

Научная статья
УДК 378

СОВРЕМЕННАЯ ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Александр Николаевич Козырев

Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии,
Саратов, Россия, alekandrkozirev@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается современная практика формирования физической подготовленности курсантов в ходе образовательного процесса в Саратовском военном ордена Жукова Краснознаменном институте войск национальной гвардии. На различных формах физической подготовки курсанты тренируют физические качества в составе подразделения. Акцент делается на методической подготовке курсантов. Формирование физической подготовленности происходит в составе групп, не выходя за рамки руководящих документов и согласно установленным нормативным требованиям и распорядку дня.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, курсанты, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка, учебные занятия, распорядок дня, процесс обучения

Для цитирования: Козырев А. Н. Современная практика формирования физической подготовленности курсантов войск национальной гвардии Российской Федерации // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2025. № 1 (18). С. 20–27. URL: [https://svkinio.ru/2025/1\(18\)/Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2025/1(18)/Kozyrev.pdf).

Original article

MODERN PRACTICE OF FORMATION OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE NATIONAL GUARD TROOPS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Aleksandr N. Kozyrev

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia,
alekandrkozirev@yandex.ru

Abstract. This article examines the modern practice of forming the physical fitness of cadets during the educational process at the Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops. In various forms of physical training, cadets are trained in physical qualities as part of a unit. The emphasis is on the methodical training of cadets. The formation of physical fitness takes place as part of groups, without going beyond the framework of governing documents and in accordance with established regulatory requirements and daily routines.

Keywords: physical training, physical fitness, cadets, morning physical exercises, sports and mass work, independent physical training, training sessions, daily routine, learning process

For citation: Kozyrev A. N. Modern practice of formation of physical fitness of cadets of the National Guard Troops of the Russian Federation. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2025;(1):20-27. Available from: [https://svkinio.ru/2025/1\(18\)/Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2025/1(18)/Kozyrev.pdf). (In Russ.).

В военных институтах физическая подготовка организуется согласно распорядку дня для переменного состава и регламенту служебного времени для постоянного состава. Так как

физическая подготовка является неотъемлемой частью боевой готовности, то она занимает одно из важных мест среди остальных учебных дисциплин, и ей отводится больше времени, чем другим учебным дисциплинам.

Физическая подготовка состоит из физической подготовленности и методической подготовки. Для курсантов военных образовательных организаций высшего образования она проводится в различных формах, таких как самостоятельная физическая тренировка, учебные занятия, попутная физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности, утренняя физическая зарядка. В физическую подготовленность входят упражнения и приемы. Они помогают развивать основные физические качества будущих офицеров, такие как ловкость, гибкость, сила, быстрота, военно-прикладной навык (боевые приемы, полоса препятствий, метание гранаты, прикладное плавание) [1].

Многими учеными, исследователями, такими как Алимбоева Розия, которая доказала, что регулярные занятия физической активностью формируют у курсантов не только физическую выносливость, но и устойчивость к стрессам, что особенно актуально в условиях образовательного процесса и служебно-боевой деятельности. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению умственных функций, повышению концентрации и памяти, что в свою очередь положительно влияет на успеваемость в процессе обучения. Кроме того, вовлечение курсантов в спортивные мероприятия помогает развивать командный дух, коммуникабельность и лидерские качества. Физическое воспитание становится не только средством поддержания здоровья, но и важным аспектом социальной жизни, способствующим формированию крепких связей между военнослужащими. Таким образом, умеренная физическая нагрузка является ключевым компонентом гармоничного развития личности будущего офицера, формируя у него не только физическую культуру, но и привычку к здоровому образу жизни.

А. Н. Ханжин в своих исследованиях доказал, что актуальность задач по повышению физической подготовленности военнослужащих

обуславливается не только требованиями к успешному выполнению служебных обязанностей, но и необходимостью поддержания психоэмоционального равновесия в условиях высокой стрессовой нагрузки. В связи с этим разработка комплексной программы, включающей как традиционные виды физической активности, так и новые методики, направленные на укрепление психологической устойчивости, становится приоритетной задачей.

В частности, необходимо уделить внимание внедрению современных технологий, таких как виртуальная реальность и тренажеры нового поколения, которые способны воспроизводить реальные боевые ситуации и тренировать адаптационные реакции в условиях стресса. Это позволит не только повысить уровень физической подготовленности, но и улучшить психологическую готовность к выполнению поставленных задач. Далее следует учитывать индивидуальные особенности курсантов, включая их возраст, физическую кондицию и психологическое состояние. Персонализированные программы тренировок с учетом этих факторов могут значительно повысить эффективность физической подготовки.

