



СЛУЖБА СУДОВОЇ ОХОРОНИ

НАКАЗ

04.02.2021

Київ

№ 57

Про затвердження Тимчасової інструкції з фізичної підготовки в Службі судової охорони

Відповідно до пункту 16 Положення про Службу судової охорони, затвердженого рішенням Вищої ради правосуддя від 04.04.2019 № 1051/0/15-19 (зі змінами), та з метою вдосконалення системи професійного навчання співробітників Служби судової охорони

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Тимчасову інструкцію з фізичної підготовки в Службі судової охорони, що додається.
2. Наказ Служби судової охорони від 23.12.2019 № 273 «Про затвердження Тимчасової інструкції з фізичної підготовки Служби судової охорони» вважати таким, що втратив чинність.
3. Начальнику відділу документального забезпечення апарату Голови Служби судової охорони центрального органу управління Служби судової охорони довести наказ до керівників структурних підрозділів центрального органу управління та територіальних управлінь Служби судової охорони, згідно з розрахунком розсилки.
4. Контроль за виконанням наказу покласти на першого заступника Голови Служби судової охорони.

Голова

Валерій БОНДАР

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Служби судової охорони
від « 04 » лютого 2021 № 57

**ТИМЧАСОВА ІНСТРУКЦІЯ
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СЛУЖБІ СУДОВОЇ
ОХОРОНИ**

Київ-2021

ЗМІСТ

1. Загальні положення.....	3
2. Організація та забезпечення фізичної підготовки.....	6
3. Зміст фізичної підготовки.....	14
4. Форми фізичної підготовки.....	19
5. Фізична підготовка співробітників Служби судової охорони.....	20
6. Особливості фізичної підготовки в Службі судової охорони (ЛФК).....	21
7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки.....	22
8. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості співробітників.....	23
9. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості підрозділу.....	27
Додаток 1.....	28
Додаток 2.....	29
Додаток 3.....	36
Додаток 4.....	74
Додаток 5.....	77
Додаток 6.....	82
Додаток 7.....	86
Додаток 8.....	88
Додаток 9.....	94
Додаток 10.....	95

1. Загальні положення

1.1. Службова діяльність співробітників Служби судової охорони (далі – Служба) характеризується значними фізичними навантаженнями та психічним напруженням, що передбачає готовність кожного співробітника до виконання службових завдань.

1.2. Фізична підготовка є одним з основних предметів службової підготовки, важливою й невід'ємною частиною навчання та виховання співробітників.

1.3. Головна мета фізичної підготовки – забезпечити готовність співробітників до виконання службових завдань за призначенням.

1.4. Фізична підготовка співробітників організовується і проводиться з урахуванням особливостей їх службової діяльності та має спеціальну спрямованість.

Загальні завдання фізичної підготовки:

розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості та спритності;

зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів службово-професійної діяльності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки:

оволодіння та вдосконалення службово-прикладними руховими навичками: прийомами застосування сили, переміщенням по пересіченій місцевості, подоланням перешкод, плаванням;

розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: поліпшення роботи вестибулярного апарату, стійкість до перенавантажень та кисневого голодування.

Супутні завдання фізичної підготовки:

формування особистих якостей: сміливості, рішучості, ініціативності, наполегливості, самостійності, впевненості, психічної стійкості;

виховання організованості, дисципліни, колективізму й товариської взаємодопомоги;

профілактика захворювань та активна фізична реабілітація;

організація змістовного дозвілля й активного відпочинку співробітників та членів їх сімей;

залучення співробітників до регулярних занять фізичною культурою, спортом, ведення здорового способу життя, удосконалення спортивної майстерності.

1.5. У процесі фізичної підготовки формуються теоретичні знання й організаційно-методичні уміння. Фізична підготовка повинна сприяти підвищенню спеціальної підготовленості, вихованню моральних і психічних якостей співробітників, вдосконаленню службової злагожденості підрозділів.

1.6. Основним елементом у проведенні фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються з обов'язковим дотриманням заходів щодо попередження травматизму, гігієнічних умов та активним застосуванням оздоровчих сил природи (загартування водними і повітряними процедурами).

1.7. Фізична готовність (підготовленість) співробітників у встановленому порядку враховується під час призначення їх на відповідну посаду, присвоєння чергових спеціальних звань. Показники рівня фізичної готовності (підготовленості) співробітників відображаються в службових характеристиках, атестаційних висновках тощо.

1.8. Керівники підрозділів центрального органу управління та територіальних управлінь Служби несуть відповідальність за рівень фізичної підготовки підлеглих, регулярність та якість проведених занять із фізичної підготовки, їх відвідування, своєчасне складання встановлених нормативів. Стан фізичної підготовки підпорядкованого підрозділу враховується як показник ефективності службової діяльності керівника.

1.9. У Тимчасовій інструкції з фізичної підготовки в Службі судової охорони (далі – Інструкція) вживаються такі терміни:

керівник підрозділу – начальник (командир) самостійного структурного підрозділу центрального органу управління, командування територіального управління, підрозділу охорони особистої безпеки суддів, швидкого реагування, взводу, відділення та їх заступники;

керівник заняття – це особа, яка самостійно проводить заняття з фізичної підготовки в підрозділах Служби;

фізичні тренування – це процес, який включає тренування, що фокусує увагу на точність, спритність, силу та швидкість;

фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається під час тренувань рухових навичок і підвищення рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання співробітником визначеного виду діяльності;

фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними й динамометричними показниками, показниками формування постави;

фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою та спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану;

загальна фізична підготовка – комплекс заходів, спрямованих на загальне фізичне вдосконалення співробітників із метою забезпечення успішного виконання завдань за призначенням;

спеціальна фізична підготовка – комплекс заходів, спрямованих на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок у співробітників, необхідних для професійної діяльності;

навчально-методичні заняття – це система засобів навчання з конкретної дисципліни, метою якої є повна реалізація освітніх і виховних завдань, сформульованих навчальною програмою;

інструкторсько-методичне заняття – це комплекс заходів, спрямований на підвищення методичної майстерності керівників перед відпрацюванням нової теми;

інструктаж – це комплекс заходів, спрямований на техніку показу вправ (прийомів) та на їх практичне виконання;

навчальні заняття – це лекції, лабораторні, практичні, семінарські заняття; тривають дві академічні години з перервами між ними і проводяться за розкладом. Такі заняття називають «парами», оскільки вони є спареними;

навчальна дисципліна – це педагогічно адаптована система понять про явища, закономірності, закони, теорії, методи тощо будь-якої галузі діяльності (або сукупності різних галузей діяльності) із визначенням потрібного рівня сформованості у тих, хто навчається, певної сукупності умінь і навичок;

метод навчання – це взаємопов'язана діяльність керівника занять і співробітників, яка спрямована на засвоєння співробітниками системи знань, набуття умінь і навичок, їх виховання та загальний розвиток;

теоретичне заняття – це логічне, послідовне викладення матеріалу, яке характеризується судженням, висновками, підсумком;

практичне заняття – це вид навчального заняття, під час якого керівник організовує засвоєння співробітниками теоретичних положень навчальної дисципліни шляхом виконання спеціально сформульованих завдань та сприяє формуванню в них вмінь і навичок практичного застосування цих теоретичних положень;

комплексне заняття – це вид навчального заняття, який взаємопов'язує між собою кілька частин, які підпорядковуються єдиній меті з одного розділу програми і доповнюють одна одну;

показове заняття – це форма підготовки співробітників, які використовувалися з метою показати зразкову організацію і методику проведення занять або результат, якого повинні були досягнути керівники під час підготовки співробітників або підрозділів;

коловий метод навчання – це форма комбінованої вправи, яка тренує почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму;

груповий метод навчання – це форма навчальної діяльності співробітників, що характеризується об'єднанням;

фронтальний метод навчання – це форма навчальної діяльності співробітників, яка полягає в тому, що всі співробітники, які навчаються, водночас залучаються до виконання одного завдання;

поточний метод навчання – це форма навчальної діяльності співробітників, яка використовується в тих випадках, коли вправа вже засвоєна і забезпечена належна страховка;

навчально-тренувальні збори – це спортивні заходи, що здійснюються організаторами для підготовки співробітників-спортсменів до участі у спортивних змаганнях;

спортивно-масові заходи – це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів непрофесійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях;

особиста (громадська) гігієна – це галузь гігієни, яка розробляє питання збереження та зміцнення здоров'я людини шляхом дотримання раціонального гігієнічного режиму в побуті, особистому житті та трудовій діяльності;

лікувальна фізична культура (ЛФК) – це метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями;

ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності. Систематичне виконання зарядки самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах;

лікувальна гімнастика – це дозоване фізичне навантаження або м'язова робота;

лікувальна ходьба – це самостійний засіб фізичної реабілітації, що ґрунтується на розумінні основних біомеханічних уявлень про ходьбу, яка робить людину незалежною від сторонньої допомоги;

теренкур – це метод санаторно-курортного лікування, що передбачає дозовані фізичні навантаження у формі пішохідних прогулянок, сходжень у гористій місцевості за певними розміченими маршрутами;

гідрокінезитерапія – це лікування рухами у воді. Застосовується у формі гімнастичних вправ, витягнення у воді, корекції положення, підводного масажу, плавання, купання, механотерапії та ігор у воді;

дозоване плавання – це одна з форм лікувальної фізкультури, особливістю якої є одночасний вплив на організм людини води та фізичних вправ;

веслування – це перегони на човнах, що рухаються завдяки силі людських м'язів із використанням весел;

спортивні ігри – це вид рухливих ігор, різновид спорту;

спортивні змагання – це захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання.

2. Організація та забезпечення фізичної підготовки

2.1. Центральний орган управління Служби організовує методичне забезпечення та фізичну підготовку співробітників, взаємодію зі спортивними федераціями й відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості України, сприяє розвитку спорту.

2.2. Керівництво фізичною підготовкою – це діяльність визначених Інструкцією посадових осіб, яка спрямована на виконання завдань фізичної підготовки.

Керівництво передбачає:

визначення й ухвалення рішень щодо фізичної підготовки;

постановку завдань виконавцям, організацію взаємодії та всебічного забезпечення їх роботи;

контроль за виконанням поставлених завдань;
аналіз результатів та підбиття підсумків.

2.3. Керівництво фізичною підготовкою забезпечують:

у центральному органі управління Служби – перший заступник Голови Служби;

у територіальних управліннях – заступники начальників територіальних управлінь Служби згідно з розподілом функціональних обов'язків.

2.4. Безпосереднє керівництво фізичною підготовкою в підпорядкованих підрозділах здійснюють керівники підрозділів центрального органу управління й територіальних управлінь Служби, особисто відповідають за власну фізичну та організаційно-методичну підготовленість, фізичну підготовленість підлеглих співробітників і зобов'язані забезпечувати:

оптимальне планування, систематичне проведення занять із фізичної підготовки та раціональний розподіл фізичного навантаження підлеглих протягом дня, тижня, місяця, року;

створення умов для організації навчально-тренувального процесу та можливість застосування всіх форм і засобів фізичної підготовки для підвищення службового професіоналізму своїх підлеглих;

організацію занять із фізичної підготовки;

високу теоретичну, методичну і практичну підготовленість керівників занять;

готовність навчальної бази для занять за всіма розділами фізичної підготовки;

ефективне керівництво та контроль за процесом фізичної підготовки;

дотримання заходів безпеки та попередження травматизму під час проведення заходів із фізичної підготовки;

стимулювання співробітників до занять фізичними вправами, підтримання (підвищення) особистої фізичної підготовленості.

2.5. Фізична підготовка організовується відповідно до вимог цієї Інструкції, наказів Служби, інших розпорядчих документів із фізичної підготовки.

2.6. Організація фізичної підготовки передбачає планування навчального процесу, контроль та облік результатів співробітників Служби.

2.7. Організація та забезпечення фізичної підготовки складається з керівництва, планування, організації, забезпечення та її проведення.

Організація та забезпечення фізичної підготовки в Службі повинна забезпечувати:

застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обгрунтоване планування, раціональний розподіл часу та фізичного навантаження;

ефективне керівництво й контроль за процесом фізичної підготовки співробітників;

наявність та готовність навчальної бази для занять фізичною підготовкою, її раціональний розподіл та застосування;

виконання вимог безпеки й попередження травматизму на заняттях із фізичної підготовки та інших пов'язаних з нею заходах;

виховання у співробітників мотивації і стійкої потреби займатися фізичними вправами, підтримання (підвищення) власного рівня фізичної підготовленості.

2.8. Для організації і проведення занять, виконання нормативів із фізичної підготовки співробітники, які не мають суттєвих (за висновком військово-лікарської комісії) відхилень у стані здоров'я, розподіляються на вікові групи (таблиця 1). Вікова група встановлюється з моменту виповнення повних років.

Таблиця 1

Вікові групи	Чоловіки	Жінки
1-а	до 24 років	до 24 років
2-а	від 25 до 29 років	від 25 до 29 років
3-а	від 30 до 34 років	від 30 до 34 років
4-а	від 35 до 39 років	від 35 до 39 років
5-а	від 40 до 44 років	від 40 до 44 років
6-а	від 45 до 49 років	45 і більше років
7-а	від 50 до 54 років	
8-а	55 і більше років	

2.9. Планування фізичної підготовки здійснюється відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби судової охорони та наказів Служби:

у центральному органі управління Служби – управлінням з професійної підготовки та підвищення кваліфікації;

у територіальному управлінні Служби – відділом (службою) з професійної підготовки відповідного територіального управління.

2.10. Планування має забезпечувати виконання поставлених завдань та відповідати умовам службової діяльності співробітників, реальним можливостям удосконалення фізичних якостей та обов'язковим виконанням програми фізичної підготовки з урахуванням службових завдань і передбачати заняття із спеціальної фізичної підготовки відповідно до Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби судової охорони.

2.11. Співробітники Служби за рівнем вимог до фізичної підготовленості поділяються на категорії:

перша – співробітники, професійна діяльність яких вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей та службово-прикладних рухових навичок. До неї належать співробітники підрозділів швидкого реагування; особистої безпеки суддів; які проходять навчання за спеціальністю «Охоронець»;

друга – співробітники, професійна діяльність яких має безпосередній зв'язок із рівнем розвитку фізичних якостей та службово-прикладних рухових навичок. До неї належать співробітники підрозділів охорони, комендантського

взводу, оперативно-чергової служби; які проходять навчання за спеціальністю «Охоронник»;

третя – співробітники, для професійної діяльності яких необхідне підтримання оптимального рівня розвитку фізичних якостей та високої працездатності. До неї належать співробітники центрального органу управління, командування територіальних управлінь Служби, господарського взводу та інші співробітники, які не належать до I та II категорій, професійна діяльність яких передбачає обмежений рухомий режим.

Співробітники першої категорії за віковими групами та статтю не розподіляються. Незалежно від віку та статі, вони повинні виконувати завдання, що покладаються на їхній підрозділ, та відповідати необхідному рівню фізичної підготовленості.

2.12. Співробітники, які мають відхилення стану здоров'я, перенесли гострі захворювання і травми, отримали поранення під час виконання службових завдань, через які не можуть виконувати вправ, за висновком військово-лікарської комісії, наказом Служби (начальника територіального управління) зараховуються в групу лікувальної фізичної культури.

Зарахування співробітників до групи лікувальної фізичної культури визначають фахівці медичної служби центрального органу управління та територіальних управлінь Служби за висновками щорічного медичного обстеження або в окремих випадках (після перенесеного захворювання, отримання травми чи поранення) – на підставі висновку військово-лікарської комісії.

Заняття з цією категорією співробітників проводять фахівці медичної служби центрального органу управління та територіальних управлінь Служби за розробленою програмою, погоджуючи її з управлінням з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби.

2.13. З метою підвищення рівня фізичної підготовки та якісного виконання службових завдань кожний співробітник зобов'язаний регулярно займатися фізичною підготовкою, брати активну участь у спортивному житті Служби.

2.14. Самостійне фізичне тренування проводиться кожним співробітником у часи спортивної роботи та у вільний від виконання службових обов'язків час.

2.15. Періодичність заходів фізичного тренування в процесі службової діяльності планується й визначається наказами Служби – у центральному органі управління, начальників територіальних управлінь – у відповідних територіальних управліннях, у яких зазначається про таке:

супутнє фізичне тренування – під час переміщення підрозділу до місць проведення занять та повернення з них;

під час переміщення співробітників транспортними засобами – кожні 2–3 год на місцях; у разі тривалого руху – щоразу під час зупинок тривалістю 15–20 хв як загальнорозвивальні вправи;

під час тривалих чергувань і виконання малорухливої роботи протягом службового дня, через кожні 2–3 години, самостійно на робочому місці протягом 5–10 хв виконуються вправи з потягування, з прогинанням у поєднанні з глибоким диханням; нахили, повороти, обертання головою й тулубом; присідання тощо; наприкінці – біг і ходьба на місці.

2.16. Підтримання постійної фізичної готовності співробітників для повсякденної службової діяльності досягається безперервним функціонуванням фізичної підготовки Служби як системи.

Система фізичної підготовки передбачає:

систематичні заняття фізичною підготовкою співробітників Служби протягом проходження служби;

оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;

оптимальну рухову активність співробітників;

формування свідомого, позитивного ставлення співробітників до фізичної культури;

залучення співробітників до активного заняття спортом;

дотримання співробітниками здорового способу життя;

створення та утримання необхідної навчальної матеріально-технічної бази з фізичної підготовки;

підготовку позаштатних інструкторів (тренерів та суддів) із фізичної підготовки і спорту.

2.17. Попередження травматизму в процесі занять досягається:

якісною організацією та дотриманням методики проведення усіх форм занять, підтриманням під час занять спортивної роботи та змагань високої дисципліни;

роз'яснювальною роботою серед співробітників щодо дотримання заходів попередження травматизму;

суворим дотриманням правил і порядку проведення всіх заходів із фізичної підготовки;

носінням спортивного одягу за сезоном для занять, перевіркою справності спортивних споруд, місць виконання вправ, інвентарю та обладнання;

попередньою підготовкою та застосуванням засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо на заняттях із застосування сили, плавання, подолання смуг перешкод;

урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості співробітників;

постійним наглядом за зовнішніми ознаками стомлюваності співробітників;

дотриманням заходів, що попереджують обмороження, теплові та сонячні удари, інші негативні явища.

2.18. Організаційна та методична допомога має спрямовуватися на вивчення стану фізичної підготовки та результатів конкретних заходів для покращення фізичної підготовки, а саме:

якість засвоєння співробітниками програм із фізичної підготовки;

ефективність процесу фізичної підготовки;

ступінь фізичної готовності співробітників і підрозділів до виконання ними службових обов'язків.

2.19. Фізичні тренування спрямовані на підтримання постійної готовності співробітників для виконання свого професійного обов'язку та уміння діяти у складних, небезпечних (екстремальних) ситуаціях.

Мета тренувань – закріплення навичок у застосуванні прийомів фізичного впливу, а також швидкісне приготування до стрільби. Час тренування – 10–15 хвилин.

2.20. Співробітники, які через особливості служби (перебування за межами дислокації підрозділу, робота у змінах тощо) не можуть взяти участь у навчальних заняттях, до складання контрольних нормативів готуються самостійно, ураховуючи рекомендації співробітників управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління й відділів з професійної підготовки та підвищення кваліфікації територіальних управлінь Служби. Періодичність та термін перевірки якості підготовленості таких співробітників визначається керівником підрозділу.

2.21. Проведення занять в особливих умовах.

2.21.1. В умовах високих температур на відкритих майданчиках заняття з фізичної підготовки проводяться при температурі до $+30^{\circ}\text{C}$.

Під час виконання фізичних вправ із пульсом 140–150 уд./хв і вище через кожні 5–7 хв передбачається перерва тривалістю 2–3 хв.

2.21.2. В умовах низьких температур на відкритому повітрі заняття проводяться при температурі до -20°C . При більш низькій температурі допускається комбіноване проведення занять: підготовча частина на відкритому повітрі, основна й заключна – у приміщенні. Час, відведений на підготовчу частину занять, зменшується, а також застосовуються профілактичні заходи із запобігання обмороженню.

2.22. Заняття з фізичної підготовки проводяться у спортивному одязі за сезоном.

Для якісного проведення заходів з фізичної підготовки створюється переносна навчальна база, згідно з переліком рекомендованої переносної навчально-матеріальної бази підрозділу з фізичної підготовки територіального управління (додаток 1).

2.23. Контроль – це необхідна функція керування фізичною підготовкою, спрямована на забезпечення якісного виконання вимог цієї Інструкції, наказів керівників тощо.

Контроль повинен бути систематичний та об'єктивний і завжди поєднуватися з наданням допомоги.

Під час контролю вивчається стан фізичної підготовки та вживаються заходи, спрямовані на його покращення. Усі види контролю повинні здійснюватися тільки згідно з планами і програмами, затвердженими відповідними начальниками.

2.24. У ході контролю перевіряються, аналізуються й оцінюються: повнота і якість засвоєння співробітниками програм із фізичної підготовки;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;

- ефективність процесу фізичної підготовки;
- рівень підготовки керівників;
- рівень фізичної підготовленості співробітників;
- рівень фізичної підготовки підрозділів;
- готовність навчально-спортивної бази.

2.25. У процесі навчання перевіряється та оцінюється якість організації і проведення окремих форм фізичної підготовки.

- У ході контролю навчальних занять перевіряється:
 - якість планування навчальних занять у розкладі занять підрозділу;
 - своєчасний початок і кінець заняття;

готовність керівника та його помічників до проведення заняття (уміння показати та пояснити вправу, вибрати раціональну методикку навчання, правильно віддавати команди, попереджати й виправляти помилки, надавати допомогу та страховку, здійснювати забезпечення занять);

- підтримання дисципліни та емоційності заняття;
- дотримання заходів безпеки й попередження травматизму;
- підбиття підсумків заняття, наявність оцінок за виконання вправ.

