

Федеральное государственное казенное военное образование  
учреждение высшего образования  
«Военный институт физической культуры»  
Министерство обороны Российской Федерации

В. С. ЧЕРНЫЙ, В. В. АРЖАКОВ, И. С. РОДИОНОВ,  
В. Д. КУЗНЕЦОВ

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОПЕРАТОРОВ FPV-ДРОНОВ В КРАТКИЕ СРОКИ

Учебное пособие

Санкт-Петербург  
2025

УДК 796.623  
ББК 68.43:39.52  
Р 60

**Черный В. С.**

Р 60 Физическая подготовка операторов FPV-дронов в краткие сроки : учеб. пособие для командиров подразделений БПЛА / В. С. Черный, В. В. Аржаков, И. С. Родионов, В. Д. Кузнецов. – СПб. : Стратегия будущего, 2025. – 45 с. DOI 10.37468/book\_191225

ISBN 978-5-4268-0090-8

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор Пашута В.Л.

д-р пед. наук, доцент Смазнов К.С.

Учебное пособие содержит основные принципы и направления организации физической подготовки операторов беспилотных летательных аппаратов с использованием технологии FPV в учебных и боевых подразделениях в краткие сроки.

Данное учебное пособие разработано для командного состава воинских подразделений, специалистов физической подготовки воинских частей и учебных центров, а также ведомственных структур, осуществляющих подготовку операторов FPV-дронов. Представленные материалы призваны обеспечить единый подход и методологическую основу для эффективной организации процесса физической подготовки операторов FPV-дронов, учитывая специфику их военно-профессиональной деятельности и ограниченные временные рамки подготовки.

ISBN 978-5-4268-0090-8



УДК 796.623  
ББК 68.43:39.52

© Родионов И.С., Аржаков В.В., Черный В.С., Кузнецов В.Д., 2025

© Военный институт физической культуры, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
Утренняя физическая зарядка.....	6
Учебные занятия.....	7
Спортивно-массовая работа.....	7
Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.....	8
ГЛАВА II. ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	9
Тема 1. «Выносливость».....	9
Тема 2. «Ловкость».....	11
Тема 3. «Ускоренное передвижение».....	13
Тема 4. «Преодоление препятствий».....	13
Тема 5. «Комплексное занятие».....	14
ГЛАВА III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМ И ЧАСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОПЕРАТОРОВ FPV-ДРОНОВ НА ВЕСЬ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ.....	16
Приложение 1. Пример варианта распределения вариантов проведения утренней физической зарядки в ноябре.....	20
Приложение 2. Восстановительный комплекс физических упражнений.....	22
Приложение 3. Расслабляющий комплекс физических упражнений.....	24
Приложение 4. Силовой комплекс физических упражнений №1.....	26
Приложение 5. Силовой комплекс физических упражнений №2.....	28
Приложение 6. Примерный план проведения СМР в будний (выходной или праздничный) день.....	30
Приложение 7. Пример плана проведения мероприятий спортивно-массовой работы на период обучения.....	40
Приложение 8. Примерный план проведения попутной физической тренировки.....	41
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

1. Физическая подготовка с военнослужащими в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – физическая подготовка, Вооруженные Силы соответственно) организуется в соответствии с требованиями приказа Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 июня 2023 г. № 73917), приказа Министра обороны Российской Федерации от 14 марта 2025 года № 146 «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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 апреля 2025 г. № 81866).

Физическая подготовка проводится в целях успешного выполнения военнослужащими своих служебных обязанностей.

В связи с острой нехваткой квалифицированных специалистов по эксплуатации беспилотных летательных аппаратов с использованием технологии FPV (First Person View) в подразделениях Вооруженных Сил Российской Федерации, в воинских частях и учебных центрах организуются специализированные сборы и мероприятия, направленные на ускоренное обучение и подготовку данных специалистов.

Настоящее учебное пособие разработано с целью повышения эффективности процесса обучения военнослужащих по специальности «оператора FPV-дронов», а также для совершенствования профессионально важных физических качеств и военно-прикладных навыков в условиях ограниченных временных рамок подготовки. Предлагаемые подходы и методы физической подготовки призваны обеспечить быструю адаптацию обучаемых к специфике профессиональной деятельности и достижение требуемого уровня физической подготовленности оператора FPV-дронов в краткие сроки.

Учитывая высокую потребность в операторах FPV-дронов и необходимость их скорейшего введения в строй, данные рекомендации предлагают интенсивную программу физической подготовки, сочетающую развитие ключевых физических качеств, таких как выносливость, координация, ловкость и быстрота реакции, с формированием специфических двигательных навыков, необходимых для эффективного управления FPV-дронами в боевых условиях.

# ГЛАВА I.

## ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### *Задачи:*

совершенствовать навыки в длительных физических и психологических нагрузках, успешных действиях в экстремальных ситуациях;

развивать основные физические качества, общую выносливость, силу, быстроту (преимущественное развитие общей выносливости, и ловкость в действиях, способности к совершению длительных маршей и марш-бросков по пересечённой местности);

формировать военно-прикладные двигательные навыки, а также способность действовать в составе групп и в одиночку (выработка навыков в преодолении препятствий, ускоренному передвижению);

воспитывать сознательное отношение к физической подготовке, уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, выдержку и самообладание; способствовать сплочению воинских коллективов для выполнения задач боевой и повседневной деятельности.

### *Знать:*

– цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе подготовки операторов FPV-дронов;

– основы совершенствования основных физических качеств;

– профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья.

### *Уметь:*

– выполнять физические упражнения, предназначенные для развития основных физических качеств;

– формировать двигательные умения и навыки;

– дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма военнослужащих и функционального состояния.

### *Владеть:*

– системой физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма;

– средствами основных физических качеств;

- системой практических умений и навыков;
- методикой проведения самостоятельных занятий;
- методами самоконтроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий.

#### *Формы физической подготовки.*

Распределение часов, выделяемых, на различные формы физической подготовки (программа по физической подготовки) операторов FPV-дронов в краткий период подготовки (табл. 1).

Таблица 1 – Часы по формам физической подготовке в неделю

Формы ФП	Дни недели							Кол-во часов
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СУБ	ВС	
УФЗ	1	1	1	1	1	–	–	5
УЗ по ФП	1	1	1	1	1	–	–	5
ПФТ	1	1	1	1	–	–	–	4
СМР	–	1	1	–	–	–	3	5
<b>Итого:</b>								<b>19</b>

Направленность физической подготовки операторов FPV-дронов, проходящих военную службу в подразделениях воинских частей, определяется особенностями выполнения служебных обязанностей военнослужащих данных подразделений, для которых осуществляется их подготовка, и реализуется путем включения в программы дисциплины «Физическая подготовка» соответствующих физических упражнений.

#### **Утренняя физическая зарядка**

Утреннюю физическую зарядку проводить согласно НФП 2023, преимущественно по вариантам (вариант № 1 – сила; вариант № 2 – быстрота; вариант № 3 – выносливость). При этом выбор того или иного варианта осуществлять с учетом нагрузки, получаемой на занятиях по боевой подготовке и в процессе выполнения других элементов распорядка дня. В плане зарядки обязательно предусматривать время для проведения ежедневных мероприятий по закаливанию организма военнослужащих.