

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления физической подготовки
Вооруженных Сил Российской Федерации
полковник

А.Щепелев

«30» января 2014 года



Инструкция
о порядке проведения проверки физической подготовленности
военнослужащих, состояния физической подготовки и подведения итогов
в Вооруженных Силах Российской Федерации в 2011 году

I. Общие положения

Проверка физической подготовленности военнослужащих и состояния физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации* проводится в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенным в действие приказом Министра обороны Российской Федерации 2009 г. № 200 (далее – НФП – 2009), Планом подготовки Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации на 2011 год, утвержденным Министром обороны Российской Федерации 9 декабря 2010 года и настоящей Инструкцией.

Центральные органы военного управления, главные командования (командования) видов (родов) войск, военные округа, соединения и воинские части (учреждения) центрального подчинения Вооруженных Сил назначаются на проверку решением начальника Управления физической подготовки за десять дней до начала проверки. Специалисты физической подготовки видов, родов войск, военных округов представляют в Управление физической подготовки сроки проверки до 25 числа месяца, предшествующего месяцу проверки, указанного в Плане подготовки Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации на 2011 год.

Проверка проводится комиссией, назначаемой начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации в целях определения уровня физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки в органах военного управления, объединениях, соединениях, воинских частях (кораблях) и учреждениях Вооруженных Сил, а также качества управления физической подготовкой в период с 1 февраля по 30 декабря 2011 года.

*Далее в тексте настоящей Инструкции, если не оговорено особо, для краткости будут именоваться: порядок проверки физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки и подведения итогов в Вооруженных Силах Российской Федерации – проверкой; Управление физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации – Управлением физической подготовки; Вооруженные Силы Российской Федерации – Вооруженными Силами; Министерство обороны Российской Федерации – Министерством обороны.

В соответствии со статьей 223 НФП – 2009, по результатам проверки физической подготовки воинской части оцениваются и определяются:

уровень физической подготовленности военнослужащих;

уровень физической подготовки воинской части;

теоретические знания и организаторско-методические умения командиров подразделений;

качество управления физической подготовкой;

положительный опыт и недостатки в руководстве, планировании, организации, обеспечении контроле и учёте физической подготовкой и их причины;

необходимые меры по улучшению физической подготовки в воинских частях и подразделениях;

наличие и состояние учебной материальной базы физической подготовки.

Также проверяется и отражается в результатах проверки:

правильность оформления документов для выплаты ежемесячной надбавки военнослужащим, проходящим службу по контракту, за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий по любому виду спорта;

соответствие назначенных дополнительных выплат военнослужащим по итогам 2010 года, фактическому состоянию их физической подготовленности;

укомплектованность специалистами физической подготовки в соответствии с Порядком расстановки специалистов физической подготовки в новом облике Вооруженных Сил, утвержденных Министром Обороны Российской Федерации 20 января 2009 года и требованиями по отбору кандидатов для поступления на военную службу по контракту и назначению военнослужащих на воинские должности, замещаемые специалистами физической подготовки;

организация работы проверяемых воинских частей по развитию военно-прикладных видов спорта;

порядок взаимодействия при организации и проведении мероприятий по физической подготовке на объектах ФГУ МО РФ ЦСКА;

взаимодействие с ДОССАФ России и федерациями армейского рукопашного боя, альпинизма и практической стрельбы.

II. Условия и порядок проведения проверки

На проверку воинской части отводится не более 3 дней.

К проверке привлекаются: центральные органы военного управления, главные командования, командования видов (родов) войск, военные округа, спортивные организации (центры специальной (морской) и физической подготовки), воинские части (учреждения) центрального подчинения Вооруженных Сил из расчета:

в центральных органах военного управления по уровню физической подготовленности – проверяется 100 % военнослужащих по контракту в составе

главных управлений (управлений), главных командований (командований), департаментов, инспекций, служб, других структурных подразделений и три воинские части центрального подчинения;

в Военно-воздушных силах по уровню физической подготовленности – проверяется главное командование в составе управлений, направлений, отделов, служб и других структурных подразделений, оперативно-стратегическое командование воздушно-космической обороны, командование Дальней авиации, командование военно-транспортной авиации и три воинские части центрального подчинения;

в Военно-морском флоте по уровню физической подготовленности – проверяется главное командование в составе управлений, направлений, отделов, служб и других структурных подразделений и три воинские части центрального подчинения;

в Ракетных войсках стратегического назначения по уровню физической подготовленности – проверяется командование в составе управлений, направлений, отделов, служб и других структурных подразделений, объединения и три воинские части центрального подчинения;

в Воздушно-десантных войсках по уровню физической подготовленности – проверяется командование в составе управлений, направлений, отделов, служб и других структурных подразделений, три соединения и две воинские части центрального подчинения;

в Космических войсках по уровню физической подготовленности – проверяется командование в составе управлений, направлений, отделов, служб и других структурных подразделений, космодром, соединение и один главный центр;

в военном округе по уровню физической подготовленности – проверяется управление округа, оперативные командования сухопутных войск, командование военно-воздушных сил и противовоздушной обороны, флоты (Каспийская флотилия) и две воинские части (учебные центры, военные базы) окружного подчинения;

на флотах по уровню физической подготовленности – проверяется управление флота, объединения, соединения (бригады) надводных (подводных) и береговых войск флота и две воинские части подчинения флота;

в объединении (оперативное командование, флотилия, главный центр, космодром, центральный межвидовой полигон) по уровню физической подготовленности – проверяется управление и две воинские части (соединение, бригада и им равные);

в оперативно-стратегическом командовании военно-космической обороны (командовании Дальней авиации, командовании военно-транспортной авиации, командовании военно-воздушных сил и противовоздушной обороны) по уровню физической подготовленности – проверяется управление и две воинские части (бригады, авиационные базы (1 разряда) и центры (специальной и физической подготовки), при этом две воинские части по уровню физической подготовки);

в соединении (авиационной базе 1 разряда, учебном центре, военной базе и им равная воинская часть) по уровню физической подготовленности – проверяется управление и две воинские части (авиационные базы 2 разряда);

в бригаде, воинской части, авиационной базе (2 разряда), батальоне (дивизионе), на кораблях 1 и 2 ранга по уровню физической подготовленности – проверяется управление, 100 % военнослужащих проходящих службу по контракту (в составе батальонов (дивизионов), отдельных рот и им равных структурных подразделений) и одна рота и им равные подразделения согласно списка (военнослужащие по призыву и контракту);

органы военного управления проверяются в соответствии со статьей 256 НФП – 2009.

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

Категория № 1: личный состав частей специального назначения, воздушно-десантных, десантно-штурмовых, морской пехоты и разведывательных подразделений;

Категория № 2: личный состав основных частей и подразделений видов (родов войск) Вооруженных Сил Российской Федерации;

Категория № 3: личный состав материально-технических, ремонтно-восстановительных, медицинских подразделений, военнослужащие, проходящие службу по контракту в органах военного управления.

Физическая подготовленность военнослужащих определяется в соответствии с категорией и возрастной группой, при этом количество упражнений должно соответствовать:

для военнослужащих 1 категории – 5 упражнений для 1-4-й возрастных групп (на ловкость, быстроту, силу, выносливость и военно-прикладные навыки), 4 упражнения для 5-й возрастной группы (на быстроту или ловкость, силу, выносливость и военно-прикладные навыки), 3 упражнения для 6-8-й возрастных групп (на быстроту или ловкость, силу, выносливость);

для военнослужащих 2 категории – 4 упражнения для 1-4-й возрастных групп (на быстроту или ловкость, силу, выносливость и военно-прикладные навыки), 3 упражнения для 5-8-й возрастных групп (на быстроту или ловкость, силу, выносливость);

для военнослужащих 3-й категории – 3 упражнения для всех возрастных групп (на быстроту или ловкость, силу, выносливость);

для военнослужащих женского пола – 3 упражнения (на силу, быстроту или ловкость, выносливость).

Военнослужащие проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, с учётом наличия учебно-материальной базы. При этом, упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях. Уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению с учетом прохождения программы и этапов военно-профессиональной деятельности.

Практическая подготовленность военнослужащих проверяется по упражнениям:

а) для военнослужащих 1 – 5 возрастных групп, проходящих военную службу по призыву и по контракту:

на силу: № 4 – подтягивание на перекладине, № 6 – подъем переворотом на перекладине, № 7 – подъем силой на перекладине, № 9 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, № 22 – толчок двух гирь;

на быстроту: № 40 – бег на 60 м, № 41 – бег на 100 м, № 42 – челночный бег 10x10 м, плавание на 50 м**;

на ловкость: № 30 – комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов, № 31 – комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов;

на выносливость: № 45 – бег на 1 км, № 46 – бег на 3 км, № 47 – бег на 5 км, № 53 – лыжная гонка на 5 км, плавание на 500 м**;

военно-прикладные навыки: № 27 – общий комплекс приемов рукопашного боя, № 28-29 – специальный комплекс приемов рукопашного боя), № 32-39 – преодоление полосы препятствий (в зависимости от принадлежности к виду, роду войск), № 48-49 – марш-бросок на 5, 10 км, № 52 – метание гранаты на дальность, № 55 – марш на лыжах в составе подразделения, № 59 – плавание в обмундировании с оружием, № 60 – ныряние в длину;

б – 8 возрастных групп:

на силу: № 4 – подтягивание на перекладине, № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа или № 15 – наклоны туловища вперед;

на быстроту: № 40 – бег на 60 м, № 41 – бег на 100 м или № 42 – челночный бег 10x10 м, плавание на 50 м**, № 57-58 – плавание на 100 м;

на выносливость: № 45 – бег на 1 км, лыжная гонка на 5 км, плавание на 500 м**.

Военнослужащим 6-8 возвратных групп разрешается выполнять упражнения, назначенные для военнослужащих младших возрастных групп.

