методическим рекомендациям.

Приложение к Программе и методическим рекомендациям по физической подготовке граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе

Контрольные упражнения по физической подготовке граждан

## допризывного и призывного возрастов к военной службе

1. Отжимания. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги опираются носками. По команде «Марш!» необходимо энергично отжаться, сгибая руки в локтях. Обратным движением вернуться в исходное положение. Засчитывается количество отжиманий в течение 30 (тридцати) секунд.

Результат. Количество отжиманий:

- а) «Отлично» – больше 45 (сорока пяти) раз;
- б) «Хорошо» – 30 (тридцати) раз;
- в) «Удовлетворительно» – 28 (двадцать восемь) раз.

2. Подтягивания на высокой перекладине упор в висе. Используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы – количество подтягиваний.

В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Определяет силу мышц рук и плечевого пояса путем подсчета количества подтягиваний. Исходное положение: вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. При движении вверх подбородок должен оказаться над перекладиной, при движении вниз руки полностью выпрямляются.

Оборудование. Перекладина, свисток.

Результат. Количество подтягиваний:

- а) «Отлично» – более 15 (пятнадцать) раз;
- б) «Хорошо» – 12 (двенадцать) раз;
- в) «Удовлетворительно» – 10 (десять) раз.

3. Бег на 1000 м.

Тест позволяет оценить выносливость.

Бег на 1000 м без зачета времени:

- а) «Отлично» – 1000-800 метров;
- б) «Хорошо» – около 700-600 метров;
- в) «Удовлетворительно» – менее 500.

4. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, выполняемые на месте или во время ходьбы.

Бег, прыжки и многоскоки.

Упражнения для мышц туловища:

- а) наклоны и повороты в исходном положении стоя;
- б) упражнения для передней брюшной стенки в исходном положении сидя и лежа на спине;
- в) упражнения для мышц спины в исходном положении лежа на спине и на животе;
- г) упражнения для косых мышц живота в исходном положении лежа на животе и стоя на коленях.

5. Упражнения для поддержания гибкости и подвижности в суставах.

Бег и прыжки на месте.

Упражнения на координацию (для мышц рук, ног и туловища).

Расслабление мышц, элементы самомассажа и дыхательные упражнения.

Приведенный комплекс довольно прост по выполнению. Его можно значительно усложнить за счет включения дополнительных движений руками, ногами и туловищем почти в каждое упражнение. Продолжительность выполнения комплекса около 30 (тридцати) минут. Этого вполне достаточно, чтобы провести тренировку.

Примерный комплекс упражнений на физическую подготовку граждан допризывного и призывного возраста выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе спине, боку в различных упорах.

Также используется бег на 100 м, метание гранаты, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине, подъем переворотом, подъем силой, подъем ног к перекладине.