

# Физическая нагрузка

81. Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки

Источник: Приказ Министра обороны России от 21.04.2009 № 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.06.2009 № 14175)