в) для военнослужащих женского пола:

1 – 3 возрастных групп:

на силу: № 15 – наклоны туловища вперед, № 16 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, № 62 – приседание;

на быстроту: № 40 – бег на 60 м, № 41 – бег на 100 м, № 42 – челночный бег 10x10 м, плавание на 50 м**, № 57-58 – плавание на 100 м, № 61 – прыжки со скакалкой;

на выносливость: № 45 – бег на 1 км, № 53 – лыжная гонка на 5 км, плавание на 300 м**;

4 – 6 возрастных групп:

на силу: № 15 – наклоны туловища вперед или № 16 сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

на быстроту: № 40 – бег на 60 м, № 41 – бег на 100 м, № 42 – челночный бег 10x10 м, плавание на 50 м**, № 57-58 – плавание на 100 м;

на выносливость: № 45 – бег на 1 км, плавание на 300 м**.

** При выполнении упражнений характеризующих развитие физического качества «быстрота» – плавание на 50 м и упражнений характеризующих развитие физического качества «выносливость» – плавание на 300 м и 500 м результаты показанные в этих упражнениях не будут учитываться при оформлении выплаты ежемесячной надбавки военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, за квалификационный уровень физической подготовленности.

Выполнение вышеперечисленных упражнений допускается на выбор проверяемого по каждому проверяемому физическому качеству. Упражнения характеризующие развитие физического качества «военно-прикладные навыки» – назначаются проверяющим равномерно между подразделениями с учётом наличия учебной материальной базы. Для выполнения физического упражнения даётся одна попытка.

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 по решению председателя комиссии.

Проверка физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, проводится в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, не обеспеченные спортивной формой одежды, выполняют упражнения в военной форме одежды. При определении оценки за физическую подготовленность применяются поправки к нормативам за выполнение упражнений в военной форме одежды, указанные в приложении № 1 к настоящей Инструкции.

Военнослужащим, имеющим отклонения в состоянии здоровья, и не допущенным врачом к проверке, участие в практической сдаче контрольных упражнений запрещается.

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

Оценка качества управления физической подготовкой осуществляется в соответствии со статьей 255 НФП – 2009 (приложение № 2). Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, соединения, объединения, органов военного управления и организаций Вооружённых Сил осуществляется в соответствии со статьей 255 НФП – 2009 (приложение № 3,4,5).

Подготовка учебной материальной базы, медицинского и других видов обеспечения возлагается на командира (начальника) проверяемой воинской части, с обязательным привлечением на практическую проверку специалистов медицинской службы.

Председатель комиссии после представления командиру (начальнику) воинской части: заслушивает председателя спортивного комитета и начальника физической подготовки воинской части;

назначает роту (батарею и им равное подразделение) для проверки уровня физической подготовленности военнослужащих;

проверяет документацию и учебную материальную базу физической подготовки.

Перед проведением проверки председателю комиссии представляются следующие документы:

строевая записка;
штатно-должностная книга;
карточки учета результатов практических проверок по физической подготовке и уровню спортивной подготовленности (приложение № 9 к НФП – 2009);

отчет по итогам предварительной проверки;
документация по организации мероприятий физической подготовки, согласно статей 26, 27 НФП – 2009 (электронный вариант прилагается к отчету по проверке);

журналы учета командирской подготовки;
списки военнослужащих, включённых в приказ для выплаты ежемесячной надбавки за квалификационный уровень физической подготовленности, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта и наличие спортивных званий по любому виду спорта;

списки военнослужащих воинской части, которым назначена дополнительная выплата по итогам служебной деятельности за 2010 год;
другая документация, необходимая для работы комиссии (по требованию председателя комиссии).

После утверждения графика проведения проверки, председатель комиссии проводит инструктаж судейских бригад, назначенных из специалистов физической подготовки других воинских частей.

По окончании проверки оформляются ведомости (приложение № 3, 4, 5), выставляется оценка за состояние физической подготовки, начисляются баллы за каждый процент от числа военнослужащих, получивших положительную оценку по физической подготовке и за выполнение квалификационного уровня:

«отлично» и за выполнение 1 квалификационного уровня – 3 балла;
«хорошо» и за выполнение 2 квалификационного уровня – 2 балла;
«удовлетворительно» и за выполнение 3 квалификационного уровня – 1 балл.

Начисленные баллы за выполнение физических упражнений и за выполнение квалификационного уровня суммируются.

За «неудовлетворительную» оценку по выполнению назначенных на проверку физических упражнений баллы не начисляются.

За каждого выявленного военнослужащего, сдающего физическую подготовку за подразделение, в списках которого он не состоит, снимается с общего результата воинской части 20 баллов, а военнослужащий, за которого производилась сдача, оценивается «неудовлетворительно».

За каждый процент от числа военнослужащих, выполнивших нормативы высшего квалификационного уровня, начисляются дополнительные 4 балла.

Начисление баллов и оценка состояния учебной материальной базы физической подготовки проводится согласно таблице (приложение № 6).

По окончании проверки первый экземпляр сводной ведомости и результаты проверки остаются в воинской части, а второй экземпляр и список военнослужащих, наиболее отличившихся при проведении проверки (приложение № 7), представляются в Управление физической подготовки.

V. Подведение итогов проверки

По итогам проверки физической подготовленности военнослужащих и состояния физической подготовки в Вооруженных Силах 2011 году определяются лучшие центральные органы военного управления, главные командования (командования), военные округа, объединения, соединения, воинские части (корабли) и роты (батареи и им равные).

Лучшие центральные органы военного управления, главные командования (командования), военные округа, объединения, соединения, воинские части (корабли) определяются по следующим показателям:

первый показатель – проверка и оценка качества управления физической подготовкой;

второй показатель – уровень физической подготовки;

третий показатель – выполнение квалификационного уровня.

Победители определяются по наибольшему количеству набранных баллов по второму и третьему показателю.

Лучшая рота (батарея) определяется по наибольшему количеству набранных баллов по второму показателю.

При подведении итогов преимущество отдается структурному подразделению, где качество управления физической подготовкой соответствует установленным требованиям, набравшему наибольшее количество баллов по второму показателю и получившему общую оценку за физическую подготовку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

При равенстве баллов преимущество отдается роте (батарее), воинской части, соединению (бригаде), объединению, военному округу, центральному органу военного управления, имеющему лучший результат по второму показателю.

По итогам проверки определяются: 3 лучших центральных органа военного управления, главных командования (командования), военных округа, объединения, соединения (бригады), воинских части и роты (батареи), которые представляются для награждения призами и грамотами Министра обороны Российской Федерации.

Начальник отдела физической подготовки

(видов, родов ВС РФ и органов военного управления ЦА МО РФ)

Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации
полковник



А.Украинец

Поправки к нормативам
для военнослужащих по призыву при выполнении упражнений в
военной форме одежды

Упражнение	№ упражнения	Вид измерения	Поправки к нормативам
Подтягивание на перекладине	4	кол. раз	1
Подъем переворотом на перекладине	6	кол. раз	2
Подъем силой на перекладине	7	кол. раз	1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол. раз	2
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа	16	кол. раз	2
Бег на 60 м	40		0,5
Бег на 100 м	41	с	1
Челночный бег 10х10 м	42	с	1
Бег на 1 км	45	мин., с	0,10
Бег на 3 км	46	мин., с	0,50
Бег на 5 км	47	мин., с	2,30

Ведомость
оценки качества управления физической подготовкой войсковой части

№ п/п	Содержание проверки	Замечания и недостатки
1.	Своевременно и качественно разрабатываются необходимые приказы, анализируется состояние физической подготовки и регулярно подводятся ее итоги.	
2.	Планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава. Объем времени, выделяемый на физическую подготовку и спортивно-массовую подготовку соответствует требованиям руководящих документов.	
3.	Систематически проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с должностными лицами.	
4.	Повседневно осуществляется контроль за организацией физической подготовки в подразделениях.	
5.	Данные учета соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спортивно-массовой работы.	
6.	Своевременно, по установленным формам, представляются отчетные данные.	
7.	Состояние учебно-материальной базы позволяет проводить занятия по физической подготовке.	
8.	Своевременно и организованно проводятся запланированные мероприятия по физической подготовке и спортивно-массовой работе.	
9.	Своевременно и в полном объеме устраняются недостатки, выявленные в ходе предыдущих проверок.	

Качество управления физической подготовкой войсковой части 00000 «соответствует установленным требованиям» или *«не соответствует установленным требованиям»*

Председатель комиссии Управления физической подготовки Вооруженных Сил РФ

Члены комиссии:

Ознакомлены:

Командир войсковой части 00000

Помощник командира по физической подготовке – начальник физической подготовки войсковой части 00000

ВЕДОМОСТЬ
 результатов проверки _____ по физической подготовке _____
 (подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, инициалы	возрастная группа	нарядный номер	Подтягивание на прекладине		Бег 3(1) км		Бег 100 м		Полоса препятствий		Сумма баллов	Оценка по физической подготовке	квалификационный уровень
					результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл			

Командир подразделения _____

Список личного состава проверен
 Начальник штаба в/части _____

Отметка врача о допуске: к проверке по физической подготовке
 допущено три военнослужащих _____ подписать и печать врача

По списку

Всего проверено _____ чел., _____ %

Из них получили оценки:

отлично _____ чел., _____ %

хорошо _____ чел., _____ %

удовлетворительно _____ чел., _____ %

неудовлетворительно _____ чел., _____ %

Получили положительные оценки _____ чел., _____ %

Освобождено по состоянию здоровья _____ чел., _____ %

Выполнили квалификационный уровень:

В. ур. _____ чел. _____ % балл

1 ур. _____ чел. _____ % балл

2 ур. _____ чел. _____ % балл

3 ур. _____ чел. _____ % балл

Всего _____ чел. _____ % балл

Количество баллов за 2 и 3 показатели	
2 показатель _____	3 показатель _____
Итого баллов _____	

Общая оценка подразделению _____

Председатель комиссии Управления физической подготовки
 полковник _____

П. Булыко

Сводная ведомость
результатов проверки _____ по физической подготовке _____
(подразделение) (дата проверки)

№ п/п	Подразделения	по списку	проверено %	2 показатель						3 показатель			Итого баллов за 2 и 3 показатели	4 показатель			
				Результаты практической проверки						Всего баллов	уровень %	уровень %		уровень %	Состояние УМБ по ФП и С	количество баллов	
отп.		хор.		уд.		неуд.		% типологич оценок					общая оценка				1
кол-во %		кол-во %		кол-во %		кол-во %		кол-во %		кол-во %		уровень кол-во %	уровень кол-во %	уровень кол-во %	кол-во %	кол-во %	
1	Упр. в/части																
2	в/с по контракту 1 батальона																
3	в/с по контракту 2 батальона																
4	в/с по контракту 3 батальона																
5	в/с по контракту отдельных рот																
6	рота в/с по призыву и в/с																