Климентов Максим Владимирович подчеркивает важность интеграции физической подготовки в общую систему подготовки военнослужащих. Развитие физических качеств становится неотъемлемой частью профессиональной подготовки, так как значительно влияет на эффективность выполнения боевых задач и общую готовность к действиям в условиях современного боя.

На практике это означает, что необходимо разрабатывать и внедрять специальные программы физической подготовки, адаптированные под требования конкретных военных специальностей. Учет факторов, таких как уровень физической нагрузки, характер выполняемых задач и специфика боевого применения, позволяет более точно настраивать процесс тренировки, что в свою очередь способствует формированию высококвалифицированных военнослужащих, способных к быстрой адаптации в меняющейся боевой обстановке.

Кроме того, профессиональная физическая подготовка должна сопровождаться комплекс-

ным подходом, включающим психологическую подготовку и тактические тренировки. Это создаст условия для полноценного формирования мотивации и уверенности в собственных силах, что критически важно для успешного выполнения задач в условиях стресса и неопределенности. Таким образом, необходимость научного обоснования и постоянного мониторинга физической подготовки военнослужащих остается актуальной задачей, способствующей повышению боевой готовности и общей эффективности войск [2].

Пичугин Максим Борисович, Хайдукова Наталья Юрьевна выявили, что современные подходы в педагогике, направленные на физическое развитие военнослужащих, акцентируют внимание на комплексном формировании не только физических качеств, но и психоэмоциональной устойчивости. В условиях военной службы, где нередко приходится сталкиваться с высокими стрессами, способность адаптироваться и сохранять самообладание становится ключевой для успешного выполнения задач. Разработка специализированных тренировочных программ, учитывающих физические и психологические аспекты, позволяет значимо повысить общую готовность курсантов к службе. Объединяя спортивные и тактические упражнения, образование становится более многогранным и эффективным, что в свою очередь нацеливает курсантов на достижение высоких результатов в служебно-боевой деятельности. Таким образом, акцент на физическое развитие растет не только как необходимость физической формы, но и как важный аспект психологической подготовки. Интеграция этих элементов в образовательный процесс становится гарантией успешного формирования качеств, необходимых в условиях современного боя. Эффективное физическое воспитание создает фундамент для профессионального роста и будущих достижений курсантов [3].

Из вышеуказанного следует, что развитие у курсантов физических качеств становится приоритетной задачей в процессе обучения. А для развития физических качеств, военно-прикладного двигательного навыка необходимы способы и методы. Курсант обязан владеть необходи-

мой теоретической базой по формированию физической подготовленности. Поэтому большое внимание в развитии физических качеств у курсанта уделяется его методической подготовке. Курсант, способный организовать проведение занятия с личным составом, уже имеет определенный методический навык. Цель методической подготовки заключается в наборе определенных знаний, умений и навыков, которые реализуются на практике. Курсант на различных формах физической подготовки формирует свои навыки, проводя практические занятия. Ранее приобретенные устойчивые умения и навыки помогут офицеру умело управлять подразделением и повышать у подчиненных уровень физических качеств [4].

Например, при проведении учебных занятий в основной части вместо доведения техники выполнения упражнения (например, упражнение № 51 «Бег на 100 метров») или боевого приема преподавателем курсанты докладывают технику выполнения упражнения или приема методом мини-доклада, блиц-опроса или викторины. Получается, что в рамках учебного времени производится ответ самим курсантом, а не преподавателем. Также курсант самостоятельно показывает упражнение в основной части занятия, тренирует его по частям и в целом. Вследствие чего, когда сами курсанты говорят и показывают, то больше запоминают, и курсантам становится понятнее и интереснее усваивать учебный материал. Выполняя методическое задание, курсанты совершенствуют навыки как индивидуальные, так и в коллективных действиях, требуемых для обеспечения профессиональной деятельности в объеме требований, предъявляемых к командиру подразделения. Курсанты проводят учебные занятия на всех разделах физической подготовки [5].

Вариант плана-конспекта для проведения курсантом учебного вопроса в основной части занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике указан в таблице № 1.

При проведении утренней физической зарядки курсанты в качестве руководителя проводят утреннюю физическую зарядку согласно варианту (общеразвивающие упражнения – I вариант, ускоренное передвижение – II вариант,

комплексная тренировка – III вариант), который выдается в подразделения на каждый квартал под руководством ответственного офицера по роте, получая при этом методическую практику в правильности подачи команд, образцовом показе выполнения упражнения (приема), последовательности выполнения упражнений, правильном подборе методики проведения тренировки. Варианты плана проведения зарядки указаны в таблице № 2.