Під час контролю спортивної роботи перевіряється:

- планування, зміст та якість проведення спортивних заходів;
- охоплення співробітників спортивною роботою;
- готовність керівника та його помічників для проведення заняття;
- ефективність використання наявної навчальної бази;
- спортивні рекорди й досягнення в підрозділі.

2.26. Облік фізичної підготовки – це діяльність посадових осіб щодо збору, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи фізичної підготовки в центральному органі управління, територіальних управліннях та їх підрозділах і її результатів з метою вироблення та прийняття обґрунтованих рішень щодо удосконалення процесу фізичної підготовки.

Облік фізичної підготовки повинен відповідати її дійсному стану. У центральному органі управління Служби він ведеться управлінням з професійної підготовки та підвищення кваліфікації, у територіальному управлінні – відділом (службою) з професійної підготовки та підвищення кваліфікації.

Облік фізичної підготовки в підрозділі ведеться відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби.

2.27. У територіальному управлінні Служби обліковується:

- проведення навчальних занять з фізичної підготовки зі співробітниками;
- результати перевірок фізичної підготовки;
- проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) з інструкторами фізичної підготовки, тренерами та судьями зі спорту;

результати спортивних змагань на першість підрозділу, виступ команд та окремих спортсменів на змаганнях поза Службою;

спортивні рекорди й досягнення;

наявність і стан навчальної бази, спортивного майна та інвентарю.

У підрозділі облікові дані зберігаються протягом наступного календарного року.

2.28. Результати перевірки керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки повинні відображатися у звітних документах відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби судової охорони й доводяться до керівників та всіх співробітників підрозділу в частинах, що їх стосується.

2.29. Результати контролю фізичної підготовки заносяться в журнали обліку службової підготовки підрозділів.

Під час контролю кращий досвід організації фізичної підготовки вивчається, узагальнюється та поширюється.

2.30. Забезпечення фізичної підготовки – це діяльність органів управління й посадових осіб підрозділів щодо своєчасного та повного забезпечення умов функціонування й розвитку системи фізичної підготовки.

Забезпечення фізичної підготовки спрямоване на створення, вдосконалення і використання навчальної бази за призначенням, своєчасне і якісне матеріально-технічне, медичне та методичне забезпечення.

2.31. Матеріально-технічне забезпечення із загальної та спеціальної фізичної підготовки в Службі здійснюється управлінням матеріально-технічного забезпечення центрального органу управління відповідно до норм табельної належності й заявок управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби.

Створення, утримання й ремонт об'єктів навчальної бази і місць проведення занять з фізичної підготовки покладається на управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління й територіальні управління Служби.

2.32. З метою якісної організації фізичної підготовки в центральному органі управління, кожному територіальному управлінні Служби створюється навчальна база з фізичної підготовки відповідно до вимог Норм належності спортивного майна в Службі судової охорони.

Для правильної експлуатації, утримання та ремонту об'єкти навчальної бази з фізичної підготовки в центральному органі управління та територіальному управлінні Служби закріплюються за підпорядкованими підрозділами наказом Служби, начальника територіального управління Служби.

Навчальна база з фізичної підготовки повинна забезпечувати виконання програм із фізичної підготовки й задовольняти потреби співробітників у фізичному вдосконаленні, бути надійною в експлуатації та підтримуватися у справному стані.

У приміщеннях обладнуються кімнати (місця) для занять фізичними вправами і спортом.

Навчальна база під час проведення фізичної підготовки повинна повністю забезпечувати співробітників спортивними знаряддями, спорудами, належними санітарно-гігієнічним вимогами та відповідати заходам безпеки.

Категорично забороняється використовувати об'єкти навчальної бази з фізичної підготовки не за призначенням.

2.33. Медичне забезпечення занять, перевірок, зборів, змагань, показових виступів здійснюється спеціалістами медичної служби й досягається завдяки:

проведенню медичних обстежень співробітників для визначення допустимого рівня фізичних навантажень з урахуванням віку, фізичного розвитку, функціонального стану організму й рівня фізичної підготовленості;

розподілу співробітників по групах здоров'я;

плануванню і проведенню заходів із поліпшення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я співробітників;

прищепленню співробітникам навичок самоконтролю, особистої і громадської гігієни;

спостереженню за санітарним станом спортивних споруд, місць для занять;

контролю за дотриманням правильного дозування фізичного навантаження й виконанню санітарно-гігієнічних вимог під час занять із фізичної підготовки;

медичному контролю за членами збірних команд Служби під час проведення навчально-тренувальних зборів та спортивно-масових заходів;

організації і проведенню навчальних занять із фізичної підготовки зі співробітниками, які перебувають у групі лікувальної фізичної культури, і переведення їх після одужання в основні групи.

3. Зміст фізичної підготовки

3.1. Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, спортивну роботу.

3.2. Керівниками занять з фізичної підготовки в підрозділах Служби є керівники підрозділів або їх заступники та позапштатні інструктори.

3.3. Фізична підготовка організовується і проводиться за методикою, що містить сукупність методів та методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичних вправ, прийомів та дій, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, службово-прикладних рухових навичок, набуття теоретичних знань та організаційно-методичних умінь, зміцнення здоров'я й поліпшення антропометричних показників, формування морально-вольових якостей, виховання співробітників.

3.4. Навчальні заняття з фізичної підготовки є основною формою фізичного вдосконалення співробітників, вони поділяються на теоретичні і практичні. Окрім них, виділяють ще й контрольні заходи: заліки, перевірки тощо.

Навчальні заняття можуть бути теоретичні, практичні, комплексні, показові. Вони проводяться за допомогою індивідуального, групового, фронтального, поточного, колового та інших методів навчання.

3.5. Планові навчальні заняття проводяться зі співробітниками в службовий час згідно з планом і розкладом занять підрозділу. Їх зміст визначається поставленою метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням категорій та вікових груп фізичної підготовки.

3.6. План заняття з фізичної підготовки розробляється відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби.

3.7. Заняття проводяться в обладнаних необхідним інвентарем приміщеннях (спортивних залах, залах атлетичної (силової) гімнастики), відкритих спортивних майданчиках і відповідно до методичних рекомендацій та навчальних посібників Служби.

3.8. Досягнути ефективності під час проведення занять з фізичної підготовки можливо за умови чіткого дозування фізичного навантаження.

Під фізичним навантаженням треба розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається.

Фізичне навантаження має внутрішні (частота серцевих скорочень, ознаки стомлення) і зовнішні (обсяг, інтенсивність) характеристики (таблиця 2).

Таблиця 2

Вікові групи	Вік	Види навантажень та частота серцевих скорочень (ударів за хвилину)			
		низьке	середнє	високе	максимальне
Чоловіки					
1-а	до 24 років	до 140	140 – 160	160 – 190	понад 190
2-а	від 25 до 29 років	до 130	130 – 150	150 – 180	понад 180
3-а	від 30 до 34 років	до 125	125 – 145	145 – 170	понад 170
4-а	від 35 до 39 років	до 120	120 – 140	140 – 160	понад 160
5-а	від 40 до 44 років	до 115	115 – 135	130 – 150	понад 150
6-а	від 45 до 49 років	до 110	110 – 125	125 – 140	понад 140
7-а	від 50 до 54 років	до 105	105 – 120	120 – 130	понад 130
8-а	55 і більше років	до 100	100 – 115	115 – 120	понад 120
Жінки					
1-а	до 24 років	до 125	125 – 145	145 – 175	понад 175
2-а	від 25 до 29 років	до 120	120 – 140	140 – 165	понад 165
3-а	від 30 до 34 років	до 115	115 – 135	135 – 155	понад 155
4-а	від 35 до 39 років	до 110	110 – 130	130 – 145	понад 145
5-а	від 40 до 44 років	до 105	105 – 125	125 – 135	понад 135
6-а	45 і більше років	до 100	100 – 120	120 – 130	понад 130

3.9. Керівники зобов'язані вимагати від підлеглих дотримання гігієнічних норм та правил.

Дотримання гігієнічних норм та правил (режиму занять, відпочинку, сну й харчування, гігієни приміщень, містечок та майданчиків для заняття спортом, спортивного інвентарю, одягу та взуття) підвищує ефективність впливу фізичних вправ на організм співробітників.

3.10. Методична підготовка керівників занять із фізичної підготовки повинна забезпечувати підвищення теоретичної й організаційно-методичної підготовленості посадових осіб, які здійснюють керівництво, організацію та проведення фізичної підготовки. Вона здійснюється спеціалістами з фізичної

підготовки і спорту на теоретичних, навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових заняттях, інструктажах і під час самостійної підготовки за визначеною тематикою (таблиці 3, 4).

Зміст теоретичних знань

Таблиця 3

Номери та найменування тем	Для позаштатних інструкторів	Для начальників - керівників занять із фізичної підготовки
Тема 1. Мета та завдання фізичної підготовки в Службі судової охорони.	+	+
Тема 2. Зміст, форми й розділи фізичної підготовки.		+
Тема 3. Види навчальних занять, зміст та методика їх проведення.		+
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.	+	+
Тема 5. Методика проведення самостійного фізичного тренування.		+
Тема 6. Контроль та облік фізичної підготовки.		+
Тема 7. Підготовка позаштатних інструкторів із фізичної підготовки.		+
Тема 8. Заняття фізичною підготовкою та дотримання здорового способу життя – запорука здоров'я та професійного довголіття.	+	+

Зміст методичної підготовки

Таблиця 4

Номери та найменування тем	Для позаштатних інструкторів	Для керівників занять із числа начальників підрозділів та їх заступників
Тема 1. Навчання фізичних вправ, прийомів і дій.	+	+
Тема 2. Складання плану для проведення фізичної підготовки.		+
Тема 3. Проведення навчальних занять із фізичної підготовки.		+
Тема 4. Проведення показових, методичних, інструкторсько-методичних занять із фізичної підготовки.		+
Тема 5. Проведення змагань.	+	+
Тема 6. Проведення навчально-методичних зборів і семінарів зі спортивним активом підрозділів.	+	
Тема 7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки.		+

3.11. Заняття із загальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей, а також техніки виконання вправ. До них належать вправи з гімнастики, атлетичної підготовки, легкої атлетики, спортивних і рухових ігор тощо.

Співробітники, займаючись загальною фізичною підготовкою, повинні:

Знати: особисті контрольні нормативи з виконання вправ згідно з групою фізичної підготовки та категорією.

Вміти: виконувати вправи із силової та кросової підготовки. Вміти плавати різними стилями.

Для розвитку спритності, швидкості, сили та витривалості кожен фізичну вправу рекомендовано виконувати максимальну кількість разів. За тренування необхідно виконати не менше ніж три повторення.

Зміст тренувань становлять вправи на гімнастичних снарядах і силових тренажерах, з гантелями та іншою вагою, тривалий біг і ходьба, плавання, переміщення на лижах, спортивні й рухливі ігри.

Усі тренування повинні проводитися з високою щільністю та фізичним навантаженням, що відповідає завданням й етапам навчання, рівню підготовленості та віку співробітників.

Щільність тренувань характеризується співвідношенням часу, витраченого на виконання вправи, та всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Співробітники Служби загальною фізичною підготовкою займаються самостійно з врахуванням фізичних вправ, вказаних у додатку 2 цієї Інструкції.

3.12. Спеціальна фізична підготовка – це процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей та формування рухомих вмінь і навичок, специфічних лише для конкретних видів діяльності або конкретних завдань, та спрямована на розвиток і вдосконалення тактики самозахисту та особистої безпеки, спеціальних фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь. Вони мають сприяти розвитку та вдосконаленню важливих психологічних і службових якостей та навичок.

3.13. Спеціальна фізична підготовка містить вправи із застосування сили, самозахисту та особистої безпеки, прискороного переміщення й подолання різних видів перешкод тощо.

Співробітники, займаючись спеціальною фізичною підготовкою, повинні:

Знати та вміти: зміст фізичних вправ спеціальної фізичної підготовки, їх найменування та умови виконання, виконувати та застосовувати фізичні вправи спеціальної фізичної підготовки в службовій діяльності (додаток 3).

Заняття зі застосування сили проводяться для формування навичок самозахисту, миттєвого припинення протиправних дій стосовно осіб, які охороняються, і спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах. Вони починаються не раніше ніж через 1 годину після вживання їжі.

Заняття проводяться в залі зі спеціальним покриттям (килимом для боротьби, татамі), знаряддям для боксу та боротьби, а також на спеціально підготовленому майданчику з піском або тирсою чи на місцевості з дотриманням заходів особистої безпеки. Крім того, заняття проводяться на спеціальних полігонах із моделюванням конкретної ситуації (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб тощо).

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки проводять співробітники управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального

органу управління та відділів (служб) з професійної підготовки та підвищення кваліфікації територіальних управлінь Служби або позаштатні інструктори, які мають відповідну освіту та досвід.

Для оволодіння прийомами застосування сили заняття мають бути систематичні й послідовні. Якщо прийом складний, вивчати його потрібно частинами, а якщо простий – загалом. На першому етапі навчання дії треба виконувати повільно, поступово збільшуючи швидкість і повторюючи не менш як 10 разів на кожную руку або на обидва боки.

Після виконання кидків обов'язковими є удари рукою чи ногою або виконання больового прийому.

Для удосконалення прийомів необхідне багаторазове повторення в різних умовах, сполученнях та комбінаціях. На заняттях проводити умовні та вільні поєдинки.

Для запобігання травматизму варто користуватися захисною екіпіровкою (рукавички, накладки на голілку, захисний шолом, захисний бандаж на пах) та макети зброї.

Планування та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки здійснюється відповідно до Програми зі службової підготовки співробітників Служби судової охорони.

3.14. Обов'язковими є поточна та підсумкова перевірки із загальної та спеціальної фізичної підготовки, які проводяться відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби.

3.15. Спортивна робота – це заходи, спрямовані на фізичне виховання співробітників Служби, залучення їх та членів сімей до регулярних занять спортом, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та спортивної майстерності, організацію змістовного дозвілля та пропаганди здорового способу життя, вона проводиться за окремим планом у службовий та вільний від виконання службових обов'язків час.

3.16. Основними формами спортивної роботи є: навчально-тренувальні збори зі спорту, спортивні й військово-спортивні змагання з олімпійських, неолімпійських видів спорту та фізичних вирав, передбачених програмою з фізичної підготовки, чемпіонати Служби, всеукраїнські й міжнародні змагання, масові спортивні заходи та інші види рухової активності.

З метою організації фізкультурно-оздоровчої спортивної роботи зі співробітниками в центральному органі управління та територіальних управліннях Служби відповідними наказами керівників створюються спортивні комітети.

3.17. Для допомоги начальникам структурних підрозділів територіальних управлінь Служби в організації та проведенні спортивної роботи можуть залучатися позаштатні інструктори з числа найбільш підготовлених співробітників. Призначення позаштатних інструкторів здійснюється наказом начальника територіального управління.

Позаштатний інструктор зобов'язаний:

брати участь в організації та проведенні спортивних заходів у підрозділі;

вести документацію в підрозділі стосовно питань розвитку військово-прикладного, масового та інших напрямів спорту, оформляти спортивні стенди тощо.

3.18. Для підготовки збірних команд Служби до змагань, як правило, організуються та проводяться навчально-тренувальні збори:

до змагань серед військових формувань та правоохоронних органів, утворених відповідно до Законів України, – тривалістю до 14 діб;

до змагань вищого рівня – тривалістю до 21 доби.

Навчально-тренувальні збори з видів спорту в збірних командах Служби проводяться 3–5 разів на тиждень, тривалістю до 2 годин.

3.19. Співробітникам Служби надається змога вільно обирати заняття з того чи того виду спорту.

Спортивні і військово-спортивні змагання проводяться відповідно до правил змагань із виду спорту та положення (регламенту) про проведення змагань, затверджених розпорядчими документами Служби.

Результати змагань фіксуються в протоколах, які зберігаються протягом одного року.

3.20. Співробітники беруть активну участь у змаганнях, які проводяться фізкультурними та спортивними організаціями. Дозвіл на відрядження спортсменів для підготовки й участі в них надається:

начальником територіального управління, якщо термін відрядження співробітників цього територіального управління не перевищує 14 діб;

Головою Служби на навчально-тренувальні збори та змагання, які проводяться за межами держави, або якщо термін відрядження перевищує 14 діб.

3.21. Участь співробітників Служби в будь-яких спортивних заходах за запрошенням громадських організацій, установ тощо здійснюється тільки з дозволу Голови Служби за надходженням листа із запрошенням на ім'я Голови Служби.

3.22. Відрядження спортсменів Служби для підготовки й участі у змаганнях та фінансування відповідних витрат на це здійснюється в установленому порядку.

3.23. Встановлені в Україні спортивні звання й розряди, спортивні суддівські звання та категорії присвоюються співробітникам, працівникам Служби відповідно до Єдиної спортивної класифікації України в порядку, встановленому законодавством України.

4. Форми фізичної підготовки

4.1. Основними формами проведення фізичної підготовки співробітників є: навчальні заняття, спортивна робота, фізичне тренування у процесі службової діяльності, самостійна робота та ранкова зарядка. Додатковими – фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальне фізичне тренування, тренажі, інструктажі тощо.

4.2. Навчальні заняття з плавання спрямовані здебільшого на формування навичок у плаванні, виховання витримки й самовладання під час

перебування у воді, розвиток швидкості, загальної витривалості, стійкості до кисневого голодування та загартування організму. Порядок проведення занять з плавання визначений у додатку 4.

4.3. Фізичне тренування в процесі службової діяльності проводиться для підвищення працездатності співробітників. Воно організовується з урахуванням розв'язуваних службових завдань і містить: фізичні вправи в умовах чергування, фізичні вправи під час руху співробітників транспортними засобами.

4.4. Фізичні вправи в умовах чергування застосовуються з метою збереження розумової і фізичної працездатності, відновлення дефіциту рухової активності й підтримання психічної та фізичної готовності до екстрених дій. Вони застосовуються як комплекси, розучування яких проводиться на навчальних заняттях. До змісту комплексів належать вправи для загального розвитку основних груп м'язів.

4.5. Фізичні вправи в процесі чергування виконуються самостійно чи під керівництвом начальника. Час і порядок їх виконання визначається відповідними інструкціями.

4.6. Перед заступанням на чергування після сну, а також після закінчення чергування, пов'язаного з обмеженою рухливістю, з усіма співробітниками підрозділу (зміни) протягом 8–10 хв виконується комплекс фізичних вправ.

4.7. До комплексу належать: вправи з потягування, з прогинанням у поєднанні з глибоким диханням; біг на місці з поворотами; нахили, повороти, обертання головою й тулубом; присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук; наприкінці – біг і ходьба на місці.

4.8. Виконання вправ не повинне знижувати уваги співробітників щодо виконання своїх службових обов'язків. Особлива увага під час виконання вправ приділяється динамічній роботі тих груп м'язів, які до цього були статично напружені або піддавалися здавленню.

4.9. Фізичні вправи під час руху співробітників транспортними засобами проводяться для збереження досягнутого рівня фізичної тренуваності та підтримання постійної готовності до дій із максимальною фізичною напруженістю. Кожний начальник зобов'язаний використати всі можливості для фізичного тренування підлеглих у період тривалого руху транспортними засобами.

4.10. Під час перебування в машинах співробітники виконують вправи на своїх місцях. Виконуються нахили, повороти та оберти голови й тулуба, підіймання рук, ніг, напружені прогинання в грудній частині та інші вправи.

5. Фізична підготовка співробітників Служби судової охорони

5.1. Фізична підготовка співробітників спрямовується на підтримання їх фізичної готовності до службової діяльності, зміцнення здоров'я, загартування, удосконалення методичних умінь і навичок відповідного керівника в керуванні фізичною підготовкою, її організації та проведенні.

5.2. Фізична підготовка визначається специфікою службової діяльності співробітників і має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях,

переліку фізичних вправ, організації й методиці проведення фізичної підготовки.

5.3. Для об'єктивного аналізу дані про стан фізичної підготовки структурного підрозділу територіального управління за підсумками перевірки подаються до відділу (служби) з професійної підготовки та підвищення кваліфікації територіального управління Служби.

5.4. Співробітники, які з фізичної підготовки отримують загальну оцінку «відмінно», за рішенням керівника підрозділу подаються у встановленому порядку до заохочення.

5.5. Співробітники, які за станом здоров'я не виконали нормативів із фізичної підготовки, передбачених для їхньої вікової групи протягом навчального року, підлягають направленню на військово-лікарняну комісію для медичного висновку стосовно їх придатності до продовження служби в Службі.

5.6. Фізична підготовка співробітників-жінок спрямована на підвищення загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я і проводиться з урахуванням характеру службової діяльності та особливостей жіночого організму.

5.7. Фізичне навантаження на заняттях із співробітниками-жінками повинне відповідати в основному аеробному режиму роботи, який підвищується від одного заняття до іншого за рахунок обсягу фізичних вправ, що виконуються. Навантаження регулюється за частотою серцевих скорочень і визначається з урахуванням віку та рівня фізичної підготовленості (таблиця 2). У процесі тренувань варто дотримуватися раціонального чергування роботи й відпочинку, приділяти увагу вправам на гнучкість та розслаблення.

6. Особливості фізичної підготовки в Службі судової охорони (ЛФК)

6.1. Лікувальна фізкультура – це розділ фізичної культури, де фізичні вправи є методом відновлення здоров'я та працеспроможності людини.