Оценка качества управления физической подготовкой _____

Общая оценка _____

Председатель комиссии Управления физической подготовки полковник _____

Члены комиссии: подполковник майор _____

П. Булыко
О. Крючков
К. Курпиев

С результатом ознакомлены: Командир войсковой части _____
Председатель спортивного комитета части _____
Начальник физической подготовки и спорта части _____

Приложение № 5

Сводная ведомость
 результатов проверки _____ по физической подготовке
 (подразделение) _____ (дата проверки)

№ п/п	Подразделения	по списку	проверено	Результаты практической проверки										Итого баллов за 2 и 3 показатели		4 показатель		
				2 показатель					3 показатель					Состояние УМБ по ФП и С	количество баллов			
				отл.	хор.	уд.	неуд.	% положит оценок	общая оценка	Всего баллов	1 уровень	2 уровень	3 уровень				Всего баллов	
кол-во, %	кол-во, %	кол-во, %	кол-во, %	балл	балл	балл	балл	кол-во, %	кол-во, %	кол-во, %	балл	балл	балл					
1	Упр объединения																	
2	Войсковая часть																	
3	Войсковая часть																	
Итого за объединение																		

Общая оценка _____

Председатель комиссии Управления физической подготовки
 полковник

П. Булыко

Члены комиссии:
 подполковник
 майор

О. Крючков

К. Курриев

С результатом ознакомлены:
 Командир войсковой части _____

Председатель спортивного комитета части _____
 Начальник физической подготовки и спорта части _____

ТАБЛИЦА

начисления баллов за наличие и состояние
спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой
по условиям проверки состояния физической подготовки и спортивно-массовой
работы в 2011 году

№ п/п	Наименование спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой	Баллы за наличие		Баллы за состояние	
		кол-во	баллы	отл.	хор.
1	Спортивный зал (36x18) — раздевалки, душевые, гимнастические снаряды, тренажеры, методический класс, информационное обеспечение	1	15	5	3
2	Спортивный зал (24x12) — раздевалки, душевые, гимнастические снаряды, тренажеры, информационное обеспечение	1	10	3	2
3	Помещения, приспособленные для занятий физической подготовкой и спортом, отдельный тренажерный зал или зал для рукопашного боя, информационное обеспечение	1	5	2	1
4	Стадион — основное спортивное ядро — беговая дорожка с улучшенным покрытием, секторы для прыжков и метания, раздевалки и душевые, трибуна на 200 и более человек, информационное обеспечение	1	15	5	3
5	Футбольное поле, круговая беговая дорожка. Секторы для прыжков и метания, скамейки для зрителей	1	7	3	2
6	Открытый и закрытый плавательный бассейн с подогревом воды (25x16м), душевые, раздевалки, тренажерный зал, методический класс, подсобные помещения, информационное обеспечение	1	15	5	3
7	Водная станция на естественном водоеме — раздевалки, спасательные средства, информационное обеспечение	1	10	5	3
8	Гимнастическая площадка с многопролетными гимнастическими снарядами, тренажерные устройства, информационное обеспечение:				
	- пропускной способностью до 100 человек	1	5	2	1
	- пропускной способностью до 500 человек	1	7	5	3
9	Полоса препятствий (2 направления):				
	- изготовленная из кирпича, бетона, железных труб, с беговыми асфальтированными дорожками, с информационным обеспечением	1	7	3	2
	- изготовленная из деревянных конструкций с беговыми дорожками, с информационным обеспечением.	1	5	3	2
	- одно направление	1	3	2	1
10	Места для занятий военно-прикладными видами легкой атлетики:				
	- дорожки для бега на 100 м (разметка, тумбы «Старт», «Финиш», волчатник, флаги, рулетка, акты промера).	1	2	2	1

	- место для метания Ф-1 на дальность или точность (разметка, волчатник, флаги, рулетка, акты промера, комплект гранат).	1	2	2	1
	- дистанции для бега на 1, 3 и 5 км (разметка, тумбы «Старт», «Финиш», волчатник, флаги, рулетка, акты промера).	1	2	2	1
11	Площадка для рукопашного боя с пропускной способностью до 100 человек. Макеты учебного оружия, информационное обеспечение.	1	6	3	2
12	Площадки для игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, улучшенное покрытие, скамейки для зрителей, судейские вышки.	1	3	2	1
13	Площадка для игры в хоккей — искусственное освещение, коробка	1	5	3	1
14	Лыжехранилище	1	5	2	1
15	Методический класс (кабинет) по физической подготовке, информационное обеспечение	1	5	3	2
16	Помещение для гидротермических процедур (документация, инструкции).	1	5	2	1
17	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	1	3	2	1
18	Спортивные уголки в казарменном помещении с набором малогабаритного спортивного инвентаря и стендами по спортивной работе, информационное обеспечение.	1	5	2	1
19	Информационное обеспечение физической подготовки в воинской части	За организацию информационного обеспечения физической подготовки в воинской части в соответствии с требованиями НФП-2009 начисляется 10 баллов.			

Список
военнослужащих (наименование воинской части), наиболее отличившихся
при проведении проверки состояния физической подготовки и спортивно-массовой работы в
Вооруженных Силах РФ в 2011 году

№ п/п	Воинское звание	Фамилия, имя, отчество	Личный номер	Занимаемая должность
1.	генерал-майор	Смирнов Александр Иванович	A-000000	Командир дивизии
2.	полковник	Петров Николай Константинович	A-000000	Командир части
3.	подполковник	Романов Валерий Сергеевич	A-000000	Командир батальона
4.	майор	Иванов Андрей Александрович	A-000000	Командир батальона
5.	капитан	Васильев Олег Владимирович	A-000000	Командир роты
6.	ст. лейтенант	Сидоров Дмитрий Валентинович	A-000000	Командир взвода

Командир войсковой части 00000

Генерал-лейтенант

А. Верховцев

Таблица начисления баллов

Упражнение №4 подтягивание на перекладине			Упражнение №6 подъем переворотом на перекладине			Упражнение №7 подъем силой на перекладине			Упражнение №9 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях			Упражнение №15 наклоны туловища вперед		Упражнение №16 сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	Кол. Раз	Баллы свыше	спорт	воен.
	Кол. раз 1р=16			Кол. Раз 1с=26			Кол. Раз 1с=16			Кол. Раз 1с=26					Кол. Раз 1с=16	
100	30	29	100	32	30	100	15	14	100	50	48	100	70	100	75	73
99			99	31	29	99			99	49	47	99		99	74	72
98	29	28	98	30	28	98	14	13	98	48	46	98	69	98	73	71
97			97	29	27	97			97	47	45	97		97	72	70
96	28	27	96	28	26	96			96	46	44	96	68	96	71	69
95			95	27	25	95	13	12	95	45	43	95		95	70	68
94	27	26	94	26	24	94			94	44	42	94	67	94	69	67
93			93	25	23	93			93	43	41	93		93	68	66
92	26	25	92	24	22	92	12	11	92	42	40	92	66	92	67	65
91			91	23	21	91			91			91		91	66	64
90	25	24	90	22	20	90			90	41	39	90	65	90	65	63
89			89	21	19	89	11	10	89			89		89	64	62
88	24	23	88	20	18	88			88	40	38	88	64	88	63	61
87			87	19	17	87			87			87		87	62	60
86	23	22	86	18	16	86	10	9	86	39	37	86	63	86	61	59
85			85	17	15	85			85			85		85	60	58
84	22	21	84	16	14	84			84	38	36	84	62	84	59	57
83			83			83	9	8	83			83		83	58	56
82	21	20	82	15	13	82			82			82	61	82	57	55
81			81			81			81	37	35	81		81	56	54
80	20	19	80	14	12	80			80			80	60	80	55	53
79			79			79			79			79		79	54	52
78	19	18	78	13	11	78	8	7	78	36	34	78	59	78	53	51
77			77			77			77			77		77	52	50
76	18	17	76	12	10	76			76			76	58	76	51	49
75			75			75			75	35	33	75		75	50	48
74	17	16	74	11	9	74			74			74	57	74	49	47
73			73			73	7	6	73	34	32	73		73	48	46
72	16	15	72	10	8	72			72			72	56	72	47	45
71			71			71			71	33	31	71		71	46	44
70	15	14	70			70			70			70	55	70	45	43
69			69			69			69	32	30	69		69		
68			68			68			68			68	54	68	44	42
67			67	9	7	67			67	31	29	67		67		
66	14	13	66			66			66			66	53	66	43	41
65			65			65	6	5	65	30	28	65		65		
64			64			64			64			64	52	64	42	40
63			63			63			63	29	27	63		63		
62	13	12	62			62			62			62	51	62	41	39
61			61	8	6	61			61	28	26	61		61		
60			60			60			60			60	50	60	40	38
59			59			59			59	27	25	59		59		
58	12	11	58			58			58			58	49	58	39	37
57			57			57			57	26	24	57		57		
56			56			56	5	4	56			56	48	56	38	36
55			55			55			55	25	23	55		55		
54	11	10	54	7	5	54			54			54	47	54	37	35
53			53			53			53	24	22	53		53		
52			52			52			52			52	46	52	36	34
51			51			51			51	23	21	51		51		
50	10	9	50			50			50			50	45	50	35	33
49			49			49			49	22	20	49		49		
48			48	6	4	48			48			48	44	48	34	32
47			47			47	4	3	47	21	19	47		47		
46	9	8	46			46			46			46	43	46	33	31
45			45			45			45	20	18	45		45		
44			44			44			44			44	42	44	32	30
43			43			43			43	19	17	43		43		
42	8	7	42	5	3	42			42			42	41	42	31	29
41			41			41			41	18	16	41		41		
40			40			40			40			40	40	40	30	28
39			39			39			39	17	15	39		39		
38	7	6	38			38	3	2	38			38		38	29	27
37			37			37			37	16	14	37		37		
36			36	4	2	36			36			36		36	28	26
35			35			35			35	15	13	35		35		
34	6	5	34			34			34			34		34	27	25
33			33			33			33	14	12	33		33		
32			32			32			32			32		32	26	24
31			31			31			31	13	11	31		31		
30	5	4	30	3	1	30			30			30		30	25	23
29			29			29	2	1	29	12	10	29		29		
28			28			28			28			28		28	24	22
27			27			27			27	11	9	27		27		
26	4	3	26			26			26			26		26	23	21
25			25			25			25	10	8	25		25		
24			24	2		24			24			24		24	22	20
23			23			23			23	9	7	23		23		
22	3	2	22			22			22			22		22	21	19
21			21			21			21	8	6	21		21		
20			20			20	1		20			20		20	20	18
19			19			19			19	7	5	19		19		
18			18			18			18			18		18	19	17
17			17			17			17	6	4	17		17		
16	2	1	16	1		16			16			16		16	18	16
15			15			15			15	5	3	15		15		
14			14			14			14			14		14	17	15
13			13			13			13			13		13		
12			12			12			12	4	2	12		12	16	14
11			11			11			11			11		11		
10			10			10			10	3	1	10		10	15	13
9			9			9			9			9		9		
8			8			8			8	2		8		8	14	12
7			7			7			7			7		7		
6	1		6			6			6	1		6		6	13	11

