



# П Р И К А З

**МИНИСТРА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

«14» марта 2025 г. № 146

г. Москва

**О внесении изменений в Наставление по физической  
подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации,  
утвержденное приказом Министра обороны  
Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230**

В соответствии с частью 1.1 статьи 29 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», пунктом 1 статьи 2, абзацем четвертым пункта 4 и пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», пунктом 2 статьи 13 Федерального закона от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне», подпунктом 7 пункта 10 Положения о Министерстве обороны Российской Федерации, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 16 августа 2004 г. № 1082, **П Р И К А З Ы В А Ю:**

Внести изменения в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 июня 2023 г., регистрационный № 73917), согласно Перечню (приложение к настоящему приказу).

**МИНИСТР ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**А.Белоусов**

Приложение  
к приказу Министра обороны  
Российской Федерации  
от «14» марта 2025 г. № 146

## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**изменений, вносимых в Наставление по физической подготовке  
в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом  
Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230**

1. Абзац пятый пункта 11 признать утратившим силу.
2. В абзаце первом пункта 15 слова «Северного флота,» исключить.
3. В пункте 20 слова «Северным флотом,» исключить.
4. Пункт 46 изложить в следующей редакции:  
«46. Спортивно-массовая работа предназначена для проведения с воен-  
нослужащими физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а  
также пропаганды здорового образа жизни.»
5. В пункте 86:  
в абзаце третьем слово «слушателями,» исключить;  
дополнить абзацем следующего содержания:  
«со слушателями – на экзаменах и зачетах.»
6. В подпункте 1 пункта 87:  
абзац третий изложить в следующей редакции:  
«категория № 2 – военнослужащие, проходящие военную службу в  
подразделениях: топогеодезических, медицинских, военных комендатур,  
метеорологических (гидрометеорологических), материально-технического,  
аэродромно-технического, десантного обеспечения, испытательных центров  
(полигонов), переменный состав учебных воинских частей, отряд (быстрого  
реагирования) Управления коменданта охраны (Министерства обороны Рос-  
сийской Федерации);»;  
в абзаце четвертом после слов «в органах военного управления,» до-  
полнить словами «органах военной полиции,».
7. В пункте 88:  
в абзаце девятом слова «на ловкость» заменить словами «на быстроту»;  
дополнить абзацами следующего содержания:  
«Для военнослужащих, отнесенных к IIIа или IIIб группе здоровья, –  
3 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту или ловкость, силу, вынос-  
ливость) или 2 физических упражнения, все ОФУ (на быстроту, или ловкость,  
или силу, выносливость) в зависимости от возрастной группы.  
Для военнослужащих, имеющих группу инвалидности, – 3 или 2 физи-  
ческих упражнения, указанных в настоящем Наставлении, в зависимости от  
возрастной группы.»
8. В пункте 95 слова «Северным флотом,» исключить.
9. Пункт 107 изложить в следующей редакции:  
«107. Военнослужащий, отнесенный к IIIа или IIIб группе здоровья  
либо имеющий группу инвалидности, изъявивший желание принять участие

в проверке уровня физической подготовленности, по согласованию с врачом воинской части допускается к данной проверке с учетом заключения врачей-специалистов по профилю имеющегося у военнослужащего заболевания.

Для указанного военнослужащего специалистом физической подготовки проверяемого органа военного управления, воинской части, организации Вооруженных Сил (в случае отсутствия штатного специалиста физической подготовки – заместителем соответствующего командира (начальника) с участием врача воинской части (врача-специалиста по профилю имеющегося у военнослужащего заболевания) разрабатывается индивидуальный КПК с учетом требований пункта 88 настоящего Наставления. В случаях, не указанных в абзаце первом настоящего пункта, военнослужащий, отнесенный к Ша или Шб группе здоровья либо имеющий группу инвалидности, к проверке уровня физической подготовленности не допускается.

Оценка и квалификационный уровень физической подготовленности военнослужащего определяется в соответствии с возрастной группой по категории № 3 в соответствии с приложением № 6 к настоящему Наставлению.».