6.2. Форми лікувальної фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття лікувальною гімнастикою, самостійні заняття фізичними вправами, лікувальна дозована ходьба, теренкур, масові форми оздоровчої фізичної культури, дозовані плавання, веслування, спортивні (фізичні) вправи та ігри, гідрокінезитерапія тощо.

6.3. Перед призначенням лікувальної фізичної культури визначаються завдання фізичних вправ, підбираються засоби й форми для розв'язування цих завдань. Отже, завданням лікувальної фізичної культури для співробітників є комплекс вправ для реабілітації, а також метод профілактики цих захворювань. У лікувальній фізичній культурі застосовуються спеціально підібрані комплекси занять, а також прийоми правильного дихання, які включені до комплексу занять для співробітників, які перебувають у групі лікувальної фізичної культури відповідно до додатка 5.

6.4. Фахівці медичної служби, які розробляють програму тренування для співробітників, зарахованих до групи лікувальної фізичної культури, включають вправи до плану заняття відповідно до захворювання. Якщо

наведені вправи не відповідають захворюванню чи не підходять для окремого співробітника, то для нього складається індивідуальний план тренувань.

7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки

7.1. Кожний керівник зобов'язаний знати, систематично перевіряти та оцінювати рівень фізичної підготовленості підпорядкованих йому співробітників, фізичну підготовку підрозділів.

7.2. Перевірка стану фізичної підготовки в підрозділах Служби проводиться з обов'язковою участю представників підрозділів із професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління та/або територіальних управлінь Служби.

7.3. Перевірка фізичної підготовки проводиться з метою визначення рівня фізичної підготовленості співробітників, стану фізичної підготовки в підрозділах, якості управління фізичною підготовкою.

Перевірки проводяться:

центральним органом управління – не рідше ніж один раз на рік;

начальниками територіальних управлінь Служби – один раз на півріччя;

під час інспектування, комплексних і цільових перевірок та за окремим розпорядженням керівництва Служби;

перед призначенням на посаду в Службі під час проведення конкурсів на заміщення вакантних посад співробітників Служби.

7.4. У кінці навчального року визначається рівень фізичної підготовки всіх категорій співробітників, методична підготовленість керівників занять, які проводять заняття, ефективність процесу фізичної підготовки, оцінка фізичної підготовки підрозділів.

7.5. Під час інспектування, комплексних та цільових перевірок визначається:

рівень фізичної підготовленості всіх визначених для перевірки співробітників;

рівень методичної підготовленості керівників, які проводять заняття з фізичної підготовки;

якість керівництва, організації забезпечення і проведення фізичної підготовки;

оцінка фізичної підготовки підрозділів.

7.6. Під час аналізу результатів перевірки фізичної підготовки визначаються:

рівень розвитку у співробітників фізичних та спеціальних якостей, ступінь оволодіння ними методичними вміннями;

динаміка змін показників фізичного стану співробітників за певний період часу;

оцінки, отримані співробітниками;

позитивний досвід і недоліки в організації та проведенні фізичної підготовки та їх причини;

конкретні заходи поліпшення фізичної підготовки співробітників.

7.7. Якість керування, організації, забезпечення та проведення фізичної підготовки оцінюється за двома критеріями.

7.7.1. **«Відповідає встановленим вимогам»**, якщо:

планування фізичної підготовки відповідає вимогам керівних документів; відпрацьовані документи з організації і проведення фізичної підготовки; систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні й показові заняття з посадовими особами, що залучаються до проведення занять, навчально-методичні збори та семінари з позаштатними інструкторами, тренерами та суддями зі спорту;

систематично здійснюється контроль за ходом фізичної підготовки і спорту в підрозділах;

аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підбиваються її підсумки;

дані обліку фізичної підготовки відповідають її дійсному стану;

забезпечення фізичної підготовки і спорту здійснюється відповідно до вимог цієї Інструкції та інших керівних документів;

заплановані заходи з фізичної підготовки і спорту проводяться на високому організаційно-методичному рівні;

навчальна база забезпечує якісне проведення фізичної підготовки;

загальна оцінка фізичної підготовки підрозділу не нижча ніж «задовільно».

7.7.2. **«Не відповідає встановленим вимогам»**, якщо:

не виконано двох і більше з перелічених елементів керування, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;

дані обліку не відповідають дійсному стану фізичної підготовки і спорту;

загальна оцінка фізичної підготовки підрозділу «незадовільно».

8. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості співробітників

8.1. Всі співробітники протягом періоду навчання (навчального року) повинні бути перевірені та оцінені з фізичної підготовки.

8.2. На контрольно-перевірочних заняттях під час інспектування, комплексних та цільових перевірок із загальної фізичної підготовки співробітники перевіряються за трьома – п'ятьма (на вибір перевіряючого) вправами, які характеризують різні фізичні якості (на швидкість, силу та витривалість), зі спеціальної фізичної підготовки співробітники перевіряються за п'ятьма прийомами з різних груп, вказаних у пункті 8.10 цієї Інструкції.

У перелік вправ, які виносяться на перевірку, не дозволяється зараховувати вправи, що не пройшли апробування (позначені знаком «*» в додатку 2).

8.3. Добір вправ для перевірки здійснюється відповідно до таких вимог:

вправи на загальну або швидкісну витривалість призначаються для перевірок в усіх випадках, а інші – з урахуванням проходження програми за рішенням особи, яка перевіряє;

до вправ для перевірки обов'язково належать вправи, що визначають специфіку службової діяльності співробітників;

рівень розвитку кожної якості та навички перевіряється лише за однією вправою.

Всі призначені для перевірки вправи виконуються співробітниками, як правило, протягом одного дня.

Біг на 3 км, за рішенням особи, яка перевіряє, може виконуватися в інший день.

Під час перевірки вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність, вправи на швидкість, силові вправи, прийоми застосування сили, у кінці – вправи на витривалість, подолання перешкод, плавання. В окремих випадках за рішенням особи, яка перевіряє, послідовність виконання вправ може змінюватися.

8.4. Співробітники-чоловіки I та II категорії, яким виповнилося 40 років і більше, та III категорії, яким виповнилося 35 років і більше, під час перевірок виконують вправу на витривалість «Біг на 1 км». Співробітники-жінки всіх категорій і вікових груп виконують вправу на витривалість «Біг на 1 км».

8.5. Для виконання вправ дається одна спроба. В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) особа, яка перевіряє, може дозволити виконати вправу повторно.

Повторного виконання вправ для отримання вищої оцінки не дозволяється.

Співробітникам, що мають вагу понад 100 кг, за рішенням особи, яка перевіряє, дають змогу замінювати одну вправу іншою відповідної фізичної якості, крім вправи на витривалість.

8.6. Якщо особа, що перевіряється, протягом перших 10 секунд виконує вправу з порушенням умов її виконання та не реагує на зауваження особи, яка перевіряє, виконання вправи припиняється й не зараховується.

8.7. Оцінка із загальної фізичної підготовки співробітників складається з суми балів, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається за таблицями нарахування балів за виконання вправ та нормативів й оцінки фізичної підготовленості співробітників (додатки 6, 7).

8.8. У кожній вправі є мінімальний пороговий рівень. У разі невиконання мінімального порогового рівня в одній із вправ оцінка фізичної підготовленості виставляється «задовільно» лише за умови виконання другого порогового рівня в усіх інших вправах. У разі невиконання мінімального порогового рівня в одній із вправ загальна оцінка із загальної фізичної підготовки не може бути вищою ніж «задовільно» навіть за умов набрання суми балів на «відмінно» та «добре».

Під час перевірки співробітників із фізичних вправ, які виконуються в складі підрозділу, загальна оцінка з фізичної підготовки співробітника визначається такою, як й оцінка, отримана підрозділом.

8.9. Оцінювання із спеціальної фізичної підготовки проводиться тільки для співробітників I-II категорії.

8.10. Для перевірки співробітників I-II категорії з володіння прийомами застосування сили призначаються п'ять передбачених Програмою зі службової

підготовки прийомів із різних груп: прийоми бою (захисту) зі зброєю; прийоми бою (захисту) рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки.

8.11. Слухачі навчальних закладів за робочою професією «Охоронник» 3-го розряду та співробітники першого року служби в Службі складають заліки без елементу несподіванки, решта співробітників – з елементом несподіванки. Співробітники I–II категорії можуть виконувати прийоми з трьома, чотирма або п'ятьма асистентами, які виконують напад один за одним згідно із завданням.

8.12. Співробітник, який виконує прийоми з одним асистентом, стає спиною до асистента. Асистент отримує завдання й за командою «Прийом!» виконує напад після розвороту співробітника до нього обличчям.

Демонструючи затримання, співробітник може виконати будь-який прийом, больовий прийомом або кидок.

Під час захисту від удару руками й ногами співробітник повинен виконати захист від удару та провести больовий прийом або кидок.

8.13. Під час виконання обеззброєння обов'язково треба виконати захист від удару ножем, короткою палицею, підручним засобом або вогнепальною зброєю та провести больовий прийом або кидок з обов'язковим позбавленням зброї чи підручного засобу супротивника.

Під час звільнення від захоплення та охоплення необхідно виконати звільнення та провести больовий прийом або кидок з імітацією удару добивання.

Виконання всіх прийомів повинне закінчуватися логічним завершенням (одягання кайданків, зв'язування, проведення больового прийому тощо).

Виконання прийомів оцінюється:

«виконано» – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко, впевнено й доведено до завершення;

«не виконано» – якщо прийом проведено не відповідно до опису або не доведено до завершення.

Співробітникам за виконання прийомів виставляється оцінка:

«відмінно» – якщо виконано п'ять прийомів;

«добре» – якщо виконано чотири прийоми;

«задовільно» – якщо виконано три прийоми;

«незадовільно» – якщо виконано менше ніж три прийоми.

Спеціальна фізична підготовка співробітників I–II категорії Служби оцінюється окремо, її результати до результатів загальної фізичної підготовки не зараховуються.

8.14. Жінки в період вагітності до перевірки фізичної підготовленості не залучаються та не враховуються в загальному списку підрозділу, що не впливає на загальну оцінку підрозділу.

8.15. Співробітники під час перевірки виконують вправи у спортивній формі за сезоном.

8.16. Співробітник, який не виконав однієї з призначених вправ без поважної причини, отримує оцінку «незадовільно».

8.17. Співробітник, який не прибув на перевірку фізичної підготовки або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, отримує оцінку «незадовільно».

8.18. Якщо погодні умови та будь-які інші фактори не дозволяють у повному обсязі провести контрольну перевірку, основні вправи дозволяється замінити комплексом кардіовправ для співробітників Служби відповідно до додатка 8.

8.19. Перевірка співробітників із плавання проводиться при температурі води не нижче ніж $+20^{\circ}\text{C}$; з інших нормативів з фізичної підготовки – при температурі повітря не вище ніж $+35^{\circ}\text{C}$ та не нижче ніж -15°C .

8.20. Якщо температура повітря вище ніж $+30^{\circ}\text{C}$ та нижче ніж -10°C , враховуються поправки до нормативів з фізичної підготовки відповідно до додатка 9.

8.21. Якщо співробітник за медичними показами не може виконувати вправу, призначену для перевірки, рішенням особи, яка здійснює перевірку (голови комісії з проведення перевірки) йому призначається інша вправа, вправи на витривалість не замінюються.

8.22. Якщо співробітник звільняється від виконання будь-якої вправи, призначеної для перевірки, його фізична підготовленість оцінюється не вище ніж «задовільно» за умови виконання другого порогового рівня у всіх інших вправах відповідно до своєї вікової групи.

8.23. Співробітники, які під час підсумкової перевірки з фізичної підготовленості отримали оцінку «відмінно», звільняються від планових занять з фізичної підготовки до проведення наступної перевірки.

8.24. Результати перевірки із загальної та спеціальної фізичної підготовки обліковуються відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби судової охорони.

Доведення результатів перевірки співробітникам здійснюється тільки після виставлення загальної оцінки.

8.25. Загальна оцінка з фізичної підготовки співробітників I-II категорії Служби складається з оцінок загальної та спеціальної фізичної підготовки. У разі отримання позитивних оцінок – пріоритет надається оцінці із спеціальної фізичної підготовки і визначається:

«відмінно», якщо отримано дві оцінки «відмінно» або із загальної фізичної підготовки – «добре», а із спеціальної фізичної підготовки – не нижче ніж «відмінно»;

«добре», якщо отримано дві оцінки «добре» або із загальної фізичної підготовки – не нижче ніж «задовільно», а із спеціальної фізичної підготовки – не нижче ніж «відмінно»;

«задовільно», якщо отримано дві оцінки «задовільно» або із загальної фізичної підготовки – не нижче ніж «задовільно», а із спеціальної фізичної підготовки – не нижче ніж «добре»;

«незадовільно» – якщо отримана одна оцінка «незадовільно».

8.26. Загальна оцінка з фізичної підготовки співробітників III категорії Служби складається тільки з загальної фізичної підготовки.

8.27. Порядок організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони визначено в додатку 10.

9. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості підрозділу

9.1. Перевірці й оцінці фізичної підготовки підрозділи територіальних управлінь Служби підлягають у повному складі.

9.2. Підрозділи територіальних управлінь Служби для перевірки визначаються особами, що перевіряють.

9.3. Оцінка з фізичної підготовки підрозділу складається з отриманих індивідуальних оцінок співробітників, які залучалися до перевірки із загальної фізичної підготовки, і визначається:

«**відмінно**», якщо одержано 90% позитивних оцінок, при цьому половина й більше перевірених одержали оцінку «відмінно»;

«**добре**», якщо одержано 80% позитивних оцінок, при цьому половина й більше перевірених одержали оцінку не нижче ніж «добре»;

«**задовільно**», якщо одержано 70% позитивних оцінок;

«**незадовільно**», якщо одержано менше ніж 70 % позитивних оцінок.

9.4. Загальна оцінка фізичної підготовки підрозділу знижується на один бал, якщо 10 % та більше співробітників списочного складу підрозділу, який перевіряється перебуває у групі лікувальної фізичної культури, звільнені від перевірки фізичної підготовки за станом здоров'я або на момент перевірки перебувають на лікарняному.

Начальник управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони



Володимир ЄВГРАФОВ

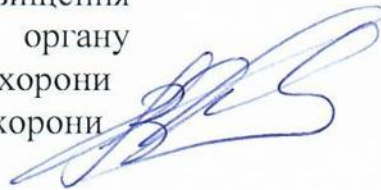
Додаток 1
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки в Службі судової охорони
(пункт 2.22 розділу 2)

ПЕРЕЛІК
рекомендованої переносної навчально-матеріальної бази підрозділу
з фізичної підготовки територіального управління

№ з/п	Найменування	Кількість, шт.
1.	Рулетка або мірний шнур (50 м)	1
2.	Стартовий пістолет або прапорець	2
3.	Макети ножів	на 50 % о/с
4.	Палиця навчальна	на 10 % о/с
5.	Макети автомата	на 10 % о/с
6.	Макети пістолета	на 20 % о/с
7.	Нагрудні номери (20х30 см)	на 50 % о/с
8.	Тумби «Старт – Фініш» (складені – 60х30 см)	2
9.	Тумба «Поворот» (складена – 60х30 см)	1
10.	Нормативи з фізичної підготовки	1
11.	Секундомір	1
12.	Канцелярське приладдя	1
13.	Тимчасова інструкція з фізичної підготовки	1

Примітка. З внутрішньої сторони, на кришці ящика навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки, у правому верхньому куті робиться опис майна (формат А5).

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони



Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 2
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки Служби судової охорони
(пункт 3.11 розділу 3)

Фізичні вправи загальної фізичної підготовки, їх найменування та умови виконання

1. Вправи для розвитку сили

Вправа 1. Підтягування на перекладині.

Виконується з вису на прямих руках хватом зверху (положення вису фіксується не менше ніж одну секунду). Під час підтягування підборіддя повинне бути вище перекладини. Дозволяється згинання, розведення ніг та незначне відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняються ривкові та хльосткі рухи ногами, не можна зіскакувати з перекладини, не зафіксувавши вису на випрямлених руках.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання – кількість разів підтягування (фото 1).



Фото 1. Підтягування на перекладині

*Вправа 2. Підтягування ніг.

Вихідне положення: виконавець робить вис на прямих руках, ноги при цьому не повинні торкатися землі, за потреби їх варто зігнути в колінах. Захват – змінний (рекомендується розміщувати опорну руку найближче до голови). Корпус тіла перебуває перпендикулярно до перекладини, однак змінний захват призведе до того, що корпус трохи розвернеться назовні. Тіло виконавця повинне бути повністю витягнутим у положенні на прямих руках (лікть, тулуб і стегна прямі). Ноги і ступні не повинні схрещуватися.

Порядок виконання: за командою «СТАРТ!» виконавець напружується в ліктях, колінах, стегнах і поясі, щоб підняти коліна. Згинання ліктів допомагає при цьому русі. Праве й ліве коліна або стегна повинні торкнутися, відповідно, правого й лівого ліктів. Особа, яка перевіряє, повинна бачити, як обидва коліна (стегна) торкаються обох ліктів для того, щоб зарахувати виконання.

Повернутися до вихідної позиції з витягнутими рівно руками й рівними ліктями. Якщо лікті залишаються зігнуті, наступне повторення не зараховується. Допускаються незначні або пасивні рухи тіла, а також скручування тулуба.

Дозволяється відпочивати на випрямлених руках, регулювати положення захвату, переміщуючи руки.

Забороняється:

розмахувати тулубом і ногами, щоб допомогти собі підняти коліна; зіскакувати з перекладини, не зафіксувавши вису на випрямлених руках; під час регулювання захвату не можна торкатися землі.

Виконується протягом 2 хвилин.

Вправа 3. Згинання та розгинання рук на брусах.

Виконується з упору на брусах. За командою «СТАРТ!» виконавець вправи починає ритмічно з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо повністю зігнуті та розігнуті руки. Забороняється виконувати махи, бути у вихідному положенні із зігнутими руками понад 1 секунду, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Час на виконання вправи необмежений, результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 2).



Фото 2. Згинання та розгинання рук на поперечних жердинах

Вправа 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Виконується на горизонтальній поверхні – на покритті або підлозі. Вихідне положення – лежачи, руки в упорі на кулаках або долонями на підлогу на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп упираються в підлогу.

За командою «СТАРТ!» виконавець вправи починає ритмічно, з повною амплітудою згинати й розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати положення тулуба й ніг, бути у вихідному положенні із зігнутими руками понад 1 секунду, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Час на виконання вправи не обмежений, результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 3).



Фото 3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Вправа 5. Комплексна силова вправа.

Виконується протягом однієї хвилини:

За командою «До виконання вправи приступити!» перші 30 секунд особа, що перевіряється, з вихідного положення лежачи на спині виконує максимально можливу кількість піднімання тулуба в положення сидячи, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. Через 30 секунд за командою «Час!» особа, що перевіряється, приймає вихідне положення в упорі лежачи (руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів відносно тулуба, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію) та без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій!». Згинаючи руки, особа, що перевіряється, обов'язково торкається грудьми поверхні підлоги, повертаючись у вихідне положення, розгинає повністю руки в ліктьових суглобах. Результатом виконання вправи є загальна кількість піднімання тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за одну хвилину.

Вправа не зараховується в разі:

відсутності торкання ліктями колін під час виконання першої частини вправи;

відсутності торкання лопатками поверхні підлоги при поверненні у вихідне положення під час виконання першої частини вправи;

якщо пальці розімкнуті з положення «замка» під час виконання першої частини вправи;

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом під час виконання другої частини вправи;

порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги» під час виконання другої частини вправи;

неповне випрямлення ліктьового суглоба у вихідному положенні під час виконання другої частини вправи;

почергового розгинання рук під час виконання другої частини вправи;

відсутності торкання грудьми поверхні підлоги під час виконання другої частини вправи;

розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів під час виконання другої частини вправи.

***Вправа 6. Віджимання з випрямленням рук.**

Вихідне положення: виконавець приймає положення лежачи обличчям вниз, поставивши долоні на землю, вказівні пальці на рівні зовнішніх країв плечей. Груді й передня частина стегон лежать на землі. Носки торкаються землі, ступні при цьому треба тримати разом або на ширині черевика. Голова обов'язково не повинна лежати на землі.

Порядок виконання: за командою «СТАРТ!» виконавець піднімає тіло вгору від землі як єдине ціле до повного розгинання ліктьового суглоба. Якщо не буде повного розгинання ліктьового суглоба, ця дія не враховується.

Після повного розгинання ліктьового суглоба виконавець згинає лікті, щоб опустити тіло назад на землю. Груді і стегна повинні одночасно торкнутися землі. Випрямляє обидві руки від тіла, поки руки не будуть повністю витягнуті, утворюючи кут 90 градусів між руками та тулубом біля плечей. Руки можуть бути на землі чи над землею. Досягнувши цього положення, лікті знову згинаються, і руки переміщуються назад під плечі. Не рухаючи головою, тілом чи ногами, виконавець одночасно піднімає обидві руки від землі. Особа, яка перевіряє, повинна бачити чітку відстань між долонями й землею, щоб переконатися, що виконавець відірвав руки від землі. Цикл завершився.

Вправа виконується протягом 2 хвилин.

2. Вправи для розвитку витривалості

Витривалість визначається здатністю співробітників протистояти стомленості в процесі службової діяльності. Основними засобами розвитку витривалості є прискорене переміщення на дистанції, біг на лижах, кроси, плавання, подолання смуги перешкод, спортивні та рухливі ігри.

Вправа 7. Біг на 1км.

Вправа 8. Біг на 3км.

