Приложение № 3 от 14 января 2026 года
«Об утверждении норматив по физической подготовке
инструктора «Системы военно-прикладного боевого искусства»
к приказу Министра обороны Российской Федерации
№ 230 от 20 апреля 2023 года

Нормативы
по физической подготовке для инструктора СПБИ (военно-прикладное)
3 уровня.

1. Бег на 12 км в разных темпах (средний, скоростной) с подъёмами по пересеченной местности, не более 55 минут *, 5 минут отдых;
2. Лазание по канату на руках с уголком ног вверх и вниз - 3 повторения, 3 минуты отдых.
3. Выпрыгивание вверх на подушечках верхней части стоп ног с приседанием внизу, руки за голову - 60 повторений, 1 минута отдых.
4. Отжимание на руках ноги сверху к стене, опускание до легкого касания макушкой головы пола - 20 повторений либо подтягивание на турнике с схватом на спортивных боксерских бинтах, перекинутых через турник – 20 повторений, 1 минута отдых;
5. Пресс в боковом положении, поднятие таза вниз и верх на каждой стороне - 150 повторений, 1 минута отдых;
6. Отжимание на пальцах - 100 повторений, 1 минута отдых;
7. Пресс - подъем ног и рук с сгибанием в туловище под 45 градусов - 50 повторений, 1 минута отдых;
8. Упражнение на шею на мосту - 100 повторений, 1 минута отдых;
9. Рывок гири 24 кг правой рукой - 30 повторений, 3 минуты отдых;
10. Рывок гири 24 кг левой рукой - 30 повторений, 3 минуты отдых;
11. Упражнение на шею в передней стойке на полу руки за спину - 50 повторений, 1 минута отдых;
12. Отжимание на тыльной стороне рук - 50 повторений, 1 минута отдых.

Отдых (восстановление) между упражнениями происходит за счет ритмичного дыхания через нос, меняя частоту дыхания до полного его восстановления. Это подход позволяет быстро восстановиться.

***Бег в специальной военной форме СПБИ. Все остальные упражнения исполняются в специальной форме СПБИ: направления – прикладного единоборства.**

Генеральный директор Автономной некоммерческой организации
«Центр развития и популяризации физкультуры и спорта и защиты информационных систем «СИСТЕМА» (АНО «СИСТЕМА»)

Дмитриев Алексей Анатольевич