10. В пункте 108 после слов «к Ша или Шб группе здоровья» дополнить словами «либо имеющие группу инвалидности».

11. Абзац тринадцатый пункта 116 изложить в следующей редакции:

«6 и старшие возрастные группы: для мужчин – 2,3.».

12. Позицию «Помощник командующего войсками военного округа (Северным флотом) (по физической подготовке) – начальник отделения (физической подготовки) военного округа (Северного флота)» приложения № 2 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации изложить в следующей редакции:

**«Помощник командующего войсками военного округа (по физической подготовке) – начальник отделения (физической подготовки) военного округа**

Помощник командующего войсками военного округа (по физической подготовке) – начальник отделения (физической подготовки) военного округа подчиняется командующему войсками военного округа, отвечает за организацию физической подготовки в соответствующем военном округе и обязан:

1) знать состояние физической подготовки в войсках военного округа;  
2) разрабатывать проекты приказов, директив и указаний по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о проведении соревнований;

3) организовывать и проводить:

теоретические и практические занятия по физической подготовке на сборах, проводимых командующим войсками округа, а также сборы с подчиненными специалистами физической подготовки;

физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия в округе, оформлять документацию на присвоение военнослужащим спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

4) организовывать физическую подготовку военнослужащих штаба, управлений, отделов и служб военного округа;

5) участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке округа, в распределении денежных средств по статье сметы Министерства обороны, выделяемых на физическую подготовку и спорт военному округу, в организации обеспечения войск (сил) спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия и наградной продукцией;

6) знать деловые и моральные качества непосредственно подчиненных специалистов физической подготовки, руководить и контролировать их работу, принимать участие в подборе и расстановке кадров в округе;

7) руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в войсках (силах);

8) контролировать состояние физической подготовки в объединениях, соединениях и воинских частях округа, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам физической подготовки в повышении качества организации физической подготовки;

9) вести учет и анализировать состояние физической подготовки.».

13. В подстрочной надписи наименования и графе 1 таблицы «Сведения об уровне физической подготовленности военнослужащих по итогам периода обучения (учебного года)» приложения № 3 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации слова «Северный флот,» исключить.

14. В таблице «Документы учета физической подготовки, представляемые должностными лицами видов Вооруженных Сил Российской Федерации, военных округов, Северного флота, родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации, центральных органов военного управления, объединений, соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации» приложения № 4 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации:

в наименовании слова «Северного флота,» исключить;

в графе 5 пункта 4 слова «30 апреля и 30 октября» заменить словами «10 мая и 10 ноября»;

в графе 2 пункта 6 слова «на Северном флоте, в» исключить;

в графе 3 пунктов 6 и 7, графе 4 пунктов 3 и 7 слова «Северным флотом,» исключить.

15. В приложении № 5 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации:

1) абзац четвертый позиции «Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине (рис. 6).» признать утратившим силу;

2) абзац шестой позиции «Упражнение № 7. Комбинированное силовое упражнение на перекладине (рис. 7).» признать утратившим силу;

3) в позиции «Упражнение № 10. Рывок гири (рис. 10).»:

абзац второй изложить в следующей редакции:

«Упражнение выполняется одной рукой или поочередно сначала од-

ной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.»;

абзац пятый изложить в следующей редакции:

«Результат определяется по количеству подъемов одной рукой или по сумме подъемов, выполненных каждой рукой.».

4) в абзаце первом позиции «Упражнение № 13. Комплексное упражнение (рис. 13).» слова «пять раз» заменить словами «четыре раза»;

5) в позиции «Упражнение № 29. Восхождение на платформу (тумбу) (рис. 24).» после абзаца пятого дополнить абзацем следующего содержания:

«В случае остановки более 5 секунд подается команда «СТОП» и упражнение считается невыполненным.»;

6) в абзаце первом позиции «Упражнение № 31. Прыжки со скакалкой (рис. 26).» слова «Оценку результата проводить» заменить словами «Оценка результата проводится»;