Проводиться на будь-якій місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Вправа 9. Марш-кидок на 5 або 10км у складі підрозділу.

Проводиться в складі підрозділу на пересіченій місцевості. Кожен співробітник повинен мати автомат, сумку для магазинів два магазини і протигаз. Старт і фініш обладнуються в одному місці. Під час перевірки позитивна оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтяжкою не більше 30 м. Під час виконання вправи дозволяється взаємодопомога без передачі зброї, протигаза та інших предметів спорядження. Час визначається за останнім співробітником.

Проводиться та оцінюється тільки для підрозділів швидкого реагування.

3. Вправи для розвитку швидкості

Швидкість визначається здатністю співробітника здійснювати рухові дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю і вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості та максимальної частоти виконання окремих рухів.

Вправа 10. Біг на 100 м.

Проводиться на біговій доріжці чи на рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою «НА СТАРТ!» підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, другу залишити на півкроку позаду. За командою «УВАГА!» перенести вагу тіла на поштовхову ногу, тулуб нахилити вперед, руки зігнути в ліктях, за командою «РУШ!» почати біг.

Вправа 10а. Човниковий біг 10x10 м. Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту й повороту через 10 м. За командою «РУШ!» з високого старту пробігти 10 м, заступити ногою за лінію повороту, повернутися кругом, пробігти так само ще дев'ять відрізків.

4. Вправи для розвитку стійкості до кисневого голодування

Стійкість до кисневого голодування – це здатність співробітника діяти в умовах нестачі кисню. Основними засобами розвитку стійкості до кисневого голодування є пірнання в довжину, плавання, біг на короткі середні та довгі дистанції.

Вправа 11. Плавання на 100 м вільним стилем.

За командою «ПРИГОТУВАТИСЬ!» співробітники стають на задній край стартової тумбочки. За командою «НА СТАРТ!» вони підходять на передній край тумбочки й займають положення старту. За командою «РУШ!» або за пострілом стартового пістолета стрибають у воду і пливуть вибраним стилем, кожний по своїй доріжці, намагаючись якомога швидше подолати визначену дистанцію. Виконання вправи може починатися з води. У цьому разі за командою «РУШ!» співробітники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або дна водойми.

Плавати можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити зупинки. Не можна йти по дну ногами й використовувати будь-які допоміжні засоби.

Вправа 12. Пірнання в довжину.

З вихідного положення на стартовій тумбі стрибнути у воду і плисти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнурі на глибині 1–1,5 м.

Старт приймається індивідуально після готовності співробітника до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання співробітник має бути під водою. У разі появи на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води. Забороняється під час виконання вправи рухатись уперед, чіпляючись за провідний шнур.

Проводиться та оцінюється для співробітників I категорії.

***Вправа 13. Комплексна естафета.**

Ця естафета складається з п'яти вправ, які виконуються на загальній ділянці довжиною 250 м, що натомість розподілена на відрізки по 25 м.

Вихідне положення: за командою «НА СТАРТ!» виконавці приймають положення лежачи обличчям вниз так, щоб голова була перед стартовою лінією.

Особа, яка перевіряє, розташовується так, щоб бачити стартову лінію та доріжку у 25 м.

Порядок виконання:

Спринт

За командою «МАРШ!» виконавець підводиться і біжить 25 метрів, через 25 метрів торкається за лінією розвороту рукою або ногою, розвертається і біжить назад до лінії старту. Якщо виконавець не торкнеться за лінією розвороту (через 25 метрів) рукою або ногою, особа, яка перевіряє, повертає виконавця.

Тяга

Після того, як виконана вправа «Спринт», виконавець двома руками бере ремені, пристебнуті до саней з вагою (40 кг), які розміщені перед стартовою лінією; тягне їх, рухаючись спиною вперед, поки сани не перетнуть лінії розвороту; розвертає сани й тягне їх, допоки вони не перетнуть лінії старту. Якщо сани не перетнуть лінії розвороту або стартової лінії, особа, яка перевіряє, повертає виконавця.

Рух боком

Після того, як сани перетинають лінію старту, виконавець виконує рух боком уздовж 25 м, торкається лінії розвороту ногою або рукою й виконує рух боком назад до лінії старту. Виконавець повинен першу ділянку 25-метрової доріжки рухатись одним боком, другу ділянку – другим боком. Ноги можуть шаркати й торкатися одна одної, але не повинні перехрещуватися. Якщо виконавець не торкнеться лінії розвороту ногою або рукою, особа, яка перевіряє, повертає виконавця.

Перенесення ваги

Після того, як виконана вправа «Рух боком», виконавець бере обома руками за ручки дві гирі вагою 18 кг, біжить до кінця 25-метрової стежки, торкається лінії розвороту ногою, розвертається і біжить назад до лінії старту. Якщо виконавець випускає з рук гирі під час руху, вправу треба розпочати з того місця, де було впущено гирі. Якщо виконавець не торкається лінії розвороту ногою, особа, яка перевіряє, повертає виконавця.

Спринт

Після того, як виконавець переступає лінію старту, він ставить гирі на землю, розвертається і біжить 25 м, торкається лінії розвороту через 25 м ногою або рукою, розвертається і біжить назад до лінії старту. Якщо виконавець не торкається лінії розвороту ногою або рукою, особа, яка перевіряє, повертає виконавця.

Час зупиняється, коли виконавець перетинає лінію старту після фінального забігу (250 метрів).

Комплексна естафета виконується протягом 4 хвилин.

***Вправа 14. Біг з маневруванням.**

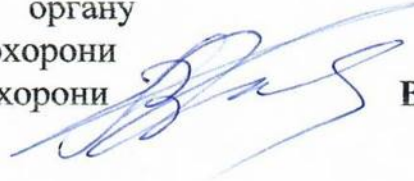
Порядок виконання: виконати біг за маршрутом (рухаючись за стрілками) і після завершення шостого кола оббігти навколо кінцевої відмітки. Якщо під час маневрування виконавець зміщує з місця відмітку й перепони, то

він повинен зупинитися й поставити їх на місце. Загальна дистанція бігу становить 400 м.

Вправа виконується протягом 4 хвилин 15 секунд.

*** дані вправи проходять апробування, рекомендується проводити їх під час проведення навчальних занять з метою ознайомлення.**

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони



Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 3
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки в Службі судової охорони
(пункт 3.13 розділу 3)

**Фізичні вправи спеціальної фізичної підготовки, їх
найменування та умови виконання**

1. Перший комплекс прийомів застосування сили

Вправа 15. Сійки.

Вправа 15.1. Основна сійка.

Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Стопи паралельно. Спина
пряма. Центр ваги посередині (фото 1).



Фото 1

Вправа 15.2. Передня коротка сійка (лівостороння, правостороння).

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку дорівнює ширині плечей. Центр
ваги посередині (фото 2).



Фото 2

Вправа 15.3. Передня сійка (лівостороння, правостороння).

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку удвічі ширша плечей. Центр ваги
– 70% на ногу, яка стоїть попереду (фото 3).



Фото 3

Вправа 15.4. Широка фронтальна стійка.

Ноги вдвічі ширше плечей. Коліна зігнуті та розведені у сторони. Стопи паралельно. Спина пряма. Центр ваги посередині (фото 4).



Фото 4

Вправа 15.5. Широка фронтальна стійка під кутом 45 градусів.

Положення таке, як при широкій фронтальній стійці (фото 5)



Фото 5

Вправа 16. Переміщення.**Вправа 16.1. Кроком уперед і назад.**

1. Вихідне положення (далі – В.П.) – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок правою ногою вперед до лівої. Коліна в напівзігнутому положенні, пальці ніг торкаються один одного. 3. Продовжити рух випадом правою ногою у правосторонню передню стійку (рух ногою виконується по дузі). Так само починати з лівої ноги (фото 6). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Фото 6

Вправа 16.2. Приставним кроком вперед і назад.

1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Права нога приставляється до лівої. Ноги стоять поруч у напівзігнутому положенні. 3. Лівою ногою виконати випад у лівосторонню передню стійку. Такі ж дії з правосторонньої стійки (фото 7). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Фото 7

Вправа 16.3. Розвертання на 180°.

Варіант 1.1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок правою ногою ліворуч на ширину плечей. 3. Розвернутися праворуч на 180° з перенесенням ваги на праву ногу (фото 8).

Варіант 2.1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок лівою ногою праворуч на ширину плечей. 2. Розвернутися праворуч на 180° з перенесенням ваги на праву ногу (фото 9).



Фото 8



Фото 9

Вправа 17. Удари руками.

Вправа 17.1. Прямий удар рукою.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар рукою прямо. 3. У кінці руху кулак розвертається тильною частиною доверху (фото 10).



Фото 10

Вправа 17.2. Удар рукою знизу.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар рукою в нижню частину тулуба (фото 11).



Фото 11

Вправа 17.3. Удар рукою зверху.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад для замаху. 2. Виконати удар основою кулака зверху-донизу. 3. Ліктювий суглоб зігнутий на 90° (фото 12).



Фото 12

Вправа 17.4. Удар рукою навідмах.

1. В.П. – рука зігнута в лікті, відведена для замаху до протилежного плеча. 2. Вивести лікоть у бік. 3. Розігнути передпліччя, виконати удар зовнішньою частиною кулака (фото 13).



Фото 13

Вправа 17.5. Удар рукою збоку.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар виконується кулаком збоку усередину. 3. Кінцева траєкторія повинна бути перпендикулярна до площини, у яку виконується удар (фото 14).



Фото 14

Вправа 18. Удари ногами.**Вправа 18.1. Прямий удар стопою розгином стегна.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги. 3. Розігнути її в тазостегновому та колінному суглобах вперед. 4. Стопа та пальці ніг розігнуті. Удар виконується передньою частиною стопи або п'ятою (фото 15).



Фото 15

Вправа 18.2. Прямий удар стопою розгином гомілки.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги
3. Розігнути гомілку. Удар виконується верхньою частиною стопи знизу-догори (фото 16).



Фото 16

Вправа 18.3. Удар ногою в бік.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги.
3. Розвернути стегно убік. 4. Розігнути ногу в тазостегновому та колінному суглобах на одну лінію з тулубом. Удар виконується п'ятою або ребром стопи (фото 17).



Фото 17

Вправа 18.4. Удар ногою збоку.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно убік. 3. Вивести стегно вперед, розвертаючись на опорній нозі. 4. Розігнути гомілку. Удар виконується верхньою частиною стопи або нижньою частиною гомілки (фото 18).



Фото 18

Вправа 18.5. Удар ногою назад.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги.
- 3-4. Виконати удар назад стопою або п'ятою. Місце удару контролюється поворотом голови назад (фото 19).



Фото 19

Вправа 18.6. Удар коліном.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка, руки попереду. 2-3. Виконати удар коліном знизу-вгору (фото 20).



Фото 20

Вправа 19. Захисні дії.**Вправа 19.1. Відбивання передпліччям угору.**

1. В.П. – руки в готовності до бою. 2-4. Відбити серединою передпліччя вгору від удару зверху. Передпліччя рухається вертикально через середину тулуба, кулак на рівні голови, між плечем і передпліччям кут – 45° (фото 21).

Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 21

Вправа 19.2. Відбивання піднятим передпліччям усередину.

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, відведена назад для замаху, ліва рука зігнута в лікті – на рівні грудей. 2. Відбити передпліччям до середини від прямого удару в тулуб. Передпліччя рухається по дузі до середини тулуба. 3. Між передпліччям та плечем – кут 90° , кулак на рівні підборіддя (фото 22). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 22

Вправа 19.3. Відбивання піднятим передпліччям назовні.

1. В.П. – кулак правої руки біля лівого стегна, ліва рука зігнута в лікті, кулак біля правого плеча. 2. Виконати відбив правим передпліччям назовні від удару в тулуб. Передпліччя рухається по дузі назовні до вертикального положення. 3. Кулак на рівні правого плеча, між передпліччям та плечем – кут 90° (фото 23). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 23

Вправа 19.4. Відбивання опущеним передпліччям назовні.

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, кулак біля лівого плеча; ліва – пряма, кулак біля правого стегна. 2. Виконати відбивання правим передпліччям зверху-донизу-назовні від удару в нижню частину тулуба або пах. 3. Ліва рука відводиться назад (фото 24). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 24

Вправа 19.5. Відбивання схрещеними передпліччями униз.

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбивання схрещеними передпліччями униз від удару в нижню частину тулуба (фото 25).



Фото 25



Фото 26

Вправа 19.6. Відбивання схрещеними передпліччями угору.

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбивання схрещеними передпліччями угору від удару зверху (фото 26).

Вправа 20. Удари короткою палицею (ПР-73).

Вправа 20.1. Удар зверху.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Ударити зверху-донизу. 5. В.П. (фото 27).



Фото 27

Вправа 20.2. Удар збоку.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Удар палицею збоку. 5. Повернутися у В.П. (фото 28).



Фото 28

Вправа 20.3. Удар кінцем палиці вперед.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2-4. Виконати удар вперед кінцем палиці (фото 29).



Фото 29

Вправа 20.4. Удар навідмах.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Відвести руки ліворуч. 3-4. Правою рукою виконати удар палицею навідмах. 5. В.П. (фото 30).



Фото 30

Вправа 20.5. Удар зверху-ліворуч донизу-праворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Відвести палицю угору-ліворуч. 3-5. Виконати удар зверху-ліворуч донизу-праворуч. 6. В.П. (фото 31).



Фото 31

Вправа 20.6. Удар зверху-праворуч донизу-ліворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Виконати удар зверху-праворуч донизу-ліворуч. 5. В.П. (фото 32).



Фото 32

Вправа 21. Захист короткою палицею ПР-73.**Вправа 21.1. Відбивання угору.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання палицею угору. 4. В.П. (фото 33).



Фото 33

Вправа 21.2. Відбивання донизу.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання палицею вниз. Палицю тримати горизонтально. 4. В.П. (фото 34).



Фото 34

Вправа 21.3. Відбивання праворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання праворуч. Палиця при цьому вертикальна. 4. В.П. (фото 35).



Фото 35

Вправа 21.4. Відбивання ліворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3-4. Виконати відбивання ліворуч. Палиця при цьому вертикальна. 5. В.П. (фото 36).



Фото 36

Вправа 22. Самострахування.**Вправа 22.1. Обертання вперед.**

В.П. – стройова стійка. Виконати присідання з упором, нахилити голову до грудей, відштовхнутися ногами й перенести вагу всього тіла на руки. Виконати обертання вперед згрупувавшись. Встати у В.П. (фото 37).



Фото 37. Обертання вперед.

Вправа 22.2. Обертання назад.

В.П. – стройова стійка. Виконати присідання з упором, нахилити голову до грудей, виконати обертання назад, прийняти положення упору присівши. Встати у В.П. (фото 38).



Фото 38. Обертання назад

Вправа 22.3. Обертання вперед через праве та ліве плече.

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти з упором однією рукою об підлогу, притиснути підборіддя до грудей. 3. Відштовхнутися ногами й виконати обертання через праве плече. 4. Зупинити обертання ударом по килиму прямою рукою під кутом 45° від тулуба, ноги зігнути в колінних суглобах (фото 39).



Фото 39

Вправа 22.4. Падіння вперед.

1. В.П. – основна стійка. 2. Нахилитися вперед, зігнувши руки в ліктьових суглобах, долонями вперед. 3-4. Виконати падіння вперед на передпліччя, тулуб прямий (фото 40).



Фото 40

Вправа 22.5. Падіння назад.

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти, розвести руки через сторони. 3. Виконати падіння назад з ударом прямих рук об килим. 4. Підборіддя притиснуте до грудей, між тулубом і руками – кут 45° (фото 41).



Фото 41

Вправа 22.6. Падіння на бік (праворуч, ліворуч).

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти, руки вперед перед собою. 3. Виконати падіння на лівий бік, пом'якшуючи падіння ударом прямою рукою об килим. 4. Голова нахилена вперед, між тулубом і рукою, яка пом'якшувала удар об килим, кут – 45° , ноги зігнуті (фото 42).



Фото 42

Вправа 23. Больові прийоми в стійці.

Вправа 23.1. Загин руки за спину при підході спереду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч просунути кисть лівої руки між передпліччям та стегном партнера, правою захопити за лікоть правої руки зверху. 3. Виконати удар ногою в пах. 4. Ривком правою рукою на себе донизу завести ліву руку за спину партнера. 5. Зігнути руку партнера, завести в ліктьовий згин і, захопивши ліктьовий суглоб, притиснути його до свого боку, правою рукою захопити підборіддя (фото 43).



Фото 43

Вправа 23.2. Загин руки за спину при підході ззаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком правою ногою вперед-праворуч захопити правою рукою праву руку супротивника. Відвести руку назад-убік, виконати поштовх у лікоть. 3-4. З кроком лівою ногою захопити ліктьовий суглоб і притиснути його до свого боку, загнути руку за спину, правою рукою захопити підборіддя (фото 44).



Фото 44

Вправа 23.3. Важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед захопити своєю правою долонею праву кисть супротивника ззовні, а лівою – із середини. 3. Вдарити ногою в пах. 4. З кроком правою ногою назад виконати ривок руки супротивника на себе, викручуючи її усередину. 5. Виконати важіль руки усередину, у разі потреби виконати больові дії на кисть (фото 45).



Фото 45

Вправа 23.4. Важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити праву кисть супротивника із середини. 3. Зробити удар ногою в пах, викручуючи кисть назовні. 4. Праву ногу поставити до лівої, а ліву – відставити назад, одночасно захвативши праву руку за кисть (3а). 5. Скручуючи кисть назовні, виконати кидок супротивника, правим коліном притиснути його лікоть до підлоги (фото 46).



Фото 46

Вправа 23.5. Важіль руки через передпліччя.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч захопити правою рукою за праве зап'ястя з внутрішньої сторони руки супротивника (2а). 3. Потягнути руку на себе, вдаривши лівою рукою в голову. 4. Перевести свою ліву руку під лікоть супротивника, захопити одяг у себе на грудях, перегнути руку через передпліччя (фото 47).



Фото 47

Вправа 23.6. Вузол руки зверху з кидком задньою підніжкою.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч захопити правою рукою за зап'ястя зверху праву руку супротивника, зробити удар у пах. 3. Піднімаючи руку супротивника догори, лівим передпліччям ударити в ліктьовий згин і захопити своє ліве передпліччя. 4. Виконати задню підніжку. 5. Утримувати на больовому прийомі (фото 48).



Фото 48

Вправа 24. Удушення.

Вправа 24.1. Плечем і передпліччям позаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. Захопити за плечі супротивника, потягнути їх на себе і вдарити правою ногою в підколінний згин ніг. 3. Захопити плечем і передпліччям правої руки шию супротивника, підвернутися до нього спиною та виконати удушення (фото 49).



Фото 49

Вправа 25. Кидки.**Вправа 25.1. Задня підніжка.**

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги захопити лівою рукою правий лікоть супротивника, правою – за ліве плече та потягнути його ліворуч-донизу, вивести з рівноваги. 3-4. Поставити праву ногу ззаду між ногами супротивника. 5. Виконати кидок – задню підніжку (фото 50).



Фото 50

Вправа 25.2. Кидок через стегно.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити лівою рукою його правий лікоть, а правою – позаду за пояс. 3. Потягнути супротивника вгору-на себе, вивести з рівноваги і, підсідаючи під нього, підвернутися спиною. 4. Виконати кидок через стегно (фото 51).



Фото 51

Вправа 25.3. Кидок із захопленням двох ніг спереду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги між ніг супротивника захопити двома руками ноги під колінами. 3. Потягнути руками на себе і штовхнути лівим плечем, виконати кидок на спину (фото 52).



Фото 52

Вправа 25.4. Кидок із захопленням двох ніг ззаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівою ногою між ніг супротивника захопити двома руками його ноги вище колін. 3. Потягнути руками на себе та штовхнути лівим плечем, виконати кидок (фото 53).



Фото 53

Вправа 26. Захист від нападу.**Вправа 26.1. Від удару рукою зверху – важіль руки усередину.**

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком вперед виконати відбиття передпліччям угору. 3. Захопити руку супротивника й ударити ногою в пах. 4. Кроком назад виконати важіль руки усередину (фото 54).



Фото 54

Вправа 26.2. Від удару рукою збоку – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка. 2. 3 кроком уперед виконати відбиття передпліччям назовні. 3. Захопити руку супротивника й ударити ногою в пах. 4. Кроком назад виконати важіль руки усередину (фото 55).



Фото 55

Вправа 26.3. Від удару рукою знизу – загин руки за спину.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком назад виконати відбиття передпліччям униз і захопити руку супротивника на лікті. 3. Вдарити ногою в пах. 4. 3 кроком назад виконати загин руки за спину (фото 56).



Фото 56

Вправа 26.4. Від прямого удару рукою – важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком назад виконати відбиття передпліччям усередину. 3. Захопити кисть супротивника і вдарити ногою в пах. 4-5. 3 кроком правої ноги назад виконати важіль кисті назовні (фото 57).



Фото 57

Вправа 26.5. Від удару рукою навідмах – вузол руки зверху.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком вперед ліворуч виконати підставку двома передпліччями вертикально. 3. Правою рукою захопити зап'ястя, а лівою – лікоть супротивника, вдарити коліном у тулуб. 4. Виконати вузол руки зверху з кидком задньою підніжкою. 5. Утримувати на больовому прийомі (фото 58).



Фото 58

Вправа 26.6. Від прямого удару ногою – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч лівою рукою виконати відбиття опущеним передпліччям всередину. 3. Перехопити ногу під коліном правою рукою. 4. З кроком правої ноги виконати задню підніжку (фото 59).