Упражнение № 40 бег на 60 м			Упражнение № 41 бег на 100 м			Упражнение № 42 челночный бег 10x10 м			Упражнение № 45 бег на 1 км			Упражнение № 46 бег на 3 км			Упражнение № 48 марш-бросок на 5 км	
Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	спорт	воен.	Баллы свыше	с
	с 0,1=26			с 0,1=26			с 0,1=16			мин. с 1с=16			мин. с 3с=16			
100	7.6	8.1	100	11.8	12.8	100	22.0	23.0	100	2.55	3.05	100	9.50	10.40	100	21.00
99			99			99	22.1	23.1	99	2.56	3.06	99	9.52	10.42	99	21.06
98	7.7	8.2	98	11.9	12.9	98	22.2	23.2	98	2.57	3.07	98	9.54	10.44	98	21.12
97			97			97	22.3	23.3	97	2.58	3.08	97	9.57	10.47	97	21.18
96	7.8	8.3	96	12.0	13.0	96	22.4	23.4	96	2.59	3.09	96	10.00	10.50	96	21.24
95			95			95	22.5	23.5	95	3.00	3.10	95	10.03	10.53	95	21.30
94			94	12.1	13.1	94	22.6	23.6	94	3.01	3.11	94	10.07	10.57	94	21.36
93	7.9	8.4	93			93	22.7	23.7	93	3.02	3.12	93	10.10	11.00	93	21.42
92			92	12.2	13.2	92	22.8	23.8	92	3.03	3.13	92	10.13	11.03	92	21.48
91			91			91	22.9	23.9	91	3.04	3.14	91	10.16	11.06	91	21.54
90	8.0	8.5	90	12.3	13.3	90	23.0	24.0	90	3.05	3.15	90	10.19	11.09	90	22.00
89			89			89	23.1	24.1	89	3.06	3.16	89	10.22	11.12	89	22.06
88			88	12.4	13.4	88	23.2	24.2	88	3.07	3.17	88	10.25	11.15	88	22.12
87			87			87	23.3	24.3	87	3.08	3.18	87	10.28	11.18	87	22.18
86	8.1	8.6	86	12.5	13.5	86	23.4	24.4	86	3.09	3.19	86	10.30	11.20	86	22.24
85			85			85	23.5	24.5	85	3.10	3.20	85	10.33	11.23	85	22.30
84			84	12.6	13.6	84	23.6	24.6	84	3.11	3.21	84	10.36	11.26	84	22.36
83			83			83	23.7	24.7	83	3.12	3.22	83	10.39	11.29	83	22.42
82	8.2	8.7	82	12.7	13.7	82	23.8	24.8	82	3.13	3.23	82	10.42	11.32	82	22.48
81			81			81	23.9	24.9	81	3.14	3.24	81	10.45	11.35	81	22.54
80			80	12.8	13.8	80	24.0	25.0	80	3.15	3.25	80	10.48	11.38	80	22.50
79			79			79	24.1	25.1	79	3.16	3.26	79	10.51	11.41	79	22.55
78			78	12.9	13.9	78	24.2	25.2	78	3.17	3.27	78	10.54	11.44	78	23.00
77	8.3	8.8	77			77	24.3	25.3	77	3.18	3.28	77	10.57	11.47	77	23.05
76			76	13.0	14.0	76	24.4	25.4	76	3.19	3.29	76	11.00	11.50	76	23.10
75			75			75	24.5	25.5	75	3.20	3.30	75	11.03	11.53	75	23.15
74			74	13.1	14.1	74	24.6	25.6	74	3.21	3.31	74	11.06	11.56	74	23.20
73			73			73			73	3.22	3.32	73	11.09	11.59	73	23.25
72	8.4	8.9	72	13.2	14.2	72	24.7	25.7	72	3.23	3.33	72	11.12	12.02	72	23.30
71			71			71			71	3.24	3.34	71	11.15	12.05	71	23.35
70			70			70	24.8	25.8	70			70	11.18	12.08	70	23.40
69			69	13.3	14.3	69			69	3.25	3.35	69	11.21	12.11	69	23.45
68			68			68	24.9	25.9	68			68	11.24	12.14	68	23.50
67			67			67			67	3.26	3.36	67	11.27	12.17	67	23.55
66	8.5	9.0	66	13.4	14.4	66	25.0	26.0	66			66	11.30	12.20	66	24.00
65			65			65			65	3.27	3.37	65	11.34	12.24	65	24.06
64			64			64	25.1	26.1	64			64	11.38	12.28	64	24.12
63			63	13.5	14.5	63			63	3.28	3.38	63	11.42	12.32	63	24.18
62			62			62	25.2	26.2	62			62	11.46	12.36	62	24.24
61			61			61			61	3.29	3.39	61	11.50	12.40	61	24.30
60			60	13.6	14.6	60	25.3	26.3	60			60	11.54	12.44	60	24.35
59			59			59			59	3.30	3.40	59	11.57	12.47	59	24.40
58			58			58	25.4	26.4	58			58	12.00	12.50	58	24.45
57	8.6	9.1	57	13.7	14.7	57			57	3.31	3.41	57	12.03	12.53	57	24.50
56			56			56	25.6	26.6	56			56	12.06	12.56	56	25.00
55			55			55			55	3.32	3.42	55	12.09	12.59	55	25.05
54			54	13.8	14.8	54	25.7	26.7	54	3.33	3.43	54	12.12	13.02	54	25.10
53			53			53			53	3.34	3.44	53	12.15	13.05	53	25.15
52			52			52	25.8	26.8	52	3.35	3.45	52	12.18	13.08	52	25.20
51			51	13.9	14.9	51	25.9	26.9	51	3.36	3.46	51	12.21	13.11	51	25.25
50			50			50	26.0	27.0	50	3.37	3.47	50	12.24	13.14	50	25.30
49			49			49	26.1	27.1	49	3.38	3.48	49	12.27	13.17	49	25.35
48	8.7	9.2	48	14.0	15.0	48	26.2	27.2	48	3.39	3.49	48	12.30	13.20	48	25.40
47			47			47	26.3	27.3	47	3.40	3.50	47	12.33	13.23	47	25.45
46			46	14.1	15.1	46	26.4	27.4	46	3.41	3.51	46	12.36	13.26	46	25.50
45			45			45	26.5	27.5	45	3.42	3.52	45	12.40	13.30	45	25.55
44			44	14.2	15.2	44	26.6	27.6	44	3.43	3.53	44	12.46	13.36	44	26.00
43			43			43	26.7	27.7	43	3.44	3.54	43	12.52	13.42	43	26.05
42	8.8	9.3	42	14.3	15.3	42	26.8	27.8	42	3.45	3.55	42	12.58	13.48	42	26.10
41			41			41	26.9	27.9	41	3.46	3.56	41	13.04	13.54	41	26.15
40			40	14.4	15.4	40	27.0	28.0	40	3.47	3.57	40	13.10	14.00	40	26.20
39			39			39	27.1	28.1	39	3.48	3.58	39	13.16	14.06	39	26.25
38			38	14.5	15.5	38	27.2	28.2	38	3.49	3.59	38	13.22	14.12	38	26.30
37	8.9	9.4	37			37	27.3	28.3	37	3.50	4.00	37	13.28	14.18	37	26.35
36			36	14.6	15.6	36	27.4	28.4	36	3.52	4.02	36	13.34	14.24	36	27.40
35			35			35	27.5	28.5	35	3.53	4.03	35	13.40	14.30	35	27.45
34			34	14.7	15.7	34	27.6	28.6	34	4.00	4.10	34	13.46	14.36	34	27.50
33	9.0	9.5	33			33	27.7	28.7	33	4.10	4.20	33	13.52	14.42	33	28.00
32			32	14.8	15.8	32	27.8	28.8	32	4.20	4.30	32	13.58	14.48	32	28.05
31			31	14.9	15.9	31	27.9	28.9	31	4.30	4.40	31	14.04	14.54	31	28.10
30	9.1	9.6	30	15.0	16.0	30	28.0	29.0	30	4.40	4.50	30	14.10	15.00	30	28.15
29			29	15.1	16.1	29	28.2	29.2	29	4.43	4.53	29	14.20	15.10	29	28.20
28	9.2	9.7	28	15.2	16.2	28	28.4	29.4	28	4.45	4.55	28	14.30	15.20	28	28.25
27			27	15.3	16.3	27	28.6	29.6	27	4.48	4.58	27	14.40	15.30	27	28.30
26	9.3	9.8	26	15.4	16.4	26	28.8	29.8	26	4.50	5.00	26	14.50	15.40	26	28.35
25			25	15.6	16.6	25	28.9	29.9	25	4.53	5.03	25	15.00	15.50	25	28.40
24	9.4	9.9	24	15.8	16.9	24	29.5	30.5	24	4.57	5.07	24	15.15	16.05	24	28.45
23	9.5	10.0	23	16.0	17.0	23	30.0	31.0	23	5.00	5.10	23	15.30	16.20	23	28.50
22			22	16.2	17.2	22	30.3	31.3	22	5.03	5.13	22	15.40	16.30	22	28.55
21	9.6	10.1	21	16.4	17.4	21	30.6	31.6	21	5.07	5.17	21	15.50	16.40	21	29.00
20	9.7	10.2	20	16.7	17.7	20	31.0	32.0	20	5.10	5.20	20	16.00	16.50	20	29.05
19			19	16.9	17.9	19	31.3	32.3	19	5.13	5.23	19	16.08	16.58	19	29.10
18	9.8	10.3	18	17.1	18.1	18	31.5	32.5	18	5.15	5.25	18	16.15	17.05	18	29.15
17			17	17.3	18.3	17	31.7	32.7	17	5.17	5.27	17	16.22	17.12	17	29.20
16	9.9	10.4	16	17.5	18.5	16	32.0	33.0	16	5.20	5.30	16	16.30	17.20	16	29.25
15	10.0	10.5	15	17.6	18.6	15	32.2	33.2	15	5.25	5.35	15	16.43	17.33	15	29.30
14	10.1	10.6	14	17.7	18.7	14	32.5	33.5	14	5.30	5.40	14	16.55	17.45	14	29.35
13	10.2	10.7	13	17.8	18.8	13	32.7	33.7	13	5.33	5.43	13	17.08	17.58	1	