7) в позиции «Упражнение № 32. Передвижение по узкой опоре (бревну) (рис. 27).» после абзаца шестого дополнить абзацем следующего содержания:

«В случае падения со снаряда предоставляется вторая попытка для выполнения упражнения.»;

8) в абзаце втором позиции «Упражнение № 45. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (рис. 43).» слова «600 г» заменить словами «600–620 г»;

9) в графе 3 пункта 5 таблицы «Спецификация» позиции «Упражнение № 46. Специальное контрольное упражнение для курсантов образовательных организаций, готовящих специалистов для подразделений и воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей), морской пехоты (рис. 44).» слова «40 кг» заменить словами «30 кг»;

10) в графе 3 пункта 5 таблицы «Спецификация» позиции «Упражнение № 47. Специальное контрольное упражнение для курсантов образовательных организаций, готовящих специалистов для танковых, зенитных ракетных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей (рис. 45).» слова «40 кг» заменить словами «30 кг»;

11) в позиции «Упражнение № 48. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих Воздушно-десантных войск (рис. 46).»:

в абзаце втором слова «24 кг» заменить словами «30 кг»;

в графе 3 пункта 16 таблицы «Спецификация» слова «26 кг» заменить слова «30 кг»;

12) в позиции «Упражнение № 49. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих наводных кораблей и подводных лодок, курсантов образовательных организаций (учебных воинских частей), готовящих специалистов для надводных кораблей и подводных лодок (рис. 47).»:

в наименовании слово «наводных» заменить словом «надводных»;

в графе 3 пункта 10 таблицы «Спецификация» слова «24 кг» заменить словами «30 кг»;

13) в графе 3 пункта 2 таблицы «Спецификация» позиции «Упражнение № 50. Специальное контрольное упражнение для военнослужащих горных подразделений (рис. 48).» слова «20 кг» заменить словами «30 кг»;

14) абзац сто второй позиции «Упражнение № 53. Комплекс приемов и действий рукопашного боя (рис. 51–85).» изложить в следующей редакции:

«Для военнослужащих, проходящих службу в разведывательных, специального назначения, десантно-штурмовых подразделениях, курсантов 3 и старших курсов образовательных организаций, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений, и курсантов 3 и старших курсов Военного института физической культуры вместо выполнения приема (действия) в «боевой ситуации» может назначаться «учебная схватка».»;

15) в абзаце первом позиции «Упражнение № 55. Метание малой пехотной лопаты на точность с места» слово «каска» заменить словами «защитном шлеме»;

16) в абзаце первом позиции «Упражнение № 56. Плавание в обмундировании с оружием на 50 м (рис. 87).» слова «№ 4В установленного образца» заменить словами «№ 2В»;

17) в абзаце первом позиции «Упражнение № 57. Плавание в обмундировании с оружием на 100 м (рис. 88).» слова «№ 4В» заменить словами «№ 2В»;

18) в абзаце первом позиции «Упражнение № 58. Ныряние в длину в форме (рис. 89).» слова «№ 4В установленного образца» заменить словами «№ 2В»;

19) в абзаце третьем позиции «Упражнение № 59. Бег на 3 км со стрельбой и метанием гранат (рис. 90).» слова «600–625 г» заменить словами «600–620 г»;

20) в абзаце третьем позиции «Упражнение № 61. Комплексное упражнение «Квадрат» (рис. 91).» слова «метание гранаты выполнено на дистанцию менее 35 м» заменить словами «граната при метании не попала в мишень (круг)»;

21) в позиции «Упражнение № 66. Поднимание ящика для боеприпасов (рис. 96).»:

в абзаце первом слова «в исходное положение» заменить словами «и принять исходное положение»;

в абзаце пятом после слов «в бронежилете» дополнить словами «, в защитном шлеме.».

16. Пункт 20 таблицы «Поправки к результатам военнослужащих при оценке уровня их физической подготовленности» приложения № 11 к Наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации изложить в следующей редакции:

«20	Бег с преодолением полосы препятствий	мин, с	– 0 мин 20 с	– 0 мин 30 с».
-----	---------------------------------------	--------	--------------	----------------