

Наставление по физической подготовке сухопутных войск РККА (НПФ-38)

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
Н32

Н32 Наставление по физической подготовке сухопутных войск РККА (НПФ-38)
/ – М.: Книга по Требованию, 2022. – 247 с.

ISBN 978-5-519-75171-1

ISBN 978-5-519-75171-1

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК РККА

1. Основные положения

1. Укрепление боевой мощи РККА тесно связано с повышением уровня ее физической подготовки.

2. Основная цель физической подготовки — отработка боевых приемов и навыков и систематическая тренировка в них всех бойцов (командиров), подразделений и частей в целом для наиболее успешных действий войск во всех видах боевой деятельности.

3. Основные задачи физической подготовки — тренировать войска:

1) в движениях шагом, бегом и другими способами по любой местности и в различных условиях (времени года, суток, погоды и нагрузки);

2) в преодолении различных естественных и искусственных препятствий (без груза и с ним);

3) в смелых и решительных действиях в рукопашном бою с оружием и без оружия;

4) в передвижениях на лыжах и действиях на них в бою;

5) в преодолении водных преград (переправа вплавь с подручными средствами и без них).

4. При выполнении задач, указанных в ст. 3, должно одновременно достигаться значительное укрепление здоровья всех бойцов и командиров и повышение их физического развития.

Для этой цели, кроме основных средств физической подготовки, указанных выше, используются дополнительные средства — гимнастика и игры.

5. Физическая подготовка, являясь неразрывной и неотъемлемой частью строевой, тактической и специальной подготовки, должна проводиться на практических занятиях по всем видам боевой подготовки.

6. Формы физической подготовки.

1) Утренние физические упражнения — для подготовки (зарядки) организма бойцов и командиров к дневной работе, общего физического их укрепления и закаливания.

2) Уроки физической подготовки — для изучения техники приемов, выработки основных боевых навыков и укрепления организма бойцов и командиров.

Уроки проводятся по:

а) подготовке к рукопашному бою (передвижения различными способами, преодоление препятствий, гранатометание и приемы боя с оружием и без него);

б) лыжной подготовке;

в) плаванию и переправе вплавь;

г) гимнастике;

д) играм (баскетбол).

3) Физическая тренировка на строевых, тактических и специальных занятиях — для совершенствования приемов и закрепления навыков во всех видах боевой деятельности войск.

4) Массовая физкультурная и спортивная работа (во внеучебное время) — для повышения физической подготовки в объеме обязательных разделов НФП и совершенствования на занятиях различными видами спорта.

5) Спортивные соревнования — для выявления лучших спортивных достижений отдельных лиц и команд.

Кроме указанных форм, должны применяться: «физкультпаузы» во время занятий (для повышения внимания и работоспособности), вечерние прогулки перед отходом ко сну и короткие физические упражнения для восстановления нормальной деятельности организма (после длительного нахождения в танке, в автомобиле, на коне и др.).

7. Организует и руководит физической подготовкой командный состав. Санитарно-гигиенические и другие мероприятия, обеспечивающие получение от занятий по физической подготовке наибольшей пользы, осуществляет командный и медицинский состав.

2. Организационно-методические указания

1. Специальные занятия по физической подготовке проводятся по программам — согласно указаниям главы 3 и особым директивам.

Подготовка к рукопашному бою проводится по специальному наставлению (НПРБ).

2. В территориальных частях физическая подготовка проводится, кроме новобранческих и общих сборов, и в междусборовый период, путем активного участия переменников в работе местных физкультурных организаций и самостоятельной отработки техники боевых приемов и движений по НФП и НПРБ по индивидуальным заданиям командиров всему переменному составу.

Программы НФП и НПРБ прорабатываются с переменным составом в объеме:

1) по подготовке к рукопашному бою — зачетное упражнение № 1 по первой задаче;

2) по плаванию — неумеющих плавать научить держаться на воде, а умеющих плавать обучить переправе вплавь;

3) по гимнастике — ознакомить с комплексами № 1—6 и принять зачет по ним (отработку комплексов вести в часы массовой спортивной работы и между сборами).