Фото 59

Вправа 26.7. Від удару ногою збоку – задня підніжка.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. З кроком вперед лівою рукою виконати відбиття униз назовні, права – блокує удар. 3-4. Лівою рукою підхопити ногу супротивника під коліном з кроком правої ноги виконати задню підніжку (фото 60).



Фото 60

Вправа 27. Звільнення від захватів та обхватів.

Вправа 27.1. Від захвату рук зверху – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив за руки зверху. 2. З кроком правої ноги назад звільнити праву руку в напрямку великого пальця. 3. Захопити руку супротивника та вдарити правою ногою в пах. 4. З кроком правої ноги назад виконати важіль руки усередину (фото 61).



Фото 61

Вправа 27.2. Від захвату двох рук – важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка, супротивник виконав захват за руки зверху.
2. Ударом лівою ногою в пах звільнити ліву руку в напрямку великого пальця.
- 3.
4. Захопити кисть обома руками, з кроком правої ноги назад виконати важіль кисті назовні (фото 62).



Фото 62

Вправа 27.3. Від захвату одягу на грудях – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив одяг на грудях.
2. Захопити руку супротивника з ударом правою ногою в пах.
3. Звільнитися від захвату та виконати важіль руки усередину (фото 63).



Фото 63

Вправа 27.4. Від обхвату тулуба позаду без рук – загин руки за спину.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб позаду без рук.
2. Вдарити ліктем навідмах у голову.
3. Розірвати обхоплення, натискаючи на кисть лівою рукою, а правою – захопити лікоть.
4. Виконати загин руки за спину (фото 64).



Фото 64

Вправа 27.5. Від обхвату тулуба позаду з руками – загин руки за спину «пірнанням».

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб позаду з руками.
2. Присісти і звільнитися від обхвату, підіймаючи руки вперед.
3. Правою рукою захопити руку супротивника, а лівою рукою вдарити в пах.
4. Підняти праву руку, виконати загин руки за спину (фото 65).



Фото 65

Вправа 28. Прийоми захисту від ударів ножом.

Вправа 28.1. Від прямого удару ножом – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги назад виконати відбиття передпліччям усередину із захопленням руки. Захопити руку з ножом обома руками, вдарити ногою в пах. 3-4. Виконати важіль кисті назовні. 5. Натиснути на кисть, відібрати ніж (фото 66).



Фото 66

Вправа 28.2. Від удару знизу – загин руки за спину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги назад виконати підставку обох рук навхрест, правою рукою захопити лікоть. 3. Потягнути захоплену руку на себе та вдарити ногою в пах. 4. Виконати загин руки за спину, натиснути на кисть, відібрати ніж. 5. Підняти супротивника (фото 67).



Фото 67

Вправа 28.3. Від удару навідмах – вузол руки зверху.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3-4. Виконати вузол руки зверху із задньою підніжкою. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 68).



Фото 68

2. Другий комплекс застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому комплексі застосування сили та доповнюються наступними прийомами.

Вправа 29. Захисні дії.**Вправа 29.1. Відбиття піднятим передпліччям назовні.**

1. В.П. – руки перед собою. 2. Ліву руку вивести до середини тулуба. 3-4. Розвертаючи передпліччя, виконати відбиття назовні піднятим передпліччям вертикально догори від удару з боку (фото 69).



Фото 69

Вправа 29.2. Відбиття опущеним передпліччям усередину.

1. В.П. – передня коротка стійка, руки перед собою. 2-3. Ліву руку опустити вниз до стегна. 4. Розвернути кулак та виконати відбиття передпліччям усередину від удару в нижню частину тулуба (фото 70).



Фото 70

Вправа 29.3. Підставка гомілки від удару збоку ногою.

Підняти коліно й розвернути назовні. Виконати підставку гомілкою (фото 71).



Фото 71

Вправа 29.4. Підставка стопи від прямого удару ногою. Виконати підставку стопою назовні (фото 72) або всередину (фото 73) від прямого удару ногою.



Фото 72



Фото 73

Вправа 30. Удари короткою палицею ПР-73.**Вправа 30.1. Рукояткою збоку.**

1. В.П. – передня коротка стійка. 2. Відвести ручку палиці убік. 3-4. Виконати удар рукояткою палиці збоку. 5. Прийняти В.П. (фото 74).

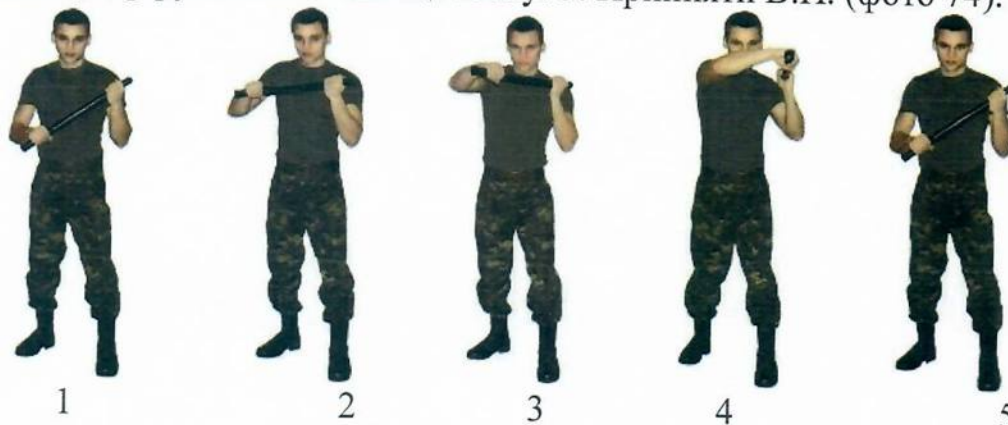


Фото 74

Вправа 30.2. Рукояткою знизу.

1. В.П. – передня коротка стійка. 2-3. Виконати удар рукояткою палиці знизу-вгору. 4. Прийняти В.П. (фото 75).

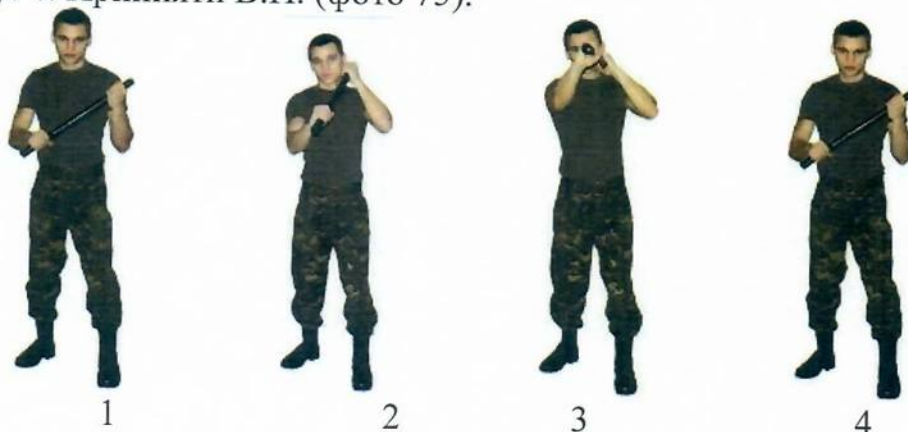


Фото 75

Вправа 30.3. Рукояткою вбік.

1. В.П. – передня коротка стійка. 2. Відвести палицю ліворуч, горизонтально. 3-4. Виконати удар рукояткою палиці праворуч (фото 76).



Фото 76

Вправа 30.4. Рукояткою назад.

1. В.П. – передня коротка стійка.
2. Вивести обидві руки для замаху вперед.
3. Голову повернути через праве плече та спрямувати погляд у бік удару.
4. Виконати удар рукояткою назад. Палиця горизонтально (фото 77).



Фото 77

Вправа 31. Кидки.**Вправа 31.1. Передня підніжка.**

1. В.П. – основна стійка.
2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити його правий лікоть лівою рукою, правою – захопити одяг на грудях або під руку, вивести з рівноваги, потягнувши на себе-догори.
3. З кроком лівої ноги ліворуч-назад розвернутися до супротивника спиною, водночас перекриваючи правою ногою ноги супротивника.
4. Розгинаючи праву ногу й потягнувши супротивника ліворуч-вниз, виконати передню підніжку (фото 78).

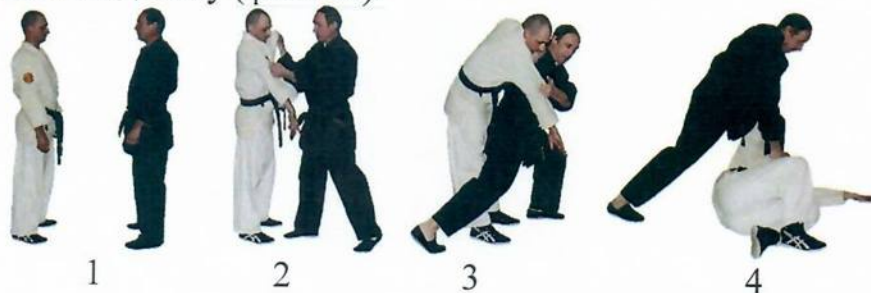


Фото 78

Вправа 31.2. Кидок через спину.

1. В.П. – основна стійка.
2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити його правий лікоть лівою рукою, правою – захопити одяг на грудях або під руку, вивести з рівноваги, потягнувши на себе-догори.
3. Підвернутися.
4. Розгинаючи ноги, потягнути руками вперед-донизу, виконати кидок через спину (фото 79).



Фото 79

Вправа 32. Захист від ударів рукою.**Вправа 32.1. Від удару збоку – вузол руки зверху із задньою підніжкою.**

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги виконати відбиття передпліччям назовні, правою рукою вдарити в ліктьовий згин. 3. Лівою рукою захопити передпліччя, правою рукою виконати удар навідмах у тулуб. 4. Підхопити знизу правою рукою руку супротивника. 5-6. Виконати вузол руки зверху із задньою підніжкою (фото 80).

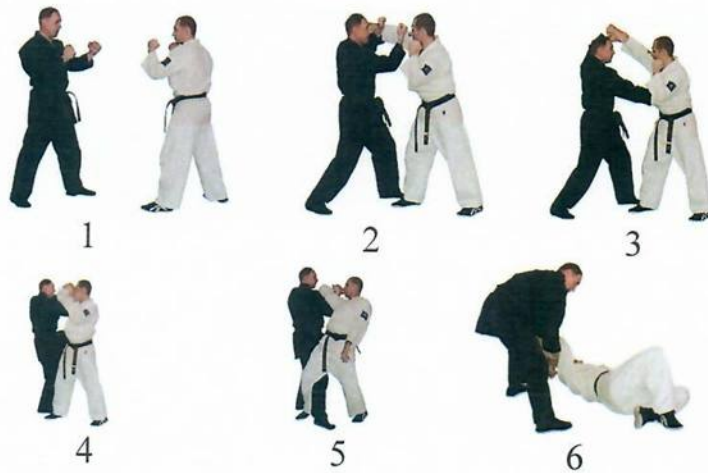


Фото 80

Вправа 32.2. Від удару рукою зверху – задня підніжка.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком лівою ногою виконати відбиття лівим передпліччям угору із захопленням руки. 3. Правою рукою захопити шию супротивника й вивести його з рівноваги. 4. Виконати задню підніжку (фото 81).



Фото 81

Вправа 32.3. Від удару рукою зверху – кидок через стегно.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком правої ноги виконати відбиття лівим передпліччям угору. 3. Правою рукою захопити тулуб супротивника за пояс. 4. Виконати кидок через стегно (фото 82).



Фото 82

Вправа 32.4. Від удару рукою навідмах – кидок підбиттям гомілкою.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Правою рукою захопити передпліччя, а лівою – плече супротивника з підбиттям лівою гомілкою під його коліно. 4. З кроком лівої ноги назад кинути супротивника на спину (фото 83).



Фото 83

Вправа 32.5. Від прямого удару ногою – бічне підсікання.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати відбиття всередину опущеним лівим передпліччям. 3. Перехопити ногу під коліно правою рукою, лівою обхопити тулуб. 4-5. Виконати бічне підсікання (фото 84).



Фото 84

Вправа 33. Звільнення від охоплення.

Вправа 33.1. Від охоплення тулуба з руками ззаду – кидок передня підніжка.

1. В.П. – супротивник позаду, виконує охоплення. 2. Зігнути руки в ліктях. 3. Присісти, випрямити руки і звільнитися від обхвату. 4. Лівою рукою захопити праву руку супротивника, вдарити ліктем у тулуб. 5. Виконати передню підніжку (фото 85).



Фото 85

Вправа 33.2. Від охоплення тулуба з руками спереду – кидок із захопленням ніг спереду.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб із руками спереду. 2. Кроком правою ногою назад двома руками вдарити в пах. 3. Присісти й захопити ноги спереду під колінами. 4. Виконати кидок захопленням двох ніг. 5. Відпустити ліву ногу супротивника і стати на неї, виконати больовий прийом на стопу правої ноги (фото 86).



Фото 86

Вправа 33.3. Від охоплення тулуба без рук спереду – скручування голови.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб без рук спереду. 2. Правою рукою вдарити в потилицю. 3. Захопити за голову 4. З кроком правої ноги назад скрутити голову супротивника праворуч-донизу. 5. Виконати кидок (фото 87).

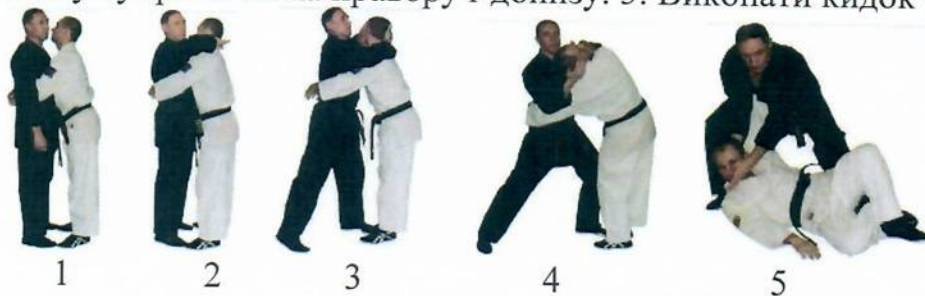


Фото 87

Вправа 34. Прийоми захисту від нападу з ножом.

Вправа 34.1. Від удару навідмах – підбиття гомілкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед-ліворуч підставити два передпліччя. 3. Правою рукою захопити передпліччя, лівою – плече, виконати підбиття опорної ноги. 4. Ривком лівої руки донизу кинути супротивника. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 88).



Фото 88

Вправа 34.2. Від удару навідмах – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Захопити кисть і вдарити ногою в пах. 4. Виконати важіль кисті назовні. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 89).



Фото 89

Вправа 34.3. Від удару зверху – кидок через спину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям угору, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися. 4. Виконати кидок через спину. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 90).



Фото 90

Вправа 34.4. Від удару збоку – кидок через стегно.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям назовні, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися спиною до супротивника. 4. Виконати кидок через стегно. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 91).



Фото 91

Вправа 35. Прийоми захисту від ударів короткою палицею.**Вправа 35.1. Від удару зверху – кидок через спину.**

1. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям угору, із захопленням передпліччя. 2. Підвернутися до супротивника спиною. 3. Виконати кидок через спину. 4. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 92).



Фото 92

Вправа 35.2. Від удару збоку – передня підніжка.

1. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям назовні, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися до супротивника спиною. 4. Виконати передню підніжку. 5. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 93).



Фото 93

Вправа 35.3. Від прямого удару кінцем палиці – кидок підбивом гомілкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком вперед-ліворуч виконати відбиття правим передпліччям всередину, із захопленням палиці, лівою рукою – за плече. 3. Підбити гомілкою опорну ногу. 4. Ривком лівої руки донизу виконати кидок. 5. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 94).



Фото 94

Вправа 36. Прийоми захисту від загрози пістолетом.

Вправа 36.1. Захист від загрози пістолетом спереду – важіль кисті назовні.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом спереду. 2-3. Відбити лівим передпліччям руку зі зброєю з одночасним кроком лівої ноги ліворуч (зійти з лінії вогню), захопити руками кисть супротивника. 4-5. З кроком лівої ноги назад виконати важіль кисті назовні. 6. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 95).



Фото 95

Вправа 36.2. Захист від загрози пістолетом ззаду – важіль руки всередину.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом ззаду. 2. Розвернутися на 180° , передпліччям лівої руки відвести руку зі зброєю назовні. 3. Правою рукою захопити кисть і вдарити ногою в пах. 4. З кроком правої ноги назад виконати важіль руки усередину. 5. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 96).

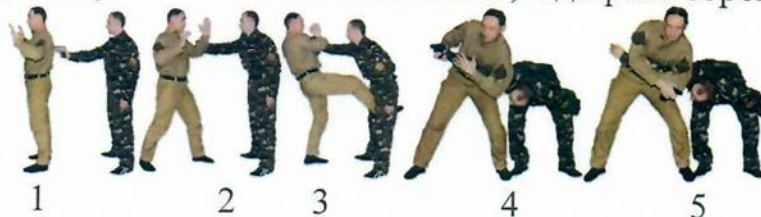


Фото 96

Вправа 36.3. Захист від загрози пістолетом ззаду – важіль кисті назовні.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом ззаду. 2. Розвернутися на 180° , передпліччям відвести руку зі зброєю, захопити руками кисть. 3. Вдарити

правою ногою в пах. 4. Виконати важіль руки назовні. 5. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 97).



Фото 97

Вправа 37. Конвоювання.

Після затримання загином руки за спину (фото 98). Після затримання важелем руки через передпліччя (фото 99).



Фото 98



Фото 99

Вправа 38. Зв'язування.

Вправа 38.1. Зв'язування ременем.

1. Ремінь з'єднується в коло. 2. Вільний кінець складається удвоє та просовується в пряжку. 3. Ремінь зв'язує зап'ястя (фото 100).



Фото 100

Вправа 38.2. Зв'язування мотузкою.

Для зв'язування супротивника застосовується міцна мотузка довжиною на менше ніж 1 метр і не довше ніж 1,5 метра. На фото 101, 102, 103 подано три варіанти зв'язування.

Варіант 1.



Фото 101

Варіант 2.



Фото 102

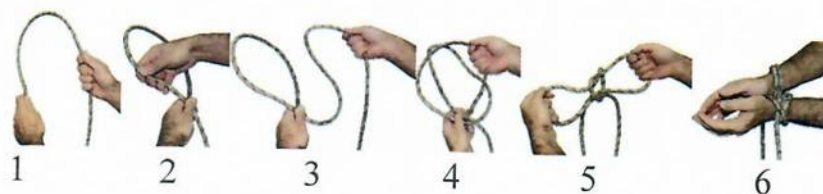
Варіант 3.

Фото 103

Вправа 38.3. Способи зв'язування. 1. Попереду. 2. Позаду (фото 104).



Фото 104

Вправа 38.4. Застосування кайданок.

Рухома частина кайданок зафіксована на третьому зубі фіксатора. 1. Лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника, різким рухом кайданок натиснути на передпліччя. 2. Дотиснути скобу вказівним пальцем лівої руки. 3-4. Такі самі дії виконати на ліву руку. 5. Кінцеве положення кайданок на зап'ястях (фото 105).

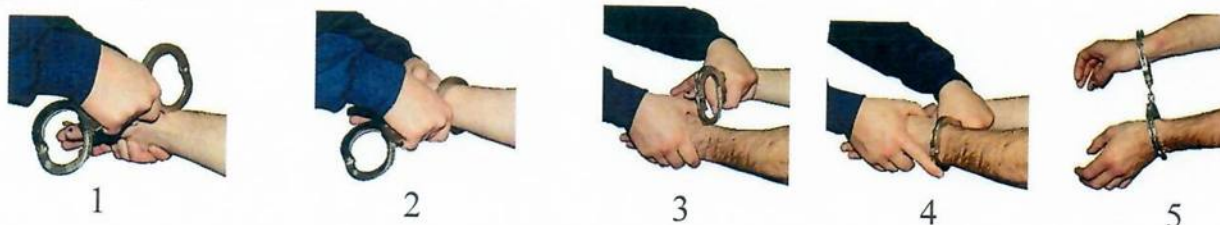


Фото 105

Вправа 38.5. Способи застосування кайданок. 1. Попереду. 2. Позаду (фото 106).



Фото 106

Вправа 39. Обшук.**Вправа 39.1. Обшук на колінах.**

1. За командою розвернути супротивника спиною до себе. 2. Наказати завести руки за голову, пальці зімкнути в «замок». 3. Наказати зайняти положення на колінах. 4. Правою ногою стати на ліву стопу, правою рукою захопити за правий лікоть, розвернути затриманого. 5. перехопити лівою рукою лікоть, провести обшук правої частини тулуба. 6. Перейти на лівий бік, лівою ногою стати на праву стопу, лівою

рукою захопити за лівий лікоть, розвернути затриманого. 7. Перехопити правою рукою лікоть, провести обшук лівої частини тулуба (фото 107).



Фото 107

Вправа 39.2. Обшук лежачи.

1. За командою розвернути супротивника спиною до себе. 2. Наказати завести руки за голову й пальці зімкнути в «замок». 3. Наказати зайняти положення на колінах, потім лягти обличчям донизу. 4. Правою ногою стати на ліву стопу, а правою рукою захопити затриманого за правий лікоть і потягнути на себе. 5. Перехопити лікоть лівою рукою, правою – провести обшук правої сторони. 6. Перейти на правий бік. Лівою ногою стати на праву стопу, а лівою рукою захопити затриманого за лівий лікоть і потягнути його на себе. 7. Перехопити лікоть правою рукою, лівою – провести обшук лівої сторони (фото 108).