Упражнение № 32 общее контрольное упражнение на одной волесе препятствий		Упражнение № 33 специальное контрольное упражнение на одной волесе препятствий для военнослужащих СВ, морской пехоты ВМФ		Упражнение № 34 СКУ на ПП для военнослужащих танковых, зенитных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей		Упражнение № 35 специальное контрольное упражнение на волесе препятствий для военнослужащих ВДВ	
Баллы свыше	мин, с	Баллы свыше	мин, с	Баллы свыше	мин, с	Баллы свыше	мин, с
	1с=46		1с=46		1с=46		1с=46
100	1.50	100	2.50	100	2.50	100	2.50
99	1.51	99	2.51	99	2.51	99	2.51
98	1.52	98	2.52	98	2.52	98	2.52
97	1.53	97	2.53	97	2.53	97	2.53
96	1.54	96	2.54	96	2.54	96	2.54
95	1.55	95	2.55	95	2.55	95	2.55
94	1.56	94	2.56	94	2.56	94	2.56
93	1.57	93	2.57	93	2.57	93	2.57
92	1.58	92	2.58	92	2.58	92	2.58
91	1.59	91	2.59	91	2.59	91	2.59
90	2.00	90	3.00	90	3.00	90	3.00
89	2.01	89	3.01	89	3.01	89	3.01
88	2.02	88	3.02	88	3.02	88	3.02
87	2.03	87	3.03	87	3.03	87	3.03
86	2.04	86	3.04	86	3.04	86	3.04
85	2.05	85	3.05	85	3.05	85	3.05
84	2.06	84	3.06	84	3.06	84	3.06
83	2.07	83	3.07	83	3.07	83	3.07
82	2.08	82	3.08	82	3.08	82	3.08
81	2.09	81	3.09	81	3.09	81	3.09
80	2.10	80	3.10	80	3.10	80	3.10
79	2.11	79	3.11	79	3.11	79	3.11
78	2.12	78	3.12	78	3.12	78	3.12
77	2.13	77	3.13	77	3.13	77	3.13
76	2.14	76	3.14	76	3.14	76	3.14
75	2.15	75	3.15	75	3.15	75	3.15
74		74	3.16	74	3.16	74	3.16
73	2.16	73	3.17	73	3.17	73	3.17
72		72	3.18	72	3.18	72	3.18
71	2.17	71	3.19	71	3.19	71	3.19
70		70	3.20	70	3.20	70	3.20
69	2.18	69	3.21	69	3.21	69	3.21
68		68	3.22	68	3.22	68	3.22
67	2.19	67	3.23	67	3.23	67	3.23
66		66	3.24	66	3.24	66	3.24
65	2.20	65	3.25	65	3.25	65	3.25
64		64	3.26	64	3.26	64	3.26
63	2.21	63	3.27	63	3.27	63	3.27
62		62	3.28	62	3.28	62	3.28
61		61	3.29	61	3.29	61	3.29
60	2.22	60	3.30	60	3.30	60	3.30
59		59	3.31	59	3.31	59	3.31
58		58	3.32	58	3.32	58	3.32
57	2.23	57	3.33	57	3.33	57	3.33
56		56	3.34	56	3.34	56	3.34
55		55	3.35	55	3.35	55	3.35
54	2.24	54	3.36	54	3.36	54	3.36
53		53	3.37	53	3.37	53	3.37
52		52	3.38	52	3.38	52	3.38
51		51	3.39	51	3.39	51	3.39
50	2.25	50	3.40	50	3.40	50	3.40
49		49	3.41	49	3.41	49	3.41
48		48	3.42	48	3.42	48	3.42
47		47	3.43	47	3.43	47	3.43
46	2.26	46	3.44	46	3.44	46	3.44
45		45	3.45	45	3.45	45	3.45
44		44	3.46	44	3.46	44	3.46
43		43	3.47	43	3.47	43	3.47
42	2.27	42	3.48	42	3.48	42	3.48
41		41	3.49	41	3.49	41	3.49
40		40	3.50	40	3.50	40	3.50
39		39	3.51	39	3.51	39	3.51
38	2.28	38	3.52	38	3.52	38	3.52
37		37	3.53	37	3.53	37	3.53
36		36	3.54	36	3.54	36	3.54
35	2.29	35	3.55	35	3.55	35	3.55
34		34	3.56	34	3.56	34	3.56
33		33	3.57	33	3.57	33	3.57
32	2.30	32	3.58	32	3.58	32	3.58
31		31	3.59	31	3.59	31	3.59
30		30	4.00	30	4.00	30	4.00
29	2.31	29	4.01	29	4.01	29	4.01
28		28	4.02	28	4.02	28	4.02
27		27	4.03	27	4.03	27	4.03
26	2.32	26	4.04	26	4.04	26	4.04
25		25	4.05	25	4.05	25	4.05
24		24	4.06	24	4.06	24	4.06
23	2.33	23	4.07	23	4.07	23	4.07
22		22	4.08	22	4.08	22	4.08
21		21	4.09	21	4.09	21	4.09
20	2.34	20	4.10	20	4.10	20	4.10
19		19	4.11	19	4.11	19	4.11
18	2.35	18	4.12	18	4.12	18	4.12
17		17	4.13	17	4.13	17	4.13
16		16	4.14	16	4.14	16	4.14
15	2.36	15	4.15	15	4.15	15	4.15
14		14	4.16	14	4.16	14	4.16
13		13	4.17	13	4.17	13	4.17
12	2.37	12	4.18	12	4.18	12	4.18
11		11	4.19	11	4.19	11	4.19
10		10	4.20	10	4.20	10	4.20
9	2.38	9	4.21	9	4.21	9	4.21
8		8	4.22	8	4.22	8	4.22
7	2.39	7	4.23	7	4.23	7	4.23
6	2.40	6	4.24	6	4.24	6	4.24