Во время спортивно-массовой работы курсанты занимаются в составе подразделения и

для развития физических качеств соревновательным методом проводят различные военизированные эстафеты, которые накануне утверждает преподаватель кафедры физической подготовки и спорта. Также курсанты в часы спортивно-массовой работы совершенствуют упражнения, входящие в перечень специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии», развивая физическую подготовленность и спортивное мастерство. Вариант плана проведения спортивно-массовой работы указан в таблице № 3.

Таблица № 1 – План-конспект для проведения курсантом учебного вопроса в основной части занятия по ускоренному передвижению и легкой атлетике (вариант)

Тренировка упражнения № 51: «Бег на 100 метров»	45 мин.	После проведения подготовительной части по ускоренному передвижению и легкой атлетике ввод в две шеренги перед линией старта в беге на 100 метров. Напоминаю, что бег на короткие дистанции состоит из четырех взаимосвязанных частей: - положение старта; - старт и стартовое ускорение; - бег по дистанции; - финиширование. Подаю команды: «НА СТАРТ!» – выполняют шаг вперед, отставляют маховую ногу на 1,5 ступни назад, вес тела распределяют на обе ноги, смотреть прямо. «ВНИМАНИЕ!» – руки разноименно сгибаются, вес тела переместить на переднюю ногу, спина округлена, голова опущена вниз. «МАРШ!» – толковой ногой оттолкнуться, выполнить ускорение, постепенно выпрямляясь и набирая максимальную скорость (до 1 конуса – 30 метров). Исправляю индивидуальные ошибки после каждой команды. Обращаю внимание, преждевременное поднятие головы приводит к выпрямлению туловища и снижению скорости бега. Выполняют подготовительное упражнение с помощью резиновых жгутов на дистанции 10 метров. По команде: «ВПЕРЕД!» одна шеренга выполняет бег с высоким подниманием бедра, другая ассистирует, затем меняются и так выполняют в количестве 3-х раз для каждой шеренги. После подготовительного упражнения выполняют ускорение на дистанции 30 метров пошереножно в количестве 3-х раз. Обращаю внимание на энергичный уход со старта и поддержание наклона туловища вперед до набора максимальной скорости. Выполняют ускорение на дистанции 60, 80 и 100 метров в количестве 2-х раз. Обращаю внимание, руки двигаются в передне-заднем направлении; локоть отводится назад до отказа назад, стопа на поверхность ставится передней частью (жестко), пятки земли не касаются. Выполняют бег 40 метров (до 2 конуса) с последующим финишированием в количестве 3-х раз. Обращаю внимание, финиширование выполнять обычным способом, пробегая линию финиша с сохранением скорости бега, предупреждая выполнение прыжков при финишировании, снижающих поступательную скорость. Тренировку бега выполняют в максимальном темпе в количестве 3-х раз. Исправляю общие ошибки. Пробегают 100 метров в максимальном темпе в количестве 3 раз.
<u>Положение старта</u>		
<u>Старт и стартовое ускорение</u>		
<u>Бег по дистанции</u>		
<u>Финиширование</u>		
<u>Бег в целом на 100 метров</u>		

Таблица № 2 – План проведения зарядки (вариант)

I вариант общеразвивающие упражнения	1. Тренировка комплекса вольных упражнений № 1, 2, 3 каждый по 2 раза. 2. Упражнения на многопролетных снарядах фронтальным способом: подтягивание на перекладине (1 подход на максимальное количество раз); поднос ног к перекладине (1 подход 10–12 раз); разгибание рук в упоре на брусках (1 подход на максимальное количество раз); вынос прямых ног выше жердей в упоре на брусках (1 подход 15–17 раз). 3. Равномерный бег до 2 км.
II вариант ускоренное передвижение	1. Бег по дистанции до 5 км с выполнением специально-беговых упражнений от КПП до входа в административный корпус: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставными шагами левым и правым боком, ускорение в шеренгах с дистанцией 5 шагов (на каждом круге выполняют упражнение, после выполнения ускорения равномерный бег).
III вариант комплексная тренировка	1. Комплексная тренировка на месте: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 подхода по 15–20 раз), приседание (2 подхода по 10–15 раз), упор присев, упор лежа (2 подхода по 10 раз), прыжки на месте, руки в стороны, ноги врозь (2 подхода по 15–20 раз). 2. Тренировка комплекса боевых приемов без оружия (на 8 счетов) 3 раза. 3. Тренировка боевых приемов (удары руками и ногами). 4. Равномерный бег до 2 км.