3. Командир части, в зависимости от местных условий и степени физической подготовленности личного состава, устанавливает необходимое количество часов для выполнения программ и задач, указанных выше, и дает конкретные установки по физической подготовке в плане боевой подготовки части.

4. Основой правильной методики физической подготовки является строго соблюдаемый последовательный переход от более легкого к трудному и от простого к сложному.

5. Отработка упражнений и приемов должна начинаться с подготовительных упражнений и заканчиваться проверкой выполнения соответствующего периода обучения контрольного или зачетного упражнения.

Отработка одних контрольных и зачетных упражнений запрещается, так как в этом случае не только не будут выполнены задачи физической подготовки, но будет нанесен и прямой вред организму бойцов и командиров.

6. Для отстающих в физическом развитии бойцов организуются, согласно особым указаниям, дополнительные занятия с задачей подтянуть отстающих

до среднего уровня физического развития личного состава части.

7. Отлично успевающих допускать к проработке последующих подготовительных упражнений, не ожидая выполнения данной задачи всем подразделением, одновременно используя их в качестве помощников при обучении.

8. Курсанты учебных подразделений (войсковые школы) проходят физическую подготовку по общим программам НФП и НПРБ, с обязательным привитием им инструкторских навыков во время специальных занятий в школе и на стажировке.

9. Приступая к проработке того или другого вида физических упражнений, командир должен не только кратко и ясно объяснить его, но и уметь образцово показать любое упражнение, входящее в НФП и НПРБ, сначала в целом, а затем по элементам.

10. На уроках по физической подготовке и при физической тренировке на других занятиях командир следит не только за правильным выполнением упражнений (приемов), но и за правильным сочетанием дыхания с выполняемой работой.

11. При проведении занятий включать периодически вводные элементы «внезапности», с целью:

а) оживить занятия;

б) приучить обучаемых к быстрому выполнению команд;

в) развить находчивость, расторопность и способность быстро ориентироваться в изменившейся обстановке;

г) привить чувство взаимной выручки при внезапно изменившихся условиях и

д) повторить слабо усвоенные упражнения.

12. На занятиях по физической подготовке и при тренировке на других занятиях придерживаться следующей формы одежды:

1) Гимнастика:

а) проверки и инспекторские смотры — обязательно в спортивной форме;

б) учебные занятия — в повседневной форме (пояс ослаблен, ворот расстегнут, головной убор снят), в шароварах и футболке (майке), или обнаженным по пояс, или в трусах;

в) обувь — как правило, гимнастические туфли, а в залах — туфли обязательно.

2) Спортивные игры — спортивная, а зимой на улице — повседневная.

3) Рукопашный бой и лыжная подготовка:

а) повседневная, с постепенным увеличением носимого груза до полной походной формы, включительно до работы в противогазе;

б) фехтование на штыках и эспадронах — фехтовальная: нагрудник, маска, перчатки (рукавицы) на обе руки.

4) Плавание и переправа вплавь:

а) плавание — в трусах или плавках;

б) переправа вплавь — в обмундировании со снаряжением и оружием.

13. Все физические упражнения обеспечивать соответствующей страховкой. Страховку организуют командиры, проводящие занятия. За каждую травму отвечают командир, проводящий занятия, и командир подразделения, к составу которого принадлежит получивший травму. Командиры частей не должны оставлять ни одного случая травматизма без расследования и привлечения виновных к ответственности.

14. Как правило, все занятия физическими упражнениями должны проводиться на открытом воздухе (вне помещения) и могут быть перенесены в закрытое помещение лишь при ненастной или морозной погоде.

15. Для внесения в занятия элементов жизнерадостности и борьбы за лучшие достижения — включать в занятия спортивные соревнования.

3. Физическая тренировка на полевых и специальных занятиях

1. Физическая тренировка в процессе строевой, тактической и специальной подготовки является не только неразрывной, но и одной из важнейших частей всей системы боевой подготовки.

2. На строевых, тактических и специальных занятиях, в соответствии с обстановкой, тренировать бойцов и командиров:

а) в различных видах передвижений — марши с постепенным увеличением дистанций и нагрузок;

б) в преодолении естественных и искусственных препятствий;

в) в специальных приемах, требующих применения силы и особых снарядов (самоокапывание, устройство или уничтожение искусственных и естественных препятствий, тяга и перекачивание орудий, подноска патронов и снарядов, переноска раненых, наводка телефонных линий и т. п.);

г) в метании гранат, уколах штыком и ударах прикладом, а в кавалерийских и артиллерийских частях — в рубке лозы и пр.