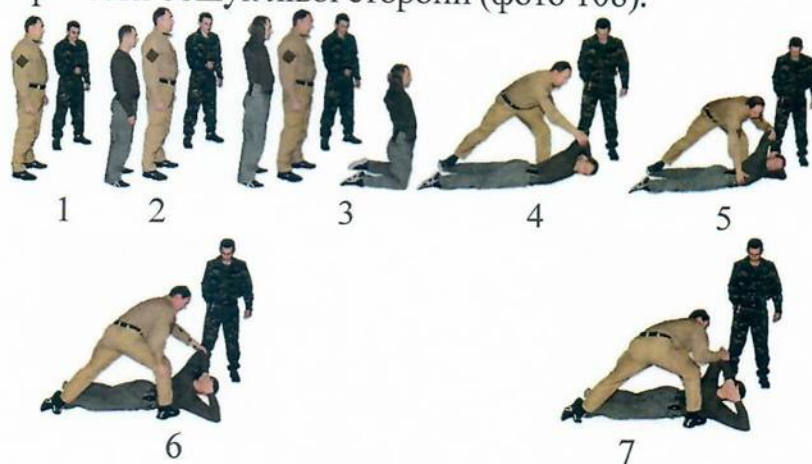


Фото 108

Вправа 39.3. Обшук біля стіни.

1. Погрожуючи зброєю, підвести супротивника до стіни. 2. Змусити його впертися у стіну руками, а ноги відставити назад і розвести у сторони. 3. Зайняти позицію праворуч, поставити ліву ногу біля правої ноги зсередини і правою рукою провести обшук з правого боку. 4. Перейти ліворуч. Поставити праву ногу біля лівої ноги зсередини і лівою рукою провести обшук з лівого боку (фото 109).

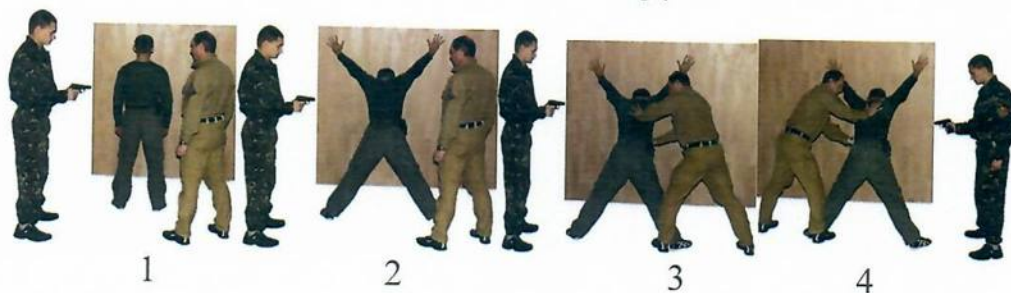


Фото 109

3. Третій комплекс прийомів застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому та другому комплексах застосування сили та доповнюються наступними прийомами.

Вправа 40. Захист від ударів:

Вправа 40.1. Від прямого удару рукою в тулуб – важіль кисті всередину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2-3. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч зійти з лінії атаки, лівою рукою виконати відбиття передпліччям донизу-назовні, підхопити кисть правою рукою. 4. Потягнути руку супротивника на себе, ліву – покласти на плече, виконати важіль руки всередину з переведенням у положення лежачи. 5. Обома руками утримувати кисть супротивника під больовим впливом (фото 110).



Фото 110

Вправа 40.2. Від прямого удару рукою в тулуб – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком ліворуч виконати відбиття лівою рукою всередину, захопити кисть і продовжити рух його руки. 3. Підхопити кисть правою рукою, зробити крок лівою ногою назад і виконати важіль кисті назовні (фото 111).



Фото 111

Вправа 40.3. Від прямого удару рукою в голову – важіль кисті вгору під пахву.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати відбиття правим передпліччям назовні. 3. Захопити правою рукою кисть, вдарити лівою рукою в тулуб. 4. Лівою рукою захопити лікоть. З кроком правої ноги вперед виконати згинання кисті вгору до плечового суглоба з підтримкою ліктя. 5. Утримувати кисть під больовим впливом (фото 112).



Фото 112

Вправа 40.4. Від ударів рукою збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З відбиттям лівим передпліччям назовні, зробити крок лівою ногою за праву. 3. З кроком лівої ноги назад-праворуч лівою рукою відбити удар. 3. З поворотом кругом захопити шию супротивника. 4. Виконати передню підніжку (фото 113).



Фото 113

Вправа 40.5. Від прямого удару рукою – важіль кисті назовні з передньою підніжкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги назад виконати відбиття опущеним передпліччям назовні. 3. Вивести руку вгору, захопити кисть руками і зробити крок лівою ногою назад за праву. 4-5. З поворотом ліворуч виконати важіль кисті назовні з передньою підніжкою (фото 114).



Фото 114

Вправа 40.6. Від удару ногою збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Лівою ногою зробити крок назад за праву із захопленням ноги супротивника – правою рукою знизу, лівою – зверху. 3-4. З поворотом ліворуч виконати передню підніжку (фото 115).



Фото 115

Вправа 40.7. Від прямого удару ногою – бічне підсікання.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати відбиття всередину опущеним лівим передпліччям. 3. Перехопити ногу супротивника під коліно правою рукою, лівою – обхопити тулуб. 4. Виконати бічне підсікання. 5. Кинути супротивника спиною на ліве коліно (фото 116).



Фото 116

Вправа 40.8. Від удару ногою убік – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2-3. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відбити ногу супротивника передпліччями рук зверху-вниз. 4. З ударом правим передпліччям у шию поставити праву ногу між ніг супротивника. 5. Виконати задню підніжку (фото 117).



Фото 117

Вправа 41. Звільнення від захопленнь.

Вправа 41.1. Від захоплення однією рукою з прямим ударом другою – важіль руки всередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив за одяг на грудях, другою рукою виконує прямий удар у голову. 2. Правою рукою відбити удар. 3. Захопити кисть. 4. Потягнути руку на себе, а ліву руку покласти на плече супротивника. 5. Виконати важіль руки всередину з переведенням у положення лежачи. 6. Двома руками утримувати кисть супротивника під больовим впливом (фото 118).



Фото 118

Вправа 41.2. Від захоплення руки з боку – важіль кисті донизу.

1. В.П. – супротивник збоку праворуч, захопив праву руку за кисть. 2. Лівою рукою притиснути руку до передпліччя і вдарити правою ногою в бік тулуба або коліно. 3. Після удару зробити крок назад і пальці правої руки покласти на передпліччя супротивника (За). 4. Натиснути на передпліччя, утримуючи його під больовим впливом (фото 119).



Фото 119

Вправа 41.3. Від захоплення руки обома руками – загин руки зверху із задньою підніжкою.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив праву руку обома руками. 2. Лівою рукою захопити кисть лівої руки зверху. 3-4. Обертаючись праворуч, зробити крок лівою ногою за праву навхрест. 5. Продовжити обертання з виставленою вбік лівою ногою. 6. Виконати задню підніжку (фото 120).



Фото 120

Вправа 42. Прийоми захисту від нападу з ножом та палицею.

Вправа 42.1. Від удару ножом збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги вперед виконати відбиття передпліччям назовні, захопити передпліччя. 3.-4. З поворотом ліворуч виконати передню підніжку. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 121).



Фото 121

Вправа 42.2. Від удару ножом знизу – важіль руки усередину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги назад виконати підставку двома передпліччями навхрест, захопити руку. 3. Важелем кисті всередину витягнути супротивника на себе. 4. Вдарити ногою знизу в голову. 5. Перекинути ліву ногу через голову супротивника, виконати важіль руки усередину. Утримувати під больовим впливом (фото 122).



Фото 122

Вправа 42.3. Від удару палицею зверху – кидок зі скручуванням голови.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку правою рукою. 3. Захопити руку та потягнути її на себе, лівим плечем і передпліччям натиснути на шию. 4. Захопити лівою рукою підборіддя. 5. Скручуючи голову вліво по дузі – знизу-догори і знову вниз, виконати кидок. 6-7. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 123).



Фото 123

Вправа 42.4. Від удару палицею зверху – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку правою рукою вгору. 3. Коловим рухом опустити руку донизу перед собою й перехопити її лівою рукою. 4-5. Виконати задню підніжку. 6. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 124).



Фото 124

Вправа 42.5. Від удару палицею навідмах – підбиття ноги.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Підбити гомілкою опорну ногу. 4. Ривком лівої руки донизу виконати кидок. 5. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 125).



Фото 125

Вправа 42.6. Від удару палицею зверху – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед збити лівою рукою лікоть супротивника всередину, праву – просунути між рукою і головою.

3. Захопити правою рукою за шию ззаду, потягнути на себе та виконати удар коліном у тулуб. 4-5. З кроком правої ноги виконати задню підніжку. 6. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 126).



Фото 126

Вправа 43. Способи прикриття.

Вправа 43.1. Прикриття з розворотом на 90° ліворуч.

1. В.П. – співробітник особистої охорони стоїть праворуч позаду за особою, яка охороняється. 2. У разі загрози праворуч виконати крок вперед-праворуч, захопити лікоть правої руки та завести її до середини тулуба. 3. Лівою рукою, перехопити праву руку й розвернути особу на 90°. 4. Поштовхом правої руки на потилицю нахилити тулуб, закриваючи своїм тілом від загрози (фото 127).

Такі ж дії виконуються при загрозі ліворуч. При загрозі спереду розвертання виконується на 180°.

В усіх випадках розвертати особу, яка охороняється потрібно у протилежний напрямок від загрози.



Фото 127

Вправа 43.2. Заведення за спину.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Виконати крок вперед лівою ногою перед особою, яка охороняється, ліву руку покласти на обличчя. 3. Натиснути долонею на підборіддя та завести собі за спину (фото 128).



Фото 128

Вправа 43.3. Відштовхування тулубом.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Правою ногою виконати крок вперед. 3. Ліву поставити перед ногами особи, яка охороняється. 4. Перенести вагу тіла на ліву ногу й тулубом відштовхнути з лінії атаки (загрози) (фото 129).



Фото 129

Вправа 43.4. Відштовхування руками.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Правою ногою виконати крок вперед. 3. Перенести вагу тіла на ліву ногу та виконати відштовхування руками (фото 130).



Фото 130

Вправа 43.5. Перенесення пораненого із захопленням однієї руки ззаду.

1. В.П. – основна стійка біля голови пораненого. 2. Взявши його за одяг на плечах або під руки, підняти тулуб до положення сидячи. 3. Двома руками захопити праве або ліве передпліччя пораненого. 4. Виконати транспортування (фото 131).



Фото 131

4. Четвертий комплекс прийомів застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому, другому та третьому комплексах застосування сили й доповнюються наступними прийомами.

Вправа 44. Прийоми затримання за допомогою палиці ПР-73.**Вправа 44.1. Загин руки за спину на праву руку.**

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Просунути палицю між рукою та тулубом правої руки. 3. Лівою рукою захопити кінець палиці. 4. Виконати загин руки за спину (фото 132).



Фото 132

Вправа 44.2. Загин руки за спину на ліву руку.

1. Просунути палицю між тулубом та лівою рукою. 2. Лівою рукою захопити кінець палиці. 3. Виконати загин руки за спину. 4. Закласти кінець палиці під руку (фото 133).

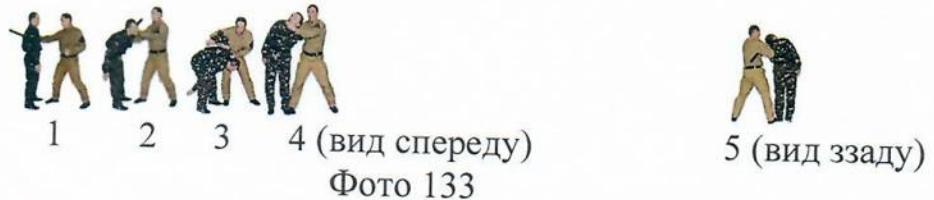


Фото 133

Вправа 45. Прийоми удушення за допомогою палиці ПР-73.

Вправа 45.1. Удушення палицею та передпліччям.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Через лівий бік супротивника завести палицю за голову. 3. Передпліччям лівої руки та палицею виконати удушення (фото 134).



Фото 134

Вправа 45.2. Удушення передпліччями навхрест.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Через правий бік супротивника завести палицю за голову. 3. Захопити палицю лівою рукою хватом навхрест (3а). 4. Виконати удушення лівим передпліччям та палицею (фото 135).



Фото 135

Вправа 45. Захисні прийоми за допомогою палиці ПР-73.

Вправа 45.1. Від прямого удару ножем – удушення.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед виконати підставку палицею ліворуч. 3. Вдарити рукояткою палиці навідрізок у голову. 4. Захопити палицю лівою рукою хватом навхрест. Виконати задушення лівим передпліччям та палицею (фото 136).



Фото 136

Вправа 45.2. Від прямого удару ножем – важіль руки назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відбити руку палицею вниз-назовні. 3. Переставити палицю під руку, а лівою – захопити палицю, натискаючи передпліччям лівої руки. 4. Виконати важіль руки назовні з кидком (фото 138).



Фото 138

Вправа 45.3. Від удару ножом зверху – удушення.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги ліворуч виконати підставку палицею догори. 3. Захопити лівою рукою руку супротивника, палицею вдарити в пах. 4. Перевести палицю до шиї і виконати удушення (фото 139).



Фото 139

Вправа 45.4. Від удару ножом зверху – кидок.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги ліворуч виконати підставку палицею догори. 3. Захопити лівою рукою руку супротивника, палицею вдарити в пах або тулуб. 4. Перевести палицю на плече, стискаючи його передпліччям і палицею. 5. Виконати кидок (фото 140).



Фото 140

Вправа 45.5. Захист від прямого удару ногою – важіль стопи.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги праворуч відбити знизу ногу супротивника опущеним передпліччям всередину. 3. Захопити ногу палицею і передпліччям. 4. Скрутити ногу всередину, виконати больовий прийом на стопу (фото 141).



Фото 141

Вправа 45.6. Звільнення від охоплення – передня підніжка.

1. В.П. – основна стійка, супротивник обхопив тулуб ззаду з руками. 2. Лівою рукою захопити праву руку. 3. Вдарити рукояткою палиці в пах. 4. За допомогою палиці захопити ногу. 5. Виконати передню підніжку. 6. Больовий прийом на стопу (фото 142).



Фото 142

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 4

до Тимчасової інструкції з фізичної підготовки в Службі судової охорони (пункт 4.2 розділу 4)

Навчальні заняття з плавання

Проводяться на спеціально обладнаних водоймищах, водних станціях, у відкритих і закритих штучних басейнах при температурі води не нижче ніж +17°C, спеціалістом фізичної підготовки і спорту або керівником підрозділу разом із помічниками з числа співробітників, які добре володіють технікою плавання та методикою навчання.

До змісту занять належить: плавання у спортивній формі та в спорядженні зі зброєю; пірнання в довжину; стрибки у воду; надання допомоги потопельнику; подолання водних перешкод; комплексна вправа на воді, а також інші вправи.

Співробітники, які не вміють плавати, а також ті, що пропливають менше ніж 50 м без відпочинку, займаються в окремій групі.

Підготовча частина заняття проводиться на суші. Вона містить вправи загального розвитку, вправи з імітації плавання різними способами руками та ногами. Під час підготовки до плавання зі зброєю – підготовка обмундирування та зброї, а також виготовлення поплавка.

Основна частина заняття проводиться на воді. Співробітники, які не вміють плавати, займаються на неглибокому місці. Вони виконують вправи для звикання до води: видих у воду, ковзання, «поплавок» тощо. Потім вони тренуються в техніці руху ногами, руками та дихання, стоячи на незначній глибині біля борту, а також у плаванні на узгодження дій рук, ніг і дихання на дистанцію 25–50 м з використанням засобів підтримки та без них.

Навчання будь-якого способу плавання проходить у такій послідовності: загальне ознайомлення зі способами плавання і їх основними елементами; розучування рухів ніг, рук, дихання та злагодження ніг і рук з диханням на суші, потім у воді.

Після того, як співробітники навчаться пропливати 50 м і більше без зупинок та грубих помилок у техніці плавання, проводиться їхнє тренування з поступовим збільшенням відстаней і швидкості. На перших заняттях головна увага приділяється відпрацюванню рухів ногами та правильному диханню.

Співробітники, які вміють плавати, на початку основної частини пропливають у повільному темпі 50–100 м і виконують вправи на вдосконалення техніки дихання. Надалі виконується плавання одними ногами (руками) на 25, 50 і 100 м, плавання на злагоджений рух ніг, рук та дихання на 100 м і більше без зупинок.

Навчання пірнання в довжину проводиться тільки зі страхувальною мотузкою, не допускаючи пірнання в місцях із необстеженим дном чи поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку під час пірнання.

Розучування стрибків у воду починається з борта басейну при глибині води не менше 1,5 м, з 3-метрової вишки при глибині не менше 3,5 м, з 5-метрової вишки – не менше 4-х метрів.

Після засвоєння стрибків у воду з борта басейну проводити їх удосконалення з вишки в такій послідовності: вниз ногами; з поворотами на 90 градусів.

Упродовж одного навчального заняття виконуються, як правило, 3-4 вправи з пірнання. Між ними передбачається відпочинок тривалістю не менше ніж 5 хв. Для безпеки пірнання на водній станції між поворотними щитами на глибині 1–1,5 м натягується мотузка білого кольору для дотримування напрямку руху.

Безпека під час навчання плавання забезпечується:

наявністю та готовністю рятувальних засобів та аптечки;
ретельною перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання;

очищенням дна від небезпечних предметів до початку занять на водній станції;

перевіркою кількості співробітників до входу у воду, у воді та після виходу з води;

призначенням двох-трьох плавців для спостереження за співробітниками, які перебувають у воді;

заборонаю персоналу входити у воду та виходити з води без команди керівника;

навчанням стартового стрибка у воду тільки тоді, коли глибина басейну чи водоймища становить не менше ніж 1,5 м, а стрибків у воду з 3-метрової вежі – не менше ніж 3 м;

заборонаю пірнати і стрибати у воду співробітникам, які перенесли захворювання середнього та внутрішнього вуха; як виняток, допускати їх до занять тільки тоді, якщо їхні слухові проходи закладено ватою, густо замазаною вазеліном чи альтернативними спеціальними засобами;

заборонаю плавати біля вежі під час проведення стрибків у воду; дозволом наступному співробітнику стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше ніж 5 м;

навчанням пірнати тільки зі страхувальною мотузкою довжиною 5–6 м з поплавцем на одному кінці;

заборонаю пірнати в місцях із необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку під час пірнання;

ознайомленням перед пірнанням зі способами вирівнювання тиску на барабанні перетинки;

перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження та зброї, кріплення підтримуючих предметів;

проведенням занять із плавання в спорядженні зі зброєю спочатку на глибині 1,0–1,5 м, а в разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;

припиненням занять у воді, якщо у співробітників з'явилися ознаки сильного охолодження: гусяча шкіра, посиніння губ, озноб тощо.

Керівник занять та його помічник зобов'язані знати заходи безпеки та вміти надавати першу допомогу потопельнику.

Обов'язки керівника занять із плавання

Керівник занять із плавання несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, за цілісність і зберігання інвентарю та обладнання, що використовуються під час проведення занять, за дотримання чистоти й порядку під час проведення занять.

Перед проведенням заняття керівник ознайомлюється з правилами користування обладнанням та інвентарем.

Він відмічає в журналі кількість співробітників, що прибули на заняття, обстежує місце заняття, наявність та розташування рятувальних засобів, виділяє на допомогу команду плавців (дві або три особи) із найбільш підготовлених із плавання співробітників.

Керівник занять із плавання зобов'язаний:

провести інструктаж із мір безпеки поведінки на воді під підпис;

знати організацію, методiku проведення занять із плавання відповідно до вимог Інструкції;

перевіряти наявність співробітників до входу у воду, під час плавання та безпосередньо після виходу з води;

особисто проводити заняття з тими, хто не вміє плавати, ретельно інструктувати посадових осіб, призначених для проведення занять, та тих, хто вміє плавати;

навчати тих, хто не вміє плавати, із застосуванням підтримувальних засобів, приділяючи при цьому особливу увагу надійності їх закріплення на тих, хто навчається;

розподіляти співробітників по доріжках; на кожній доріжці призначати старшого для безперервного спостереження;

після закінчення заняття впевнитися, що всі співробітники вийшли з води, після чого перевірити приміщення (місце), де вони роздягалися;

уміти надавати першу допомогу постраждалим.

Під час занять із плавання забороняється:

плавати та купатися без керівника (інструктора, тренера);

заходити у воду та виходити з води без дозволу керівника;

запливати за межі (обмежувальні знаки);

стрибати з вишки без дозволу керівника занять;

виснути на доріжках.

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони



Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 5
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки Служби судової охорони
(пункт 6.3 розділу 6)

**Комплексе занять для співробітників, які перебувають у групі
лікувальної фізичної культури**

Захворювання опорно-рухового апарату.

Заняття 1:

вихідне положення: стоячи рачки, спираючись на долоні й коліна. Голову підняти, потроху прогнути спину, голову опустити, спину вигнути. Повторювати вправу 4 рази;

вихідне положення: руки за головою, лежачи на спині, ноги в колінах напівзігнуті. Покласти ноги праворуч від тулуба на підлогу, лопатками торкнутися підлоги. Зробити пару разів, потім поміняти положення ніг і повторити. Повторювати по 10 разів із навантаженням на кожен сторону;

вихідне положення: лежачи на спині. Носки ніг потягнути на себе, тримати пару секунд, розслабити. Повторювати вправу 3–5 разів;

повільна ходьба до 1 км, розслаблення.