Во время самостоятельной физической тренировки курсанты в слабоуспевающих группах занимаются под руководством назначенных наиболее подготовленных курсантов, которые выбирают наиболее рациональную методику проведения тренировки упражнения или приема [6].

Вариант плана проведения самостоятельной физической тренировки в составе учебной группы со слабоуспевающими курсантами по гимнастике и атлетической подготовке указан в таблице № 4.

Подводя итоги формирования физической подготовленности, следует сказать, что методиче-

ская подготовка оказывает непосредственное влияние на курсанта, где он приобретает необходимые знания, умения и навыки по формированию двигательных навыков и совершенствованию физических качеств и прикладных двигательных навыков. Курсант самостоятельно сможет подготовить подчиненный ему личный состав к выполнению задач мирного и военного времени. Поэтому, формируя необходимые умения и навыки на различных формах физической подготовки, курсанты получают необходимый багаж знаний, где самостоятельно смогут тренировать упражнения и научить свой личный состав.

Список источников

1. Ценцера, С. В., Козырев, А. Н. Влияние физической подготовленности курсантов на успеваемость по военным дисциплинам обучения // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии: науч. журн. 2024. № 1(14). С. 63–71. ISSN 2949-5245 (online). URL: [https://svkinio.ru/2024/1\(14\)/Tsentserya_Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/1(14)/Tsentserya_Kozyrev.pdf) (дата обращения: 10.01.2025).
2. Пахомова, Н. В., Ценцера, С. В. Развитие навыков работы с информацией у курсантов военных вузов на основе применения в обучении элементов проектных технологий. doi 10.24412/1991-5497-2021-287-238-240 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2021. № 2(87). С. 238–240. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45677618> (дата обращения: 20.01.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка.
3. Гуманизация образовательной среды / Е. А. Александрова, М. В. Григорьева, Ю. В. Селиванова, Е. А. Плешкевич. Саратов: Наука, 2019. 160 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ususrn> (дата обращения: 20.01.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка.

Таблица № 3 – План проведения спортивно-массовой работы (вариант)

Утверждаю
 Преподаватель кафедры физической
 подготовки и спорта
 майор И. И. Иванов
 «__» _____ 2025 года

ПЛАН
 проведения военизированной эстафеты

Тема 8 «Спортивные и подвижные игры».

Учебные и воспитательные цели:

1. Совершенствовать у курсантов физические качества: ловкость, сила, силовая выносливость.
2. Формировать у курсантов устойчивые умения и навыки в коллективных действиях.
3. Воспитывать у курсантов настойчивость, решительность, инициативу и находчивость.

Время: 30 минут

Место: строевой плац военного института

Обучающиеся: курсанты 3 курса

Форма одежды: № 3

Литература:

Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебник. – Саратов: Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, 2018. – 25 с.

Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебное пособие, 2018. – 41 с.

Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утверждено начальником Главного управления подготовки войск (сил) Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 28 декабря 2018 года, 2018 г. – 53 с.

№ п/п	Соревнование	Количество человек	Условия проведения
1	Военизированная эстафета (кроватку выносят заправленную)	10	Подразделение в колонну по одному. 1 – курсант пробегает 30 метров, разбирает автомат, возвращается и передает эстафету следующему; 2 – курсант бежит 30 метров, собирает автомат, возвращается и передает эстафету; 3 – курсант бежит, заправляет кроватку и передает эстафету следующему; 4 – курсант бежит, одевает ОЗК в виде комбинезона и передает эстафету; 5 – курсант бежит, выполняет отжимание 30 раз и передает эстафету; 6 – курсант выполняет ускорение и передает эстафету; 7 – курсант выполняет прыжки со скакалкой 30 метров и обратно передает эстафету; 8 – курсант выполняет ускорение 30 метров, выполняет 30 раз рывок гири и передает эстафету; 9 – курсант выполняет перевороты в сторону через правое плечо, обратно через левое и передает эстафету; 10 – курсант выполняет ускорение и финиширует.