Упражнение № 36 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок ВМФ		Упражнение № 37 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих возвских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах		Упражнение № 39 Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения					
Баллы свыше	мин, с	Баллы свыше	мин, с	Баллы свыше	мин, с				Баллы свыше
	1с=46				1100 м		3100 м		
					До 10 чел.	Св. 10 чел.	До 10 чел.	Св. 10 чел.	
100	3.05	100	3.05	100	4.50	5.25	14.30	14.25	100
99	3.06	99	3.06	99	4.51	5.26	14.31	14.26	99
98	3.07	98	3.07	98	4.52	5.27	14.32	14.27	98
97	3.08	97	3.08	97	4.53	5.28	14.33	14.28	97
96	3.09	96	3.09	96	4.54	5.29	14.34	14.29	96
95	3.10	95	3.10	95	4.55	5.30	14.35	14.30	95
94	3.11	94	3.11	94	4.56	5.31	14.36	14.31	94
93	3.12	93	3.12	93	4.57	5.32	14.37	14.32	93
92	3.13	92	3.13	92	4.58	5.33	14.38	14.33	92
91	3.14	91	3.14	91	4.59	5.34	14.39	14.34	91
90	3.15	90	3.15	90	5.00	5.35	14.40	14.35	90
89	3.16	89	3.16	89	5.01	5.36	14.41	14.36	89
88	3.17	88	3.17	88	5.02	5.37	14.42	14.37	88
87	3.18	87	3.18	87	5.03	5.38	14.43	14.38	87
86	3.19	86	3.19	86	5.04	5.39	14.44	14.39	86
85	3.20	85	3.20	85	5.05	5.40	14.45	14.40	85
84	3.21	84	3.21	84	5.06	5.41	14.46	14.41	84
83	3.22	83	3.22	83	5.07	5.42	14.47	14.42	83
82	3.23	82	3.23	82	5.08	5.43	14.48	14.43	82
81	3.24	81	3.24	81	5.09	5.44	14.49	14.44	81
80	3.25	80	3.25	80	5.10	5.45	14.50	14.45	80
79	3.26	79	3.26	79	5.11	5.46	14.51	14.46	79
78	3.27	78	3.27	78	5.12	5.47	14.52	14.47	78
77	3.28	77	3.28	77	5.13	5.48	14.53	14.48	77
76	3.29	76	3.29	76	5.14	5.49	14.54	14.49	76
75	3.30	75	3.30	75	5.15	5.50	14.55	14.50	75
74	3.31	74	3.31	74	5.16	5.51	14.56	14.51	74
73	3.32	73	3.32	73	5.17	5.52	14.57	14.52	73
72	3.33	72	3.33	72	5.18	5.53	14.58	14.53	72
71	3.34	71	3.34	71	5.19	5.54	14.59	14.54	71
70	3.35	70	3.35	70	5.20	5.55	15.00	14.55	70
69	3.36	69	3.36	69	5.21	5.56	15.01	14.56	69
68	3.37	68	3.37	68	5.22	5.57	15.02	14.57	68
67	3.38	67	3.38	67	5.23	5.58	15.03	14.58	67
66	3.39	66	3.39	66	5.24	5.59	15.04	14.59	66
65	3.40	65	3.40	65	5.25	6.00	15.05	15.00	65
64	3.41	64	3.41	64	5.26	6.01	15.06	15.01	64
63	3.42	63	3.42	63	5.27	6.02	15.07	15.02	63
62	3.43	62	3.43	62	5.28	6.03	15.08	15.03	62
61	3.44	61	3.44	61	5.29	6.04	15.09	15.04	61
60	3.45	60	3.45	60	5.30	6.05	15.10	15.05	60
59	3.46	59	3.46	59	5.31	6.06	15.11	15.06	59
58	3.47	58	3.47	58	5.32	6.07	15.12	15.07	58
57	3.48	57	3.48	57	5.33	6.08	15.13	15.08	57
56	3.49	56	3.49	56	5.34	6.09	15.14	15.09	56
55	3.50	55	3.50	55	5.35	6.10	15.15	15.10	55
54	3.51	54	3.51	54	5.36	6.11	15.16	15.11	54
53	3.52	53	3.52	53	5.37	6.12	15.17	15.12	53
52	3.53	52	3.53	52	5.38	6.13	15.18	15.13	52
51	3.54	51	3.54	51	5.39	6.14	15.19	15.14	51
50	3.55	50	3.55	50	5.40	6.15	15.20	15.15	50
49	3.56	49	3.56	49	5.41	6.16	15.21	15.16	49
48	3.57	48	3.57	48	5.42	6.17	15.22	15.17	48
47	3.58	47	3.58	47	5.43	6.18	15.23	15.18	47
46	3.59	46	3.59	46	5.44	6.19	15.24	15.19	46
45	4.00	45	4.00	45	5.45	6.20	15.25	15.20	45
44	4.01	44	4.01	44	5.46	6.21	15.26	15.21	44
43	4.02	43	4.02	43	5.47	6.22	15.27	15.22	43
42	4.03	42	4.03	42	5.48	6.23	15.28	15.23	42
41	4.04	41	4.04	41	5.49	6.24	15.29	15.24	41
40	4.05	40	4.05	40	5.50	6.25	15.30	15.25	40
39	4.06	39	4.06	39	5.51	6.26	15.31	15.26	39
38	4.07	38	4.07	38	5.52	6.27	15.32	15.27	38
37	4.08	37	4.08	37	5.53	6.28	15.33	15.28	37
36	4.09	36	4.09	36	5.54	6.29	15.34	15.29	36
35	4.10	35	4.10	35	5.55	6.30	15.35	15.30	35
34	4.11	34	4.11	34	5.56	6.31	15.36	15.31	34
33	4.12	33	4.12	33	5.57	6.32	15.37	15.32	33
32	4.13	32	4.13	32	5.58	6.33	15.38	15.33	32
31	4.14	31	4.14	31	5.59	6.34	15.39	15.34	31
30	4.15	30	4.15	30	6.00	6.35	15.40	15.35	30
29	4.16	29	4.16	29	6.01	6.36	15.41	15.36	29
28	4.17	28	4.17	28	6.02	6.37	15.42	15.37	28
27	4.18	27	4.18	27	6.03	6.38	15.43	15.38	27
26	4.19	26	4.19	26	6.04	6.39	15.44	15.39	26
25	4.20	25	4.20	25	6.05	6.40	15.45	15.40	25
24	4.21	24	4.21	24	6.06	6.41	15.46	15.41	24
23	4.22	23	4.22	23	6.07	6.42	15.47	15.42	23
22	4.23	22	4.23	22	6.08	6.43	15.48	15.43	22
21	4.24	21	4.24	21	6.09	6.44	15.49	15.44	21
20	4.25	20	4.25	20	6.10	6.45	15.50	15.45	20
19	4.26	19	4.26	19	6.11	6.46	15.51	15.46	19
18	4.27	18	4.27	18	6.12	6.47	15.52	15.47	18
17	4.28	17	4.28	17	6.13	6.48	15.53	15.48	17
16	4.29	16	4.29	16	6.14	6.49	15.54	15.49	16
15	4.30	15	4.30	15	6.15	6.50	15.55	15.50	15
14	4.31	14	4.31	14	6.16	6.51	15.56	15.51	14
13	4.32	13	4.32	13	6.17	6.52	15.57	15.52	13
12	4.33	12	4.33	12	6.18	6.53	15.58	15.53	12
11	4.34	11	4.34	11	6.19	6.54	15.59	15.54	11
10	4.35	10	4.35	10	6.20	6.55	15.60	15.55	10
9	4.36	9	4.36	9	6.21	6.56	15.61	15.56	9
8	4.37	8	4.37	8	6.22	6.57	15.62	15.57	8
7	4.38	7	4.38	7	6.23	6.58	15.63	15.58	7
6	4.39	6	4.39	6	6.24	6.59	15.64	15.59	6

Таблица

начисления баллов за выполнение упражнений на быстроту (плавание на 50 м) и выносливость (плавание на 500 м и на 300 м) для военнослужащих мужчин и военнослужащих женского пола.

Баллы свыше	Упражнение №	Упражнение №	Упражнение №	Упражнение №	Баллы свыше
	плавание на 50м вольным стилем (мужчины)	плавание на 50м вольным стилем (женщины)	плавание на 500м вольным стилем (мужчины)	плавание на 300м вольным стилем (женщины)	
	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	
100	30,0	36,0	9,00,0	7,00,0	100
99	30,3	36,3	9,05,0	7,05,0	99
98	30,6	36,6	9,10,0	7,10,0	98
97	30,9	36,9	9,15,0	7,15,0	97
96	31,2	37,2	9,20,0	7,20,0	96
95	31,5	37,5	9,25,0	7,25,0	95
94	31,8	37,8	9,30,0	7,30,0	94
93	32,1	38,1	9,35,0	7,35,0	93
92	32,4	38,4	9,40,0	7,40,0	92
91	32,7	38,7	9,45,0	7,45,0	91
90	33,0	39,0	9,50,0	7,50,0	90
89	33,3	39,3	9,55,0	7,55,0	89
88	33,6	39,6	10,00,0	8,00,0	88
87	33,9	39,9	10,05,0	8,05,0	87
86	34,2	40,2	10,10,0	8,10,0	86
85	34,5	40,5	10,15,0	8,15,0	85
84	34,8	40,8	10,20,0	8,20,0	84
83	35,1	41,1	10,25,0	8,25,0	83
82	35,4	41,4	10,30,0	8,30,0	82
81	35,7	41,7	10,35,0	8,35,0	81
80	36,0	42,0	10,40,0	8,40,0	80
79	36,3	42,3	10,45,0	8,45,0	79
78	36,6	42,6	10,50,0	8,50,0	78
77	36,9	42,9	10,55,0	8,55,0	77
76	37,2	43,2	11,00,0	9,00,0	76
75	37,5	43,5	11,05,0	9,05,0	75
74	37,8	43,8	11,10,0	9,10,0	74
73	38,1	44,1	11,15,0	9,15,0	73
72	38,4	44,4	11,20,0	9,20,0	72
71	38,7	44,7	11,25,0	9,25,0	71
70	39,0	45,0	11,30,0	9,30,0	70
69	39,3	45,3	11,35,0	9,35,0	69
68	39,6	45,6	11,40,0	9,40,0	68
67	39,9	45,9	11,45,0	9,45,0	67
66	40,2	46,2	11,50,0	9,50,0	66
65	40,5	46,5	11,55,0	9,55,0	65
64	40,8	46,8	12,00,0	10,00,0	64
63	41,1	47,1	12,05,0	10,05,0	63
62	41,4	47,4	12,10,0	10,10,0	62
61	41,7	47,7	12,15,0	10,15,0	61
60	42,0	48,0	12,20,0	10,20,0	60
59	42,3	48,3	12,25,0	10,25,0	59
58	42,6	48,6	12,30,0	10,30,0	58
57	42,9	48,9	12,35,0	10,35,0	57
56	43,2	49,2	12,40,0	10,40,0	56
55	43,5	49,5	12,45,0	10,45,0	55
54	43,8	49,8	12,50,0	10,50,0	54
53	44,1	50,1	12,55,0	10,55,0	53
52	44,4	50,4	13,00,0	11,00,0	52
51	44,7	50,7	13,05,0	11,05,0	51
50	45,0	51,0	13,10,0	11,10,0	50
49	45,3	51,3	13,15,0	11,15,0	49
48	45,6	51,6	13,20,0	11,20,0	48
47	45,9	51,9	13,25,0	11,25,0	47
46	46,2	52,2	13,30,0	11,30,0	46
45	46,5	52,5	13,35,0	11,35,0	45
44	46,8	52,8	13,40,0	11,40,0	44
43	47,1	53,1	13,45,0	11,45,0	43
42	47,4	53,4	13,50,0	11,50,0	42
41	47,7	53,7	13,55,0	11,55,0	41
40	48,0	54,0	14,00,0	12,00,0	40
39	48,3	54,3	14,05,0	12,05,0	39
38	48,6	54,6	14,10,0	12,10,0	38
37	48,9	54,9	14,15,0	12,15,0	37
36	49,2	55,2	14,20,0	12,20,0	36
35	49,5	55,5	14,25,0	12,25,0	35
34	49,8	55,8	14,30,0	12,30,0	34
33	50,1	56,1	14,35,0	12,35,0	33
32	50,4	56,4	14,40,0	12,40,0	32
31	50,7	56,7	14,45,0	12,45,0	31
30	51,0	57,0	14,50,0	12,50,0	30
29	51,3	57,3	14,55,0	12,55,0	29
28	51,6	57,6	15,00,0	13,00,0	28
27	51,9	57,9	15,05,0	13,05,0	27
26	52,2	58,2	15,10,0	13,10,0	26
25	52,5	58,5	15,15,0	13,15,0	25
24	52,8	58,8	15,20,0	13,20,0	24
23	53,1	59,1	15,25,0	13,25,0	23
22	53,4	59,4	15,30,0	13,30,0	22
21	53,7	59,7	15,35,0	13,35,0	21
20	54,0	1,00,0	15,40,0	13,40,0	20
19	54,3	1,00,3	15,45,0	13,45,0	19
18	54,6	1,00,6	15,50,0	13,50,0	18
17	54,9	1,00,9	15,55,0	13,55,0	17
16	55,2	1,01,2	16,00,0	14,00,0	16
15	55,5	1,01,5	16,05,0	14,05,0	15
14	55,8	1,01,8	16,10,0	14,10,0	14
13	56,1	1,02,1	16,15,0	14,15,0	13
12	56,4	1,02,4	16,20,0	14,20,0	12
11	56,7	1,02,7	16,25,0	14,25,0	11
10	57,0	1,03,0	16,30,0	14,30,0	10
9	57,3	1,03,3	16,35,0	14,35,0	9
8	57,6	1,03,6	16,40,0	14,40,0	8
7	57,9	1,03,9	16,45,0	14,45,0	7
6	58,2	1,04,2	16,50,0	14,50,0	6

Примечание: представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.