Заняття 2:

вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах. Спираючись на плечі, стопи й лопатки, таз підняти, потім опустити. Повторювати пару раз;

вихідне положення: лежачи на спині, ноги трохи зігнуті, руки на підлозі. Ноги покласти на підлогу від тулуба праворуч, водночас повернувши ліворуч верхню частину тулуба й голову. Зробити пару таких поворотів. Після того ноги направити ліворуч, а голову та тулуб повернути праворуч, зробити пару раз;

вихідне положення: лежачи на боці. Нogu зігнуті в тазостегновому суглобі і в коліні, притиснути до живота стегно. Повторювати по кілька разів з кожною ногою;

вихідне положення: стоячи рачки, спираючись на долоні і коліна. Підставити планку і пролізти під нею. Повторити вправу 10 разів.

Заняття 3:

вихідне положення: руки уздовж тулуба, лежачи на спині. Нogu зігнуті в тазостегновому суглобі й коліні, притиснути стегно до живота. Повторити обома ногами 4–5 разів;

вихідне положення: сидячи на підлозі, руки на колінах, спина пряма. Тулуб нахилити назад до напруження м'язів живота, триматися в цьому положенні до 10 секунд. Повторювати пару раз;

вихідне положення: лежачи на правому боці, права рука притримує голову, спираючись на лікоть, права нога трохи зігнута. Підніміть випрямлену ліву ногу якнайвище та опустіть. Потім знову підніміть ногу. Повторювати по кілька разів із кожною ногою;

вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Руками обхопити ноги, притиснути до грудей, покататися на спині й повернутися в початкове положення. Повторювати пару раз.

Заняття 4:

вихідне положення: сидючи на ногах, зігнутих у колінах, руки вгорі зчеплені в замок. Встати на коліна, потім сідати на підлогу, залишаючи п'яти спочатку праворуч, потім – ліворуч від сідниць;

стоячи на четвереньках, спираючись на долоні і коліна. Одночасно піднімати протилежну руку і ногу;

лежачи на спині, підняти одну ногу й зафіксувати, потім підняти другу і зафіксувати. Опустити спочатку одну ногу, потім другу;

вихідне положення: спираючись на долоні й коліна, стати навкарачки. По черзі піднімати прямі витягнуті ноги. Повторити 5 разів;

ходьба швидким темпом 3–4 рази по 30–50 метрів.

Серцево-судинні захворювання.**Заняття 1:**

вихідне положення: руки на поясі, стояти над сидінням стільця. Відводимо руки в сторони на вдиху, повертаємо руки на пояс видихаючи. Робимо 5–7 разів;

вихідне положення – таке саме. Руки піднімаємо вгору вдихаючи, нахилиємося уперед видихаючи. Робимо 2–3 підходи по 7–8 разів;

вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми. Відводимо руки в сторони на вдиху, вихідне положення – видих. Робимо 5–7 разів;

повільна ходьба до 2 км, розслаблення.

Заняття 2:

вихідне положення – стоячи біля стільця. Присісти – зробити видих, встати – зробити вдих;

вихідне положення – сидючи, праву ногу зігнути – хлопок, повертаємося в початкове положення. Те саме виконати лівою ногою;

вихідне положення – сидючи на стільці. Не затримувати дихання, присісти попереду стільця, потім повернутися у вихідне положення;

вихідне положення – те саме, ноги випрямлені, руки вперед. Ноги згинаємо в колінах, руки ставимо на пояс, потім повернутися у вихідне положення;

вихідне положення – стоячи. Праву ногу відводимо назад, руки вгору – вдих, вихідне положення – видих. Повторити для лівої ноги.

Заняття 3:

вихідне положення – стоячи, руки на поясі. Нахилитися вправо і вліво;

вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми. Відводимо руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих;

вихідне положення – стоячи. Відводимо праву ногу й руку вперед. Те саме виконати з лівою ногою;

вихідне положення – стоячи, руки вгорі. Присіли, потім повернулися у вихідне положення;

повільна ходьба до 3 км.

Заняття 4:

вихідне положення – стоячи, руки вгорі в замку. Повертатися тулубом праворуч і ліворуч. Робимо 11–13 разів;

вихідне положення – стоячи. Зробити крок лівою ногою вперед – руки вгору, повернутися у В.П. Повторити для правої ноги. Виконується 8–10 разів;

вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми. Повертатися ліворуч і праворуч, розводячи руки. Виконується 8–10 разів;

вихідне положення – стоячи, руки до плечей. Виконати по чергове випрямлення рук. Виконується 4–6 разів;

ходьба на місці 5–8 хв.

Захворювання нервової системи.

Заняття 1:

стоячи рівно з опущеними уздовж тіла руками, зробити глибокий вдих і витягнути одну руку вперед, а другу – завести назад, потім видихнути й повернутися у В.П. Виконати вправу десять разів, чергуючи руки;

зігнути руки в ліктях, з'єднати долоні на рівні грудей і з зусиллям здавлювати їх між собою. Кожні десять секунд руки опускати вниз, потім знову виконувати вправу, так не менше десяти разів;

ноги на ширині плечей, руки на талії. Одну руку підняти вгору, потім витягнути вперед і зробити круговий рух, виконати те саме другою рукою, так по черзі десять разів;

по черзі робити обертові рухи ступнями, згинаючи ноги в колінах. Зробити 9–12 разів;

повільна ходьба до 3 км, розслаблення.

Заняття 2:

стоячи на ногах, робити нахили голови в різні боки, рухаючись повільно й послідовно виконати не менше ніж 8–10 повторів;

стоячи на ногах з прямою спиною і руками на поясі, зігнути одну ногу в коліні, підняти й витягнути вперед, полічити в умі до п'яти, потім повільно повернути ногу у вихідне положення. Виконувати по черзі з кожною ногою не менше ніж п'ять разів для кожної;

робити вправу «Ножиці» руками, витягнутими перед собою. Виконується 2–3 підходи по 10–15 разів;

виконувати вправу під назвою «Ластівка», відвівши одну ногу назад, розвести руки в різні боки і зробити нахил тулуба вперед. При цьому потрібно витягнуту назад ногу тягнути вгору. Зробити 3–4 підходи по 8–10 раз.

Заняття 3:

ноги на ширині плечей, руки на талії. У такому положенні повертати верхню частину тулуба то праворуч, то ліворуч по черзі. При цьому можна витягати руки, наприклад, повертаючись праворуч, витягнути ліву руку й навпаки. Робити 8–10 разів;

стати, ноги на ширині плечей, руки на плечах, постава має бути рівна. Виконувати обертальні рухи плечима, не поспішаючи, з правильним глибоким диханням;

стоячи прямо, розташувати руки на талії, нахилитися вперед і назад по черзі;

виконувати вправу під назвою «Ластівка», відвівши одну ногу назад, розвести руки в різні боки й нахилити тулуб вперед. При цьому потрібно витягнуту назад ногу тягнути вгору. Робити 3–4 підходи по 8–10 разів.

Захворювання дихальної системи

Заняття 1:

стиснути кисті в кулак, руки піднести до плечей – зробити вдих. Прийняти вихідне положення – видих. Виконати вправу 7–8 разів;

зігнути ногу вперед, обхопити руками й підтягнути до живота – видих, прийняти вихідне положення – вдих. Виконати вправу 3–4рази;

виконати поворот у сторону з відведенням руки долонею вгору – вдих, вихідне положення – видих. Виконати вправу 9–12 разів на кожну сторону;

В.П. – сидячи, покласти руки на коліна. Виконати нахил вперед, руки м'яко ковзають по ногах – видих, прийняти В.П., зробити вдих. Виконати вправу 7–8 разів;

вправа на дихання з подовженням видиху і вимовою звуків [ш], [ж].

Заняття 2:

В.П. – сидячи на стільці. Виконати нахил у бік, рука ковзає вниз по ніжці стільця – видих, повернутися у вихідне положення – вдих;

В.П. – сидячи, руки на колінах. Згинати й розгинати ноги в гомілковостопних суглобах, водночас стискаючи й розтискаючи пальці в кулак;

В.П. – стоячи, ноги нарізно, кисті на нижніх ребрах збоку. Відвести лікті назад, під час здавлювання грудної клітки зробити вдих. Звести лікті й видихнути;

В.П. – стоячи, руками тримаючись за спинку стільця. Присідаємо – видих, вихідне положення – вдих;

В.П. – ноги нарізно, руки на поясі. Робимо дихальні вправи з подовженням видиху; на видиху, витягнувши губи трубочкою, вимовляємо звуки [а], [о]; повільна ходьба поєднується з диханням.

Заняття 3:

В.П. – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати нахил вперед, дістати руками сидіння стільця, видихнути, повернутися у В.П. – зробити вдих;

В.П. – лежачи на спині. Руки підняти – вдих, розслабити м'язи, опустити руки – видих;

В.П. те саме. Піднімаємо ноги й видихаємо, В.П. і вдих;

те саме В.П. Дихати діафрагмально, уповільнюючи частоту;

В.П. – сидячи, руки на поясі. Відвести ліву руку вбік, а праву – вперед, водночас випрямити ліву ногу. Повторити вправу з другою рукою; ходьба в поєднанні з диханням.

Захворювання шлунково-кишкового тракту**Заняття 1:**

В.П. – сидячи на стільці, руки опущені, ноги ширше плечей. Нахилити корпус праворуч, ліва долоня плавно ковзає до м'язової западини, після чого повернутися у В.П. Те саме виконати з нахилом ліворуч. Дихання не затримується, темп виконання вправи середній. Кількість повторень – 4–6 разів у кожному напрямку;

В.П. – те саме, руки на поясі. На вдиху ліва рука відводиться вбік, водночас ліворуч повертається корпус і голова, на видиху повертаємося у В.П. Повторити вправу 3–4 рази в один, а потім у другий бік;

В.П. – те саме, кисті рук на потилиці. На вдиху повертаємо корпус і голову ліворуч, трохи прогинаючись у грудному відділі хребта, на видиху правий лікоть повинен дістати ліве ребро. Повертаємося у В.П. і повторюємо те саме, але в другий бік. Повторюємо 2–3 рази в кожний бік;

В.П. – те саме, що й попереднього разу, долоні на колінах. По черзі підтягуємо одне, а потім друге коліно до підборіддя, допомагаючи собі руками. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

Заняття 2:

В.П. – сидячи на стільці, кисті рук на плечах. Виконуються кругові рухи в плечових суглобах, амплітуда більша, спочатку виконуються обертання вперед, потім назад. Повторюємо вправу 6–8 разів у середньому темпі;

В.П. – таке саме. На вдиху необхідно підняти руки і підтягнутися, на видиху розгорнути корпус праворуч, у цей же бік звісити прямі руки. Те саме повторити ліворуч. Кількість повторень – 2–3 у середньому темпі;

В.П. – стоячи. Видих – нахил вперед, кут між корпусом і стегнами повинен становити 90%. Вдих – В.П. Необхідно повторити 4–6 разів у середньому темпі; повільна ходьба.

Заняття 3:

В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. На видиху піднімаємо зігнуту в коліні ліву ногу, допомагаючи собі руками підтягуємо коліно до грудей. На вдиху повертаємося у В.П. Те саме виконується другою ногою. Кожною ногою необхідно виконати вправу 2–3 рази у середньому темпі;

В.П. – те саме. Вдих – підняти прямі руки вгору, трохи прогнутися в попереку, праву ногу відставити назад на носок. Те саме повторити з лівою ногою. Повторити вправу 2–3 кожною ногою;

В.П. – те саме, руки на поясі. Вдих – нахил корпусу ліворуч, видих – повернення у В.П. Повторюємо 2–3 рази в кожний бік;

В.П. – те саме, одна кисть руки – на грудях, друга на животі. Вдих – надуті живіт, видих – втягти. Повторити вправу 3–4 рази в повільному темпі; повільна ходьба або плавання.

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 6
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки Служби судової охорони
(пункт 8.7 розділу 8)

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання вправ із фізичної підготовки

БАЛИ	Для чоловіків											БАЛИ	
	Підтягування	Згинання й розгинання рук на брусах	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	КСВ	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Марш-кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем		Пірнання в довжину
	№ 1 разів	№ 3 разів	№ 4 разів	№ 5 разів	№ 7 хв. с	№ 8 хв. с	№ 9 хв. с	№ 9 хв. с	№ 10 с	№ 10а с	№ 11 хв. с		№ 12 м
50	30	33	56	71	3,00	10,30	22,50	50,20	12,3	23,0	1,10	50	50
49	29	32	-	70	3,02	10,40	23,00	50,30	12,4	23,2	1,12	48	49
48	28	31	55	69	3,04	10,50	23,10	50,40	12,5	23,4	1,14	46	48
47	27	30	-	68	3,06	11,00	23,20	50,50	12,6	23,6	1,16	44	47
46	26	29	54	67	3,08	11,10	23,30	51,10	12,7	23,8	1,18	42	46
45	25	28	-	66	3,10	11,20	23,40	51,20	12,8	24,0	1,20	40	45
44	24	27	53	65	3,11	11,25	23,45	51,30	12,9	24,2	1,22	39	44
43	23	26	-	64	3,12	11,30	23,50	51,40	13,0	24,4	1,24	38	43
42	22	25	-	63	3,13	11,35	23,55	51,50	13,1	24,6	1,26	37	42
41	21	24	52	62	3,14	11,40	24,00	52,00	13,2	24,8	1,28	36	41
40	20	23	-	61	3,15	11,45	24,05	52,10	13,3	25,0	1,30	35	40
39	19	22	-	60	3,17	11,50	24,10	52,20	13,4	25,2	1,32	34	39
38	18	21	51	59	3,19	11,55	24,15	52,30	13,5	25,4	1,34	33	38
37	17	20	-	58	3,21	12,00	24,20	52,40	13,6	25,6	1,36	32	37
36	16	19	-	57	3,23	12,05	24,25	52,50	13,7	25,8	1,38	31	36
35	15	18	50	56	3,25	12,10	24,30	53,00	13,8	26,0	1,40	30	35
34	-	-	49	55	3,27	12,15	24,40	53,25	13,9	26,2	1,43	29	34
33	14	17	48	54	3,29	12,20	24,50	53,50	14,0	26,4	1,46	28	33
32	-	-	47	53	2,31	12,25	25,00	54,15	14,1	26,6	1,49	27	32
31	-	16	46	52	3,33	12,30	25,10	54,40	14,2	26,8	1,52	26	31
30	13	-	45	51	3,35	12,35	25,20	55,00	14,3	27,0	1,55	25	30
29	-	15	43	50	3,38	12,40	25,40	55,25	14,4	27,2	2,01	24	29
28	12	-	41	49	3,41	12,45	25,50	55,50	14,5	27,4	2,07	23	28
27	-	14	39	48	3,44	12,50	26,00	56,15	14,7	27,6	2,13	22	27
26	11	-	37	47	3,47	12,55	26,10	56,40	14,9	27,8	2,19	21	26

Для чоловіків

БАЛЛ	Підтягування		Згинання й розгинання рук на брусах		Згинання й розгинання рук в упорі лежачи		КСВ	Біг на 1 км		Біг на 3 км	Марш-кідок на 5 км		Марш-кідок на 10 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 x 10 м		Плавання на 100 м вільним стилем		Пірнання в довжину		БАЛЛ						
	№ 1	разів	№ 3	разів	№ 4	разів		№ 5	разів		№ 7	хв. с			№ 8	хв. с	№ 9	хв. с	№ 10	с		№ 10а	с	№ 11	хв. с	№ 12	М
25	-	-	13	13	35	46	3,50	13,00	26,20	57,00	15,1	28,0	2,25	20	20	2,25	20	2,25	20	2,25	20	25					
24	10	-	-	34	34	45	3,53	13,10	26,30	57,25	15,2	28,2	2,29	19	19	2,29	19	2,29	19	2,29	19	24					
23	-	-	12	33	33	44	3,56	13,20	27,40	57,50	15,3	28,4	2,33	18	18	2,33	18	2,33	18	2,33	18	23					
22	9	-	-	32	32	43	3,59	13,30	27,50	58,15	15,4	28,6	2,37	17	17	2,37	17	2,37	17	2,37	17	22					
21	-	11	-	31	31	42	4,02	13,40	27,00	58,40	15,5	28,8	2,41	16	16	2,41	16	2,41	16	2,41	16	21					
20	8	10	-	30	30	41	4,05	13,50	27,10	59,05	15,6	29,0	2,45	15	15	2,45	15	2,45	15	2,45	15	20					
19	-	-	-	29	29	40	4,10	14,00	27,30	59,25	15,7	29,2	2,49	14	14	2,49	14	2,49	14	2,49	14	19					
18	7	9	-	28	28	39	4,15	14,10	27,50	59,45	15,8	29,4	2,53	13	13	2,53	13	2,53	13	2,53	13	18					
17	-	-	-	27	27	38	4,20	14,20	28,10	1:00:00	15,9	29,6	2,57	12	12	2,57	12	2,57	12	2,57	12	17					
16	6	8	-	26	26	37	4,30	14,30	28,30	1:00:15	16,0	29,8	3,01	11	11	3,01	11	3,01	11	3,01	11	16					
15	-	7	-	25	25	36	4,40	14,40	29,00	1:00:30	16,2	30,0	3,05	10	10	3,05	10	3,05	10	3,05	10	15					
14	5	6	-	24	24	34	4,50	15,20	29,30	1:01:00	16,4	30,5	3,10	9	9	3,10	9	3,10	9	3,10	9	14					
13	-	5	-	23	23	32	5,00	16,05	30,00	1:02:00	16,6	31,0	3,15	8	8	3,15	8	3,15	8	3,15	8	13					
12	4	4	-	22	22	30	5,10	16,20	-	-	16,8	32,0	3,20	7	7	3,20	7	3,20	7	3,20	7	12					
11	-	-	-	21	21	28	5,20	16,35	-	-	17,0	33,0	3,25	6	6	3,25	6	3,25	6	3,25	6	11					
10	3	-	-	20	20	26	5,35	16,50	-	-	17,3	34,0	3,35	-	-	3,35	-	3,35	-	3,35	-	10					
9	-	-	-	19	19	24	5,50	17,10	-	-	17,6	35,0	3,45	5	5	3,45	5	3,45	5	3,45	5	9					
8	2	-	-	18	18	22	6,05	17,35	-	-	17,9	36,0	3,55	-	-	3,55	-	3,55	-	3,55	-	8					
7	-	-	-	17	17	20	6,20	17,55	-	-	18,2	37,0	4,05	4	4	4,05	4	4,05	4	4,05	4	7					
6	1	-	-	16	16	18	6,35	18,20	-	-	18,5	38,0	4,15	-	-	4,15	-	4,15	-	4,15	-	6					

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

Для жінок

бали	КСВ № 6 резів	Біг на 1 км		Біг на 100 м		Біг 10 x 10 м		Плавання на 100 м вільним стилем		бали
		№ 13 хв. с	№ 14 с	№ 15 с	№ 15а с	№ 16 хв. с	№ 16 хв. с			
50	54	3:30		13:3	25:0			1:15		50
49	52	3:33		13:4	25:2			1:16		49
48	50	3:36		13:5	25:4			1:17		48
47	49	3:39		13:6	25:6			1:18		47
46	48	3:42		13:7	25:8			1:19		46
45	47	3:45		13:8	26:0			1:20		45
44	46	3:47		13:9	26:2			1:21		44
43	45	3:49		14:0	26:4			1:22		43
42	44	3:51		14:1	26:6			1:23		42
41	43	3:53		14:2	26:8			1:24		41
40	42	3:55		14:3	27:0			1:25		40
39	41	3:57		14:4	27:2			1:27		39
38	40	3:59		14:5	27:4			1:29		38
37	39	4:01		14:6	27:6			1:32		37
36	38	4:03		14:7	27:8			1:35		36
35	37	4:06		14:8	28:0			1:38		35
34	36	4:09		14:9	28:2			1:41		34
33	35	4:12		15:0	28:4			1:44		33
32	34	4:15		15:1	28:8			1:47		32
31	33	4:19		15:2	29:2			1:50		31
30	32	4:23		15:3	29:6			1:55		30
29	31	4:27		15:4	30:0			2:00		29
28	30	4:31		15:6	30:4			2:05		28
27	29	4:35		15:8	30:8			2:10		27
26	28	4:40		16:0	31:2			2:15		26
25	27	4:45		16:2	31:6			2:20		25
24	26	4:50		16:4	32:0			2:25		24
23	25	4:55		16:6	32:4			2:30		23
22	24	5:00		16:8	32:8			2:35		22
21	23	5:07		17:0	33:2			2:40		21
20	22	5:14		17:2	33:6			2:45		20
19	21	5:21		17:4	34:0			2:50		19
18	20	5:28		17:6	34:4			3:00		18
17	19	5:35		17:8	34:8			3:10		17
16	18	5:42		18:0	35:2			3:20		16
15	17	5:49		18:3	35:6			3:30		15
14	16	5:56		18:6	36:0			3:40		14
13	15	6:03		19:0	36:4			3:50		13

бали		Для жінок						бали
		КСВ № 6 разів	Біг на 1 км № 13 хв. с	Біг на 100 м № 15 с	Біг 10 x 10 м № 15а с	Плавання на 100 м вільним стилем № 16 хв. с		
12	14	6.10	19.2	36.8	4.00	12		
11	13	6.20	19.4	37.2	4.10	11		
10	12	6.30	19.6	37.6	4.20	10		
9	11	6.40	19.8	38.0	4.30	9		
8	10	6.50	20.0	38.4	4.40	8		
7	9	7.00	20.2	38.8	4.50	7		
6	8	7.10	20.4	39.2	5.00	6		

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 7
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки Служби судової охорони
(пункт 8.7. розділу 8)

ТАБЛИЦЯ
нормативів й оцінки фізичної підготовленості

Категорії та вікові групи співробітників	Пороговий мінімум	Оцінка фізичної підготовленості																	
		3 вправи					4 вправи					5 вправ							
		5	4	3	5	4	3	4	3	5	4	3	4	3	5	4	3		
Чоловіки																			
Співробітники всіх вікових груп	18 (30*)	105	90	70	140	120	95	170	145	115	105	90	70	140	120	95	170	145	115
Співробітники 1-ї вікової групи	16 (28*)	100	85	65	135	120	85	170	150	110	100	85	65	135	120	85	170	150	110
Співробітники 2-ї вікової групи	2 категорія	95	80	65	130	115	85	160	145	110	95	80	65	130	115	85	160	145	110
	3 категорія	14 (25*)	90	75	120	105	80	150	135	100	90	75	60	120	105	80	150	135	100
Співробітники 3-ї вікової групи	2 категорія	14 (25*)	90	75	120	105	80	150	135	100	90	75	60	120	105	80	150	135	100
	3 категорія	13 (24*)	85	70	55	110	95	75	140	90	85	70	55	110	95	75	140	120	90
Співробітники 4-ї вікової групи	2 категорія	13 (24*)	85	70	55	110	95	75	140	90	85	70	55	110	95	75	140	120	90
	3 категорія	12 (22*)	80	65	50	105	90	70	130	80	80	65	50	105	90	70	130	110	80
Співробітники 5-ї вікової групи	2 категорія	12 (22*)	80	65	50	105	90	70	130	80	80	65	50	105	90	70	130	110	80
	3 категорія	11 (20*)	75	60	45	100	80	60	125	75	75	60	45	100	80	60	125	100	75
Співробітники 6-ї вікової групи	2 категорія	11 (20*)	75	60	45	100	80	60	125	75	75	60	45	100	80	60	125	100	75
	3 категорія	10 (18*)	65	55	40	90	70	50	110	65	65	55	40	90	70	50	110	90	65
Співробітники 7-8-ї вікової групи	8 (13*)	55	40	25	70	50	30				55	40	25	70	50	30			
Жінки																			
Співробітники всіх вікових груп	15 (25*)	100	85	65	135	120	85	170	150	110	100	85	65	135	120	85	170	150	110

Категорії та вікові групи співробітників	Пороговий мінімум	Оцінка фізичної підготовленості														
		3 вправи					4 вправи					5 вправ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Співробітники 1-ї вікової групи	14 (20*)	90	80	60	120	105	80									
Співробітники 2-ї вікової групи	13 (18*)	80	70	50	95	80	60									
Співробітники 3-ї вікової групи	11 (16*)	70	55	40	80	65	50									
Співробітники 4-ї вікової групи	10 (14*)	60	50	35												
Співробітники 5-ї вікової групи	8 (12*)	45	35	20												
Співробітники 6-ї вікової групи та старші	6 (10*)	40	30	15												

* -другий пороговий рівень.