Курсант _____

Таблица № 4 – План проведения самостоятельной физической тренировки в составе учебной группы со слабоуспевающими курсантами по гимнастике и атлетической подготовке (вариант)

Утверждаю
Преподаватель кафедры физической
подготовки и спорта
майор И. И. Иванов
«__» _____ 2025 года

ПЛАН

проведения практического занятия по гимнастике и атлетической подготовке

Тема 1 «Гимнастика и атлетическая подготовка»

Учебный вопрос:

Тренировка упражнения № 4 «Подтягивание на перекладине».

Учебные и воспитательные цели:

1. Совершенствовать у курсантов устойчивые навыки в восстановлении после основной части занятия.
2. Воспитывать чувство ответственности за выполнение упражнений.

Время: 20 минут.

Место: многопролетный городок.

Обучающиеся: курсанты 3 курса.

Форма одежды: № 3.

Литература:

Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебник. – Саратов: Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, 2018. – 25 с.

Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебное пособие, 2018. – 41 с.

Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утверждено начальником Главного управления подготовки войск (сил) Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 28 декабря 2018 года, 2018 г. – 53 с.

Гимнастика и атлетическая подготовка. Специальная функциональная подготовка: учебно-методическое пособие по обучению личного состава упражнениям по физической подготовке: утверждено начальником Главного управления подготовки войск (сил) ФС ВНГ РФ. – Москва: ФС ВНГ РФ, 2021. – 78 с.

Тренировка упражнения № 4 «Подтягивание на перекладине»	20	Тренировка упражнения № 4 «Подтягивание на перекладине»: - назвать упражнение; - показать упражнение; - напомнить технику выполнения. Тренировку упражнения выполняют с помощью подготовительных упражнений: - подтягивание на перекладине хватом сверху; - подтягивание на перекладине хватом снизу; - подтягивание на перекладине разноименным хватом. Все упражнения выполняют в количестве 5 раз.
---	----	---

Курсант _____

4. К вопросу о современных возможностях инклюзивной образовательной среды / Е. А. Александрова, Н. А. Евдокимов, А. И. Евдокимова, И. В. Таньчева. doi 10.15372/PHE20200409 // Философия образования: науч. журн. 2020. Т. 20. № 4. С. 125–140. ISSN 1811-0916 (print). Электрон. версия. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44534049> (дата обращения: 20.01.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка.

5. Ценцера, С. В. Психолого-педагогические основы формирования у курсантов профессиональных качеств, командных и методических навыков. doi 10.24411/1991-5497-2020-00502 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2020. № 3 (82). С. 172–174. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043> (дата обращения: 20.01.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

6. Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утв. приказом Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29 марта 2018 г. № 100. М., 2018. 78 с.

References

1. Tsentserya SV, Kozyrev AN. The influence of cadets' physical fitness on academic performance in military disciplines. *Izvestiya Saratovskogo voennogo instituta voysk natsional'noy gvardii = Izvestiya of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2024;(1):63-71. Available from: [https://svkinio.ru/2024/1\(14\)/Tsentserya_Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/1(14)/Tsentserya_Kozyrev.pdf) [Accessed 10 January 2025]. (In Russ.).

2. Pakhomova NV, Tsentserya SV. Development of information processing skills among military university cadets based on the use of elements of design technologies in training. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2021;5(2):238-240. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45677618> [Accessed 20 January 2025]. (In Russ.).

3. Aleksandrova EA, Grigor'eva MV, Selivanova YuV, Pleshkevich EA. *Gumanizatsiya obrazovatel'noy sredy = Humanization of the educational environment*. Saratov: Nauka; 2019. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ususrn> [Accessed 20 January 2025]. (In Russ.).

4. Aleksandrova EA, Evdokimov NA, Evdokimova AI, Tan'cheva IV. On the issue of modern possibilities of an inclusive educational environment. *Filosofiya obrazovaniya = Philosophy of education*. 2020;20(4):125-140. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44534049> [Accessed 20 January 2025]. (In Russ.).

5. Tsentserya SV. Psychological and pedagogical foundations for the formation of professional qualities, team and methodological skills among cadets. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2020;3(82):172-174. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043> [Accessed 20 January 2025]. (In Russ.).

6. Nastavlenie po fizicheskoy podgotovke i sportu v voyskakh natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii = Manual on physical training and sports in the troops of the National Guard of the Russian Federation: approved by Order No. 100 of the Federal Service of the Troops of the National Guard of the Russian Federation from March 29, 2018. Moscow; 2018. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 21.01.2025; одобрена после рецензирования 29.01.2025; принята к публикации 20.03.2025.

The article was submitted 21.01.2025; approved after reviewing 29.01.2025; accepted for publication 20.03.2025.