**УВАЖАЕМЫЙ**

**ПРИЗЫВНИК!**

**Основными направлениями подготовки военнослужащих являются:**

1. Ловкость. Предполагает целый комплекс мероприятий, которые улучшают реакцию солдата на смену условий окружающей среды.
2. Сила. Для тренировки данного параметра применяются общеукрепляющие

упражнения, которые способствуют росту мышечной массы.

1. Быстрота. Занятия направлены на ускорение передвижения бойца по различным видам местности. Сюда относится как перемещение по относительно ровным поверхностям, так и преодоление различных препятствий.
2. Рукопашный бой. Особое внимание уделяется способам самозащиты, приемам обезоруживания, задержания. Бойцы должны уметь эффективно противостоять противнику с ножом, уклоняться от выстрела из пистолета, а также освобождаться из различных видов захвата.
3. Выносливость. Бойцы должны иметь возможность эффективно действовать даже в некомфортных условиях.
4. Плавание. Этот навык необходим в случае призыва в морские силы или ВВС.

**Нормативы для солдат-срочников :**

Нормативы для солдат, призванных на срочную службу, должны учитывать тот факт, что большинство из них попадает в армию неподготовленными к серьезным физическим нагрузкам. Поэтому и требования к физической подготовке в данном случае будут более низкими, в сравнении с контрактниками. Конкретные нормативы рассчитываются с учетом того времени, которое будет отведено на подготовку призывников. **Минимальными показателями для солдат-срочников являются:** Норматив по подтягиванию в армии – 12 раз. Прохождение полосы с препятствиями – 2,2 минуты. Забег на 100 метров – 14,4 секунды. Забег на километр – 3,3 минуты. Лыжная гонка на дистанции в 5 км – 29 минут. В некоторых регионах список нормативов может пополняться. К примеру, в ряде областей проводятся зачеты по плаванию. Распорядок дня современных военнослужащих определяется таким образом, что им отводится достаточно времени для физических нагрузок. Речь может идти об утренней зарядке или выполнении пробежки перед сном. К тому же, проводятся плановые ФИЗО, целью которых как раз таки является подготовка бойцов к сдаче необходимых нормативов.