Начальник управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 8
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки Служби судової охорони
(пункт 8.18 розділу 8)

Комплексе кардіовправ для співробітників Служби судової охорони

ВИТРИВАЛІСТЬ

Стрибки на місці

Вихідне положення: гімнастична стійка.

Виконання вправи: за командою «РУШ!» підстрибнути вгору, ноги на ширині плечей, руки через сторони доторкання – долоньями над головою. Повернутися у вихідне положення – стройова стійка.

Час на виконання вправи – 3 хвилини.

Вправа оцінюється за кількістю повторень повного циклу.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	150 разів	130 разів	110 разів
2-а вікова група	140 разів	120 разів	100 разів
3-а вікова група	130 разів	110 разів	90 разів
4-а вікова група	120 разів	100 разів	80 разів
5-а вікова група	110 разів	90 разів	70 разів
6-а вікова група	100 разів	80 разів	60 разів
7-а вікова група	90 разів	70 разів	50 разів
8-а вікова група	80 разів	60 разів	40 разів

Крок-тест

Вихідне положення: гімнастична стійка перед степ-платформою (або сходинкою, висота 15–25 см).

Виконання вправи: за командою «РУШ!» виконати ритмічне крокування на платформу обома ногами й повернутися у вихідне положення. Виконувати з частотою 60 кроків за хвилину під сигнал метронома.

Час на виконання вправи – 2 хвилини.

Вправа оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хвилину. (Виміряти одразу після виконання вправи).

Рівень підготовки	18-24 років	25-34 років	35-44 років	45-54 років	55-64 років	65+
Відмінний	Нижче ніж 79	Нижче ніж 81	Нижче ніж 83	Нижче ніж 87	Нижче ніж 86	Нижче ніж 88
Добрий	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Вище середнього	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103

Рівень підготовки	18-24 років	25-34 років	35-44 років	45-54 років	55-64 років	65+
Середній	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
Нижче середнього	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Низький	117-128	118-127	120-130	123-132	121-129	121-130
Дуже низький	Вище ніж 128	Вище ніж 128	Вище ніж 130	Вище ніж 132	Вище ніж 129	Вище ніж 130

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

Упор лежачи

Виконання вправи: за командою «РУЩ!» прийняти упор лежачи на передпліччях (якщо не можна – на прямих руках), корпус тримати рівно у статичному положенні, ноги разом.

Вправа оцінюється за часовими показниками.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	3 хв	2,5 хв	2 хв
2-а вікова група	2,5 хв	2 хв	1,5 хв
3-а вікова група	2 хв	1,5 хв	1 хв
4-а вікова група	80 с	60 с	50 с
5-а вікова група	70 с	50 с	45 с
6-а вікова група	60 с	45 с	40 с
7-а вікова група	50 с	40 с	35 с
8-а вікова група	40 с	35 с	30 с

Стрибки з випадами

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою.

Виконання вправи: за командою «РУЩ!» присісти, одна нога вперед, друга – назад до торкання коліном підлоги, після того підстрибнути вгору та змінити положення ніг.

Час на виконання вправи – 2 хвилини.

Вправа оцінюється за кількістю повторень.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	90 разів	85 разів	70 разів
2-а вікова група	85 разів	80 разів	65 разів
3-а вікова група	80 разів	75 разів	60 разів
4-а вікова група	75 разів	70 разів	55 разів
5-а вікова група	70 разів	65 разів	50 разів
6-а вікова група	65 разів	60 разів	45 разів
7-а вікова група	60 разів	55 разів	40 разів
8-а вікова група	55 разів	50 разів	35 разів

ШВИДКІСТЬ**Крокування за лінію**

Вихідне положення: положення високого старту перед лінією.

Виконання вправи: за командою «РУШ!» переступити 20 разів через лінію обома ногами й повернутися у вихідне положення.

Вправа оцінюється за кількістю переступань обома ногами за лінію.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	15.0 с	16.5 с	18.0 с
2-а вікова група	15.5 с	17.0 с	18.5 с
3-а вікова група	16.0 с	17.5 с	19.0 с
4-а вікова група	16.5 с	18.0 с	19.5 с
5-а вікова група	17.0 с	18.5 с	20.0 с
6-а вікова група	17.5 с	19.0 с	20.5 с
7-а вікова група	18.0 с	19.5 с	21.0 с
8-а вікова група	18.5 с	20.0 с	21.5 с

Біг в упорі

Вихідне положення: впертись руками у стіну стоячи, обидві ноги на відстані одного кроку від стіни.

Виконання вправи: за командою «РУШ!» із вихідного положення підняти стегна правою-лівою ногою до повного відривання стопи від підлоги, тіло рівне.

Час на виконання вправи – 20 секунд.

Вправа оцінюється за кількістю повторень повного циклу.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	65	60	55
2-а вікова група	60	55	50
3-а вікова група	55	50	45
4-а вікова група	50	45	40
5-а вікова група	45	40	35
6-а вікова група	40	35	30
7-а вікова група	35	30	25
8-а вікова група	30	25	20

СПРИТНІСТЬ**Рухи руками в стрибках**

Вихідне положення: гімнастична стійка.

Виконання вправи: на 12 рахунків. Вправа виконується стрибками:

1. Ноги на ширині плечей, права рука на поясі.
2. Ноги разом, ліва рука на поясі.
3. Ноги на ширині плечей, права рука до плеча.
4. Ноги разом, ліва рука до плеча.
5. Ноги на ширині плечей, права рука вгору.
6. Ноги разом, ліва рука вгору.

7. Ноги на ширині плечей, права рука до плеча.
8. Ноги разом, ліва рука до плеча.
9. Ноги на ширині плечей, права рука до пояса.
10. Ноги разом, ліва рука до пояса.
11. Ноги на ширині плечей, права рука опущена вниз.
12. Ноги разом, ліва рука опущена вниз.

Оцінювання

Цикл зараховується в разі відсутності помилок та зупинок:

«задовільно» – 3 цикли без помилок та зупинок протягом 15 секунд;

«відмінно», «добре» – кількість циклів за визначений час.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	7 циклів за 45 с	6 циклів за 30 с	5 циклів за 25 с
2-а вікова група			
3-а вікова група	6 циклів за 40 с	5 циклів за 25 с	4 цикли за 20 с
4-а вікова група			
5-а вікова група	5 циклів за 35 с	4 цикли за 20 с	3 цикли за 15 с
6-а вікова група			
7-а вікова група	4 циклів за 30 с		
8-а вікова група			

Групування

Вихідне положення: гімнастична стійка.

Виконання вправи:

на оцінку «задовільно»: прийняти положення повного присіду. Сідниці нижче рівня колін, п'ят не відривати від підлоги, руками обійняти коліна. Зафіксувати це положення на 2 секунди;

на оцінку «добре»: з попереднього положення, опускаючись на сідниці, перекопитися на спині назад (до торкання лопатками підлоги) – вперед та зафіксувати положення повного присіду на 2 секунди, після чого повернутись у вихідне положення – стройова стійка;

на оцінку «відмінно»: виконати визначену кількість разів повного циклу вправи протягом 30 секунд без фіксацій.

	відмінно
1-а вікова група	8 циклів
2-а вікова група	7 циклів
3-а вікова група	6 циклів
4-а вікова група	5 циклів
5-а вікова група	4 цикли
6-а вікова група	3 цикли
7-а вікова група	
8-а вікова група	

Стійка на одній нозі

Вихідне положення: гімнастична стійка.

Виконання вправи: за командою «РУШ!» підняти одну ногу, зігнуту в коліні (стегно паралельне підлозі), руки розвести в сторони долонями донизу, очі заплющити.

Вправа оцінюється за часовими показниками. Для I–II вікової групи стегно має бути паралельне підлозі, для решти – не обов'язково.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	45 с	40 с	35 с
2-а вікова група	40 с	35 с	30 с
3-а вікова група	35 с	30 с	25 с
4-а вікова група	30 с	25 с	20 с
5-а вікова група	25 с	20 с	15 с
6-а вікова група	20 с	15 с	10 с
7-а вікова група			
8-а вікова група			

СИЛА**Згинання-розгинання рук в упорі за спиною**

Вихідне положення: упор за спиною до лавки або стільця на прямих руках. Ноги прямі, разом, п'яти на підлозі.

Виконання вправи: з вихідного положення згинати-розгинати руки до прямого кута в ліктях.

Вправа оцінюється за кількістю повторень.

	відмінно	добре	задовільно
1-а вікова група	50	40	30
2-а вікова група	45	35	26
3-а вікова група	40	30	22
4-а вікова група	35	25	18
5-а вікова група	30	20	14
6-а вікова група	25	15	10
7-а вікова група			
8-а вікова група			

Кут в упорі

Вихідне положення: стійка на прямих руках в упорі на брусах (столах або стільцях), тіло перпендикулярне землі.

Виконання вправи: за командою «РУШ!» підняти зігнуті в колінах ноги, стегна паралельні підлозі. Утримуватися в такому положенні визначений проміжок часу.

	відмінно	добре	задовільно
1- а група	55 с	45 с	35 с
2- а група	50 с	40 с	30 с
3- а група	45 с	35 с	25 с
4- а група	40 с	30 с	20 с
5- а група	35 с	25 с	15 с
6- а група	30 с	20 с	10 с
7- а група			
8- а група			

ГНУЧКІСТЬ

Нахил тулуба стоячи

Вихідне положення: стоячи, п'яти та носки разом, корпус рівний, руки опущені донизу.

Виконання вправи:

на оцінку «задовільно»: не згинаючи ніг, дістати пальцями рук підлогу перед ногами, зафіксувати це положення на 3 секунди;

на оцінку «добре»: не згинаючи ніг, дістати зігнутими пальцями рук підлогу перед ногами, зафіксувати це положення на 3 секунди;

на оцінку «відмінно»: не згинаючи ніг, дістати кулаками підлогу перед ногами, зафіксувати це положення на 3 секунди.

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ

Додаток 9

до Тимчасової інструкції з фізичної підготовки в Службі судової охорони (пункт 8.20. розділу 8)

ПОПРАВКИ
до нормативів з фізичної підготовки

№ з/п	Найменування вправи	Номер вправи	Одиниця виміру	Поправки	
				1	2
1.	Підтягування	1	разів	1	1
2.	Згинання й розгинання рук в упорі на брусах	3	разів	1	2
3.	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	4	разів	1	2
4.	Комплексна силова вправа	5	разів	1	2
5.	Біг на 100 м	10	с	0,5	0,5
6.	Човниковий біг 10x10 м	10а	с	0,5	1
7.	Біг на 1 км	7	с	10/15	15/20
8.	Біг на 3 км	8	хв. с	2.00	1.00
9.	Марш-кидок на 5 км	9	хв. с	1.30	2.00
10.	Марш-кидок на 10 км	9	хв. с	3.00	5.00

Примітки:

1. Полегшення нормативів під час виконання вправ при температурі повітря нижче ніж -10°C .
2. Полегшення нормативів при температурі повітря вище ніж $+30^{\circ}\text{C}$.
3. Чоловіки/жінки.

Начальник управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Додаток 10
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки в Службі судової охорони
(пункт 8.26 розділу 8)

ПОРЯДОК

**організації та проведення перевірки рівня фізичної підготовленості на
заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони**

I. Загальні положення

1. Основною метою тестування кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби (далі – кандидати) є визначення їх придатності до служби в Службі та придатності до опанування навчальної програми за відповідним рівнем освіти, їх здатності переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, які визначені підрозділам Служби.

2. Рівень фізичної підготовленості кандидатів визначається за допомогою проведення тестування їх основних фізичних якостей і навичок (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та виконання прийомів застосування сили).

3. Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи із загальної фізичної підготовки не нижче ніж «зараховано», згідно з таблицею нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони, та виконав не менше ніж три прийоми застосування сили (для кандидатів до підрозділів швидкого реагування та особистої безпеки суддів).

II. Організація та порядок проведення перевірки

1. Організація роботи з проведення перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів покладається на конкурсну комісію.

2. Тестування рівня фізичної підготовленості кандидатів на службу проводиться на об'єктах спортивної інфраструктури із забезпеченням належних санітарно-гігієнічних умов та в присутності медичних працівників.

3. До складу конкурсної комісії залучаються співробітники (працівники) Служби, фахівці з фізичної підготовки інших органів виконавчої влади, закладів, установ, організацій (за згодою).

4. Ознайомлення кандидатів із вправами та нормативами з фізичної підготовки, умовами та вимогами щодо їх виконання здійснюється конкурсною комісією.

5. До перевірки рівня фізичної підготовленості комісія допускає осіб, які мають медичну довідку про відсутність обмежень за станом здоров'я для виконання визначених фізичних вправ.

6. Перевірка рівня фізичної підготовленості кандидатів здійснюється з урахуванням вікових груп, визначених у п. 2.8 розділу 2 Інструкції.

7. Для чоловіків та жінок умови тестування однакові. Кандидати виконують вправи тільки у спортивному одязі та взутті за сезоном.

8. Тестування проводиться при температурі не вище ніж +30 °C та не нижче ніж -17 °C.

9. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на посади співробітників до центрального органу управління, командування територіальних управлінь та підрозділів охорони (крім підрозділів швидкого реагування та особистої безпеки суддів) незалежно від статі визначається за результатами виконання таких вправ:

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів.

10. Рівень фізичної підготовленості кандидатів на службу до підрозділів швидкого реагування та особистої безпеки суддів визначається за результатами виконання таких вправ:

- 1) підтягування на перекладині;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 (3000) метрів;
- 4) володіння прийомами застосування сили, які включають прийоми бою (захисту) зі зброєю; прийоми бою (захисту) рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки.

11. Виконання прийомів застосування сили оцінюється відповідно до пункту 8.13. цієї Інструкції.

12. У разі відсутності умов виконання бігу на 100 метрів виконується човниковий біг 10 x 10 метрів.

13. У деяких випадках за рішенням голови комісії послідовність виконання вправ та їх кількість може бути змінена тільки з дозволу та погодження Голови Служби (першого заступника Голови Служби).

14. Етапи проведення вправ:

1) вступна частина (проведення цільового інструктажу; доведення вправ та нормативів, послідовності здійснення вправи та порядку його оцінювання; здійснення медичного огляду);

2) підготовча частина (розминка тривалістю до 15 хвилин, яка проводиться кандидатами самостійно);

3) основна частина (виконання контрольних вправ з перервами на відпочинок не менше ніж 15 хвилин між вправами);

4) заключна частина.

15. Перед початком тестування з кандидатами обов'язково проводиться цільовий інструктаж, про що робиться відповідний запис у Журналі обліку інструктажів та медичного огляду кандидатів.

16. На інструктажі кандидатам наголошується на необхідності дотримання заходів безпеки під час виконання вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму, а також проводиться опитування кандидатів стосовно їх готовності до фізичного навантаження, яке засвідчується особистим підписом кандидата.

17. Медичний огляд перед початком тестування проводиться співробітником (працівником) медичної служби центрального органу управління та територіального управління Служби або медичним працівником державного, комунального закладу охорони здоров'я.

Кандидати, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються вищезазначеним медичними працівниками та без їх дозволу не допускаються до виконання вправ і нормативів. У разі погіршення самопочуття під час тестування кандидат повинен негайно повідомити про це членів комісії, які зобов'язані організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

18. Тестування з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня. Кандидату для виконання контрольної вправи надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою поліпшення результату не допускається. В окремих випадках, коли вправи не виконано через обставини, які не залежать від кандидата, голова комісії може дозволити виконання вправи повторно.

19. Для об'єктивного оцінювання кандидатів члени комісії застосовують відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

20. Результати тестування оформлюються протоколом та оголошуються кандидатам не пізніше як на наступний після проведення перевірки день. Протокол із результатами тестування подається на розгляд голові конкурсної комісії.

21. Результати тестування з фізичної підготовленості кандидата вважаються дійсними протягом 6 місяців з моменту участі в конкурсі на заміщення вакантних посад співробітників Служби та за рішенням конкурсної комісії можуть зараховуватися йому в разі повторної участі в конкурсі.

22. Оскарження кандидатами результатів тестування розглядається в установленому порядку відповідно до вимог чинного законодавства України.

Зразок Журналу обліку інструктажів та медичного огляду кандидатів

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові кандидата	Дата проведення інструктажу	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить інструктаж	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить медичний огляд	Особистий підпис кандидата

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони

№ з/п	Норматив вважається «зараховано» у таких межах										Норматив вважається «зараховано» у таких межах						
	Контрольна вправа										жінки						
	чоловіки					жінки											
	I до 24 років	II-III 25-34 років	IV 35-39 років	V 40-44 років	VI 45-49 років	VII-VIII 50-60 років	I до 24 років	II 25-29 років	III 30-34 років	IV 35-39 років	V 40-44 років	VI 45 і старше					
Нормативи для кандидатів на службу до центрального органу управління, територіальних управлінь, підрозділів охорони, оперативно-чергової служби																	
1.	45	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15	10					
2.	15.0	16.0	17.0	17.5	18.5	20.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5	21.0					
3.	4.05	4.30	5.00	5.30	6.00	6.50	5.30	6.10	6.40	7.30	7.50	8.10					
4.	30.0	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	34.0	38.0	40.0	42.0	44.0	46.0					
Нормативи для кандидатів на службу до підрозділів особливої безпеки суддів та підрозділів швидкого реагування																	
1.	14	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8	7					
2.	13.4	13.8	14.6	15.2	15.8	16.4	14.0	14.8	15.4	16.0	17.0	17.5					
3.	-	-	-	-	5.00	5.30	5.10	5.50	6.20	7.10	7.30	7.50					
4.	12.10	12.35	12.55	13.20	-	-	-	-	-	-	-	-					
5.	26.0	27.0	28.0	29.0	29.5	30.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0					

ПРОТОКОЛ № _____

Дата тестування: _____

Присутні:

голова комісії: _____

члени комісії: 1. _____ (прізвище, ім'я, по батькові)

2. _____ (прізвище, ім'я, по батькові)

3. _____ (прізвище, ім'я, по батькові)

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

№ з/п	Прізвище ім'я по батькові кандидата	Дата народження	Вікова група	Нагрудний номер	КСВ		Підтягування на перекладині		Біг на 100 м (або 10x10)		Біг на 1000 м		Біг на 3000 м		Прийоми рукопашного бою	
					кількість	рез.	кількість	рез.	час	рез.	час	рез.	кількість	рез.		
1.																

Усього перевірено _____ кандидата (ів) на службу до територіального управління Служби судової охорони у _____ області
Голова комісії: _____

Члени комісії: 1. _____ (підпис) (прізвище та ініціали)

2. _____ (підпис) (прізвище та ініціали)

3. _____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Секретар комісії: _____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Начальник управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони



Володимир ЄВГРАФОВ