ПЕРЕЧЕНЬ
материально-технического обеспечения
мест проведения контрольной проверки
по физической подготовке

№ п/п	Материально-технические средства, оборудование и инвентарь	К-во ед.изм.
I. На всех местах проведения проверки должно быть:		
1	Щит «Информация» с нормативами по физической подготовке, спортивные разряды, рекорды и достижения, лучшие результаты и т.д.	1 шт.
2	Фотогазета, фотостенд 150 x 150 см.	1 шт.
3	Акты: - промера дистанций; - взвешивания гирь, гранат; -выверки секундомеров, проверки весов; - готовности мест проверки;	В зависимости от вида спорта, упражнения
4	Врач-фельдшер с набором медикаментов и средств для оказания первой медицинской помощи	1 чел.
5	Пункт выдачи чая, дополнительного питания: - термос; - кружки; - раздатчик;	1-3 шт. 10-20 шт. 2 чел.
6	Планшеты для ведомостей, протоколов	3-6 шт.
7	Ручки, карандаши, фломастеры, скрепки, кнопки	1 комп.
8	Транспаранты, лозунги, призывы	2-3 шт.
9	Стол, стулья, табуреты	В зависимости от вида спорта, упражнения
10	Гирлянды из флажков	«-»
11	Флаги разноцветные (50 x 150 см.) с древками длиной 200-250 см.	20 шт.
II. Упражнения на гимнастических перекладинах		
1	Стандартные или многопролетные гимнастические перекладины	4-10 шт.
2	Указатели перекладин	4-10 шт.
3	Подставка для мела, магнезии	4-10 шт.
4	Табуреты, полотенца, наждачная бумага	4-10 шт.
5	Разметка линий - исх. Положение, место выхода после выполнения упражнения	4-10 шт.
6	Повязки судейские (10 x 30 см.) фон красный, буквы белые или судейские «бейджики»: - старший судья; - секретарь; - судья при участниках; - судья-счетчик- 10шт. - судья-информатор	14 шт.
7	Бирки на столы (30 x 20 см.) фон белый, буквы красные: - старший судья; - чай; - врач;	3 шт.
III. бег на 100 метров, челночный бег 10x10 м		
1	Выверенные секундомеры	5 шт.

п/п	Материально-технические средства, оборудование и инвентарь	К-во ед.изм.
2	Планшет под секундомеры	1 шт.
3	Тумба «Старт» двухсторонняя 50 х 200 см.	2 шт.
4	Тумба «Финиш» двухсторонняя 50 х 200 см.	2 шт.
5	Стартовый пистолет	1 шт.
6	Стартовый флажок(30х40 см.), длина древка 60 см., фон - белый, клетки черные	2 шт.
7	Флажки красные (30 х 40 см.), длина древка 60 см.	2 шт.
8	Разметка 100 м. (между стартом и финишем размечаются дорожки для бега каждого участника). Ширина дорожек - 1,25 м., включая ширину линий, находящихся справа по направлению бега. Последние 5 метров дистанции, перед финишем, размечаются поперек всей дорожки линиями через каждый метр. Вся разметка производится белыми линиями шириной 5 см.	2 дист. по 3-4 дорожки
9	Повязки судейские (10 х 30 см.) фон красный, буквы белые или судейские «бейджики»: <ul style="list-style-type: none"> - старший судья, - секретарь; - судья при участниках; - стартер; - судья-информатор; - судьи-хронометристы - 3 шт. 	8 шт.
10	Бирки на столы (30 х 20 см.) фон белый, буквы красные: <ul style="list-style-type: none"> - старший судья; - чай; - врач; 	3 шт.
11	Измерительный шнур - 50 метров	1 шт.
12	Металлическая рулетка (10 х 15 м.)	1 шт.
IV. Бег на 1 - 3 км, марш-бросок		
1	Тумба «Старт» двухсторонняя	2 шт.
2	Тумба «Финиш» двухсторонняя	2 шт.
3	Тумба «Поворот» двухсторонняя 50 х 200 см.	2 шт.
4	Флажки разноцветные для разметки дистанции (30х40 см) с древками длиной 60 см	30 шт.
5	Указатель «До финиша 500 м»	1 шт.
6	Телефонные аппараты или радио	2 шт.
7	Телефонный кабель или радиостанции	1500 м, 4 шт.
8	Санитарная машина	1-2 ед.
9	Врач-фельдшер	3 человека
10	Оркестр	1
11	Схема дистанций бега	1
12	Повязки (бейджики): <ul style="list-style-type: none"> - судья при участниках; - стартер - комендант трассы; - судьи на повороте - 2 шт.; - судьи-хронометристы - 2 шт.; - старший судья; - судья по приходу номеров - судья по времени - 3 шт. - секретари - 3 шт. 	16

№ п/п	Материально-технические средства, оборудование и инвентарь	К-во ед.изм.
	- врач	
13	Бирки на столы (30 x 20 см.): - старший судья; - врач - чай; - судьи по приходу номеров; - судьи-хронометристы	5
14	Измерительный шнур, рулетка	по 1 шт.
15	Клубная машина	1 ед.
16	Палатка штабная (в полевых условиях)	1 шт.
17	Палатка лагерная (в полевых условиях)	1-2 шт.
18	ДДА-53 (в полевых условиях)	1 шт.
V Метание гранат Ф-1 на дальность		
1	Сектор для метания 10x40 метров	2 шт.
2	Указатели 30x40 см (28, 30, 32 , 34, 36, 38, 40 м)	7 шт.
3	Гранаты Ф-1 (600 грамм)	20 шт.
4	Судейские повязки или судейские «бейджики»: - старший судья - 1 шт. - секретарь - 1 шт. - судья - 4 шт.	6 шт.
5	Контрольные весы	1 шт.
V. Преодоление полосы препятствий		
1	Стартовый флажок (30 x 40 см.), длина древка 60 см., фон - белый, клетки черные	2 шт.
2	Гранаты Ф-1 (600 грамм)	20 шт.
3	Флажки красные (30 x 40 см.), длина древка 60 см.	20 шт.
4	Тумба «Старт» двухсторонняя	2 шт.
5	Тумба «Финиш» двухсторонняя 50 x 200 см.	2 шт.
6	Повязки судейские (10 x 30 см.) фон красный, буквы белые или судейские «бейджики»: - старший судья; - судья при участниках; - стартер; - секретарь; - судья-контроллер - 2 шт.; - судья-хронометрист - 4 шт.; - врач	11 шт.
7	Контрольные весы	1 шт.
8	Бирки на столы (30 x 20 см.): - старший судья; - врач - чай;	3 шт.
VI. Упражнение с гирей 24, 32 кг		
1	Помост 4x4 м	2-4 шт.
2	Весы напольные (медицинские)	1 шт.
3	Гири: 24 кг (цвет зеленый); 32 кг (цвет красный).	10 шт. 6 шт.
4	Бирки на столы (30 x 20 см.): - старший судья - 1шт.;	6 шт.

№ п/п	Материально-технические средства, оборудование и инвентарь	К-во ед.изм.
	- врач - 1 шт.; - судья- 4 шт.;	
5	Повязки судейские (10 x 30 см.) фон красный, буквы белые или судейские «бейджики»: - старший судья - 1 шт.; - судья при участниках - 1 шт.; - судьи-2 шт.; - врач - 1 шт.	5 шт.
6	Подставка с мелом и магнетизией	2-4 шт.
7	Полотенце, наждачная бумага	2-4 шт.
VII. Стрельба ПМ, АК		
1	Щиты под мишени № 4	10 шт.
2	Мишени № 4 грудная фигура с кругами	100 шт.
3	Секундомеры	4 шт.
4	Повязки (бейджики): - руководитель стрельбы - 1 шт.; - секретарь - 1 шт.; - судьи на линии огня - 4 шт.; - старший судья - 2 шт.; - судьи на линии мишени - 4 шт.; - судья КОР - 4 шт.; - судья при участниках - 1 шт.; - старший судья по оружию - 1 шт.; - начальник пункта боепитания - 1 шт.; - раздачик боеприпасов - 1 шт.; - врач - 1 шт.; - сигналист - 1 шт.	22 шт.
5	Тумбочка-подставка под оружие	10 шт.
6	Стереотруба (бинокль)	10 шт.
7	Шаблон 9,00 мм	1-2 шт.
8	Прибор для проверки натяжения спуска курка (2 КГС)	2 шт.
9	Рулетка 10-20 м	1 шт.
10	Санитарная машина	1 ед.
11	Мегафон	2 шт.
IX. Приемы рукопашного боя		
1	Макеты оружия: - макеты автомата; - макеты пистолета; - макеты штык-ножей; - макеты саперных лопаток;	10 шт. 10 шт. 10 шт. 10 шт.
2	Нагрудные жилеты	10 шт.
3	Макеты для отработки ударов оружием	3 шт.
4	Повязки судейские (10 x 30 см.) фон красный, буквы белые или судейские «бейджики»: - главный судья - 1 шт.; - судьи - 5 шт.; - врач - 1 шт.; - судья-секундометрист - 1 шт.	8 шт.
5	Ковер	1 шт.

Главнокомандующему
Военно-воздушными силами
генерал-полковнику А.Н.ЗЕЛИНУ


Уважаемый Александр Николаевич!

В соответствии с Планом подготовки Управления физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации на 2011 год утвержденный Министром обороны Российской Федерации 9 декабря 2010 года Управлением физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации разработана «Инструкция о порядке проведения проверки физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки и подведения итогов в Вооружённых Силах в 2011 году».