3. Физическую тренировку на полевых занятиях проводить в формах:

1) тренировки «попутно» — при передвижении на занятия и возвращении с них и

2) тренировки в процессе проведения полевых занятий.

4. Попутная тренировка проводится в форме летучек — заданий по отработке необходимых приемов; для этого выбирается наиболее интересная местность и обстановка.

5. Физическая тренировка в процессе проведения полевых занятий проводится по планам этих занятий.

Для обеспечения должной тренировки командир обязан требовать:

1) проведения всякой работы (самоокапывание, вынос раненых, подноска боеприпасов и т. д.) реально, а не условно;

2) повышения качества выполняемой работы;

3) обязательного исправления всех неправильно выполненных приемов и движений путем их повторения, добиваясь при этом не только доработки правильности техники, но и воспитания соответствующих навыков и необходимых боевых качеств.

6. Маршевую тренировку проводить:

1) на строевых занятиях — в ходьбе строем, постепенно увеличивая дистанцию непрерывного движения;

2) попутно с тактической подготовкой, используя передвижения на занятия и обратно; усложнять условия увеличением веса снаряжения, продолжительностью, дальностью и темпом движений, более трудным рельефом и покровом местности; чаще практиковать «броски» смешанным передвижением с последующим преодолением полосы естественных и искусственных препятствий в расположении части.

7. На разборе тактических занятий, как правил, отмечать недостатки бойцов и командиров в отно-

шении физической подготовки (степень натренированности, ошибки и т. д.) и указывать конкретные меры для устранения недостатков.

4. Указания по физической подготовке командного и начальствующего состава сухопутных войск РККА

1. Личная физическая подготовка обязательна для всего командного и начальствующего состава.

2. Содержание и формы занятий по физической подготовке командного и начальствующего состава определяются в зависимости от состояния здоровья, служебных условий, уровня подготовленности и тренированности и возраста.

3. Для занятий физической подготовкой командный и начальствующий состав делится на три категории:

1-я — в возрасте до 40 лет;

2-я — старше 40 лет;

3-я — лица командного и начальствующего состава всех возрастов, но нуждающиеся в ограничении занятий физической подготовкой по состоянию здоровья.

1-я категория изучает и отрабатывает приемы и упражнения по программам НФП и Наставления по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ) и сдает нормативы в соответствии с возрастом.

2-я категория изучает и отрабатывает упражнения НФП и НПРБ, но сдача нормативов для нее не обязательна.

3-я категория занимается по специальной программе, составленной из упражнений НФП, НПРБ и специальных упражнений в соответствии с медицинскими показаниями.

4. Командный и начальствующий состав подвергается медицинскому освидетельствованию, на основе которого врач совместно с руководителем физической подготовки определяет специальные комплексы упражнений для лиц, отнесенных к 3-й категории.

5. После разбивки на категории по возрасту и состоянию здоровья командный и начальствующий состав проверяется в знании и умении по всем программам, включенным в НФП и НПРБ.

6. В зависимости от полученных в результате этой проверки данных, командный и начальствующий состав разбивается на учебные и тренировочные группы. Весь командный и начальствующий состав, не имеющий ограничений по состоянию здоровья, обязан иметь знания и навыки по всем программам НФП и НПРБ.

7. Содержанием и формой физического образования и тренировки командного и начальствующего состава являются:

а) Утренние физические упражнения. Командный состав — от командира взвода и ниже — утренние физические упражнения проводит, как правило, со своими подразделениями.

При отсутствии условий для организации групповых занятий, командному и начальствующему составу даются задания по комплексам, изложенным в НФП, для индивидуальной проработки их, с последующей сдачей зачетов.

б) Физические упражнения в перерывах между занятиями.

в) Обязательные уроки физической подготовки в специальные часы, отводимые по учебному плану.

На обязательных занятиях отрабатываются приемы и упражнения по НФП и НПРБ.