Приложение № 4

к приказу № \_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2014 года

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по организации попутной физической тренировки на 2014 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Маршруты  тренировки | Варианты тренировок и их протяженность | С о д е р ж а н и е | Время,  мин |
| Маршрут № 1:  расположение части – полигон в/ч 65384 | 1-й вариант - ходьба и бег по дороге – 3,5 км | Ходьба по дороге - 300 м; бег по дороге - 700 м; ходьба - 200 м; бег - 800 м; ходьба - 300 м; бег - 800 м; ходьба - 300 м с упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания | 18 - 20 |
|  | 2-й вариант - ходьба и бег по пересеченной местности - 2,5 км | Ходьба по дороге - 200 м; бег - 300 м; ходьба - 200 м; бег - 400 м; ходьба - 250 м; бег - 350 м; ходьба - 100 м; преодоление естественных и искусственных препятствий - 400 м; ходьба - 300 м с упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания | 22 - 24 |
| Маршрут № 2:  расположение части – тактическое поле | 3-й вариант - ходьба и бег по дороге с использованием средств защиты – 1,5 км | Ходьба по дороге - 200 м; бег по дороге - 400 м; ходьба - 200 м; надевание противогаза и бег - 800 м; ходьба в противогазах - 200 м; снятие противогазов и ходьба - 200 м с упражнениями для расслабления мышц и восстановления дыхания | 14 - 17 |
|  | 4-й вариант - марш на машинах – 1,5 км | Марш на машинах – 0,5 км; высадка и посадка - 4-5 раз; приведение орудий в боевое и исходное положение; посадка на машины; марш на машинах | 10 - 12 |
| Маршрут № 3:  расположение части - казарма – стацанарный парк боевых машин | 5-й вариант – передвиже-ние к местам занятий в условиях расположения части - 1 км | Ходьба по дороге - 100 м; бег - 200 м; ускорение - 2 по 50 м; приседания с выпрыгиванием - 20 раз; ходьба - 100 м; бег 300 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 30 раз; ходьба - 200 м с упражнениями на расслабление мышц и восстановления дыхания | 7 - 9 |

**Примечания:**

1. Темп передвижения устанавливает руководитель тренировки. Противогазы одеваются по команде "ГАЗЫ" с контролем правильности выполнения.

2. По мере усвоения личным составом вариантов тренировки нагрузку можно увеличивать.

**Помощник командира по физической подготовке – нфп войсковой части 65384**

**капитан**

**С.Персаев**