Прошу Ваших указаний соответствующим должностным лицам принять к руководству и исполнению.

Приложение: на 23 листах, не секретно, в 1 экз., только адресату.

А. Уваткин
Начальник Управления физической подготовки
Вооружённых Сил Российской Федерации
полковник


А.Щепелев

«08» февраля 2011 г.

Исх. № 187/251

СПИСОК
телефонов личного состава Управления физической подготовки
Вооруженных Сил Российской Федерации

(Ufpvsrf@yandex.ru)

Отделы	№ п/п	В.зв.	Ф.И.О.	Телефон		День рождения
				служеб.	сотовый	
НУФП	1.	п-к	Щепелев Александр Александрович	8(499) 157-80-73	8-915-463-99-06	21.01.1967
ЗНУ	2.	п-к	Боцман Олег Станиславович (Obotsman@yandex.ru)	8(499) 157-80-69	8-910-402-04-59	26.04.1966
1 отдел	3.	п-к	Украинец Александр Маратович	8(499) 157-80-97	8-916-133-93-02	31.01.1961
	4.	п-к	Шагин Игорь Алексеевич	8(499) 157-81-22	8-916-257-70-63	10.02.1964
	5.	п-к	Зелепукин Вячеслав Иванович	8(499) 157-80-47	8-916-069-49-86	19.05.1963
	6.	п/п-к	Бурьян Виктор Владимирович	8(499) 157-81-38	8-965-409-27-62	21.10.1971
	7.	п/п-к	Неваев Владимир Николаевич	8(499) 157-80-66	8-903-510-06-92	09.03.1976
	8.	п/п-к	Синицын Илья Борисович	8(499) 157-80-65	8-926-231-15-70	20.04.1973
	9.	м-р	Лозбенёв Евгений Юрьевич	8(499) 157-80-72	8-906-052-74-71	23.12.1978
	10.	м-р	Каленков Евгений Николаевич	8(499) 157-80-64	8-926-587-11-57	25.08.1979
	11.	к-н	Спицын Дмитрий Геннадьевич	8(499) 157-80-66	8-926-213-56-09	24.01.1979
	2 отдел	12.	п-к	Двоенко Владимир Владимирович	8(499) 157-80-02(ф)	8-910-405-05-86
13.		п-к	Зыков Андрей Викторович	8(499) 157-80-00(ф)	8-915-011-23-44	12.10.1968
14.		п-к	Столбов Вадим Владимирович	8(499) 157-82-64	8-917-549-96-66	21.05.1968
15.		п-к	Петрич Юрий Евгеньевич	8(499) 157-80-79(ф)	8-917-549-96-65	20.01.1970
16.		п-к	Чепис Сергей Николаевич	8(499) 157-88-99	8-917-582-82-77	06.02.1966
17.		п-к	Кобылянский Сергей Вячеславович	8(499) 157-80-35	8-916-212-82-24	16.06.1964
18.		п/п-к	Воробьев Андрей Николаевич	8(499) 157-82-01	8-926-867-13-07	02.12.1971
19.		п/п-к	Виноград Дмитрий Владимирович	8(499) 157-80-00	8-926-610-33-09	01.12.1976
20.		гр.	Холяпин Андрей Сергеевич	8(499) 157-80-35	8-926-150-35-18	06.05.1968
НШ		21.	м-р	Смирнов Анатолий Геннадьевич	8(499) 157-85-21	8-916-069-46-70
Фин.	22.	п/п-к	Биндасова Ольга Александровна	8(499) 157-80-78	8-909-917-17-32	15.05.1960
Отд. кадр. и стр.	23.	гр.	Потапова Оксана Сергеевна	8(499) 157-80-47	8-925-823-49-92	05.05.1987
	24.	гр.	Золотова Елена Владимировна	8(499) 157-80-32	8-926-958-36-41	13.07.1963
	25.	гр.	Кирюхин Олег Анатольевич	8(499) 157-80-32	8-916-370-79-94	21.06.1959
	26.	гр.	Слоквенко Тарас Федорович	8(499) 157-80-65	8-915-017-59-94	09.08.1986
	27.	гр.	Антонюк Елена Викторовна	8(499) 157-80-45	8-916-222-84-50	21.04.1966
	28.	гр.	Великая Анна Алексеевна	8(499) 157-80-45	8-916-236-22-28	17.01.1985
	29.	гр.	Мишунин Виктор Леонидович	8(499) 157-80-74 8(495)389-32-06-д.т.	8-916-160-95-57	26.07.1947
	30.	гр.	Казадой Михаил Матвеевич	8(495)409-35-83-д.т.	8-916-409-49-59	23.11.1936
	31.	гр.	Солдатов Геннадий Анатольевич	8(499) 157-80-74 8(495)424-37-39-д.т.	8-903-183-97-38	19.01.1952
	32.	гр.	Писарев Василий Иванович	8(499) 157-80-74 8(495)188-64-60-д.т.	8-926-090-82-54	14.12.1926
	33.	п/п-к	Козлов Андрей Александрович	8(499) 157-87-25(ф)	8-917-556-94-08	18.01.1974
	34.	гр.	Лапшина Елена Евгеньевна	8(499) 157-87-25	8-916-213-19-70	16.09.1970
Дежурный			8(499) 157-81-50	Приемная	8(499) 157-80-45	
ВИФК			Начальник – Обвинцев Алексей Анат.	8(812) 542-92-62	8-911-946-60-50	16.10.1964
			Зам. начальника – Мольшко Андр. Викт.		8-964-376-27-92	
			Начальник НИЦ – Дмитриев Григ. Ген.		8-911-954-44-75	
			Дежурный	8(812) 292-31-00	Приемная	
ЦСКА (mos_cska@mail.ru)			Начальник – Шляхтин Д.А.	8(495) 613-18-77		02.05.1967
			Зам.начальника – Овсянников Ю.П.		8-903-790-99-12	
			Приемная	8(495) 613-18-80	Дежурный	613-22-88
			Маликов Андрей Львович	613-45-47, 613-26-18-ф	8-916-691-88-74	
			Явкин Александр Сергеевич	613-63-43	8-910-421-47-14	
			Шеновский Виктор Степанович	613-22-50	8-910-430-27-52	
УСЗ ЦСКА			Начальник – Смородский Ю.П.	613-79-54	СБ ЦСКА	613-24-98
			Дежурный администратор	613-78-12		
Заказ абонента 87			693-03-88, 693-07-56		Справочная МО	696-88-00
Диспетчер Автобаза			941-30-85		Дежурный Панорама	693-50-63
Дежурный Автобаза			693-28-34		Зам. нач. Панорама	157-82-13

ГК ВВС (физическая подготовка)

В/звание, Ф. И. О.	Должность	Дата рождения	Телефоны
полковник Чернов Василий Анатольевич	Помощник главнокомандующего Военно-воздушными силами по физической подготовке - начальник физической подготовки Главного командования Военно-воздушных сил	27 ноября 1973 г.	(495) 526-60-01 – тел/факс 8-926-13-13-562 – моб. 8-915-248-66-22 – моб. (498) 720-66-67 – дом.
сл. ВС РФ Теремязев Виктор Григорьевич	ведущий специалист-эксперт	12 июля 1951 г.	(495) 526-60-01 – тел/факс (495) 525-88-53 – дом. 8-903-628-53-51 – моб.
ст. прапорщик Мизгина Татьяна Александровна	заведующая делопроизводством	31 октября 1958 г.	(495) 526-60-01 - тел/факс (495) 525-80-00 – дом.

Адрес электронной почты группы физической
подготовки Военно-воздушных сил:

fizo-vvs@yandex.ru

fizo-vvs@narod.ru

Дальняя связь – Комета – 64; АТС-Р 4368

Адрес: 119160, г. Москва, К-160, командиру в/ч 64190-Ф.

Оценка военнослужащего

Категории военнослужащих	Категория	Пороговый уровень, баллы упражнения	Оценка физической подготовленности						Квалификационный уровень			
			В трех упражнениях			В четырех упражнениях			Высший уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
			отд.	хор.	удвл.	отд.	хор.	удвл.				
Новое пополнение военных частей		26	160	120	90	220	190	160				
Военные по призыву до 6 месяцев		26	170	150	120	230	200	170				
Военные по призыву после 6 месяцев		28	170	150	120	230	200	170				
Военнослужащие по контракту 1 возрастной группы (до 25)	3		200	180	130	270	240	170	240	230	220	200
	2	30	210	190	140	280	250	180	250	240	230	210
	1		220	200	140	290	260	190	320	310	300	280
Военнослужащие по контракту 2 возрастной группы (25-29)	3		180	160	120	240	210	160	220	210	200	180
	2	28	190	170	130	250	220	170	230	220	210	190
	1		200	180	140	260	230	180	250	240	230	210
Военнослужащие по контракту 3 возрастной группы (30-34)	3		160	140	100	220	190	140	200	190	180	170
	2	24	170	150	110	230	190	140	210	200	190	180
	1		180	160	120	240	200	150	220	210	200	180
Военнослужащие по контракту 4 возрастной группы (35-39)	3		150	130	80	200	170	110	180	170	160	150
	2	22	160	140	90	210	180	120	190	180	170	160
	1		170	150	100	220	200	140	200	190	180	170
Военнослужащие по контракту 5 возрастной группы (40 - 44)	3		120	90	70	160	120	100	160	150	140	120
	2	20	130	100	80	180	140	110	170	160	150	130
	1		140	120	90	190	160	120	180	170	160	140
Военнослужащие по контракту 6 возрастной группы (45 - 49)	3		90	60	50	-	-	-	130	120	110	90
	2	16	100	70	60	-	-	-	140	130	120	100
	1		110	80	70	-	-	-	150	140	130	110
Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25)		28	160	140	110	-	-	-	200	190	180	160
Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25-29)		26	140	120	90	-	-	-	180	170	160	140
Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30 - 34)		24	130	110	80	-	-	-	170	160	150	130
Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы (35 - 39)		22	120	100	70	-	-	-	160	150	140	120
Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40 - 44)		20	110	90	60	-	-	-	150	140	130	110
Военнослужащие женского пола 6 возрастной группы (45 лет и старше)		18	100	80	50	-	-	-	140	130	120	100