

НАСТАНОВА

з фізичної підготовки особового складу МНС України

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ МНС України від 05.08.04 №10

НАСТАНОВА

з фізичної підготовки особового складу МНС України

1. Загальні положення

1.1. Професійно-службова діяльність особового складу органів управління та підрозділів МНС України характеризується високим фізичним навантаженням та психічним напруженням. Вона передбачає фізичну готовність кожного працівника до виконання професійно-службових завдань.

1.2. Фізична підготовка є одним з основних видів службової підготовки, важливою і невід'ємною частиною навчання і виховання особового складу.

Мета фізичної підготовки - забезпечити фізичну готовність особового складу до професійно-службової діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання і виховання.

1.3. Загальним завданням фізичної підготовки є:

розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності;

оволодіння навичками в подоланні перешкод, пересуванні по пересіченій місцевості, професійно-прикладних видів спорту; поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів під час виконання професійно-службових завдань.

У процесі фізичної підготовки формується теоретичні знання і організаційно-методичні уміння. Фізична підготовка повинна сприяти підвищенню професійної підготовленості, вихованню моральних та психічних якостей особового складу, удосконалення злагодженості дій оперативно-рятувальних підрозділів.

1.4. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування водяними і повітряними процедурами).

1.5. Фізична підготовка проводиться в таких формах:

навчальні заняття;

ранкова фізична зарядка;

спортивно-масова робота;

фізичне тренування в процесі навчальної та професійно-службової діяльності;

самостійне (індивідуальне) фізичне тренування;

секційні заняття за видами спорту.

1.6. Фізична підготовка особового складу органів управління та підрозділів організовується та проводиться з урахуванням особливостей професійно-службового застосування та має спеціальну спрямованість. Вона включає в себе загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, лижна й інші види підготовки) та спеціальну фізичну підготовку (виконання спеціальних вправ залежно від виконання професійно-службових завдань та професійного спрямування органу управління та підрозділу).

1.7. Кожен начальник (керівник) несе відповідальність за рівень фізичної підготовки підпорядкованого особового складу, він зобов'язаний забезпечити:

ефективне керівництво та контроль за станом фізичної підготовки особового складу;

правильне планування, систематичне проведення фізичної підготовки і

раціональний розподіл фізичного навантаження на особовий склад протягом дня і тижня;

високу методичну і практичну підготовленість особового складу, який проводить заняття з фізичної підготовки;

готовність навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту до занять;

дотримання заходів безпеки та запобігання травматизму особового складу при проведенні всіх форм фізичної підготовки.

1.8. В органах управління та підрозділах, де не передбачена штатна посада інструктора з фізичної підготовки і спорту, наказом керівника органу управління або підрозділу призначається позаштатний інструктор з фізичної підготовки і спорту із числа найбільш підготовлених працівників.

У вищих навчальних закладах МНС України на посаду викладачів з фізичної підготовки призначаються особи, які мають вищу освіту та спортивне звання.

1.9. З метою якісного відпрацювання вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки в органах управління та підрозділах МНС створюється відповідна навчально-матеріальна база, яка повинна забезпечувати необхідний рівень фізичної готовності особового складу за Їх професійним спрямуванням.

2. Організація та забезпечення фізичної підготовки

2.1. Організація фізичної підготовки передбачає її планування, підготовку керівників занять, контроль і облік.

2.1.1. Планування має забезпечувати виконання програм фізичної підготовки з урахуванням навчальних та професійно-службових завдань і передбачати заняття з фізичної підготовки;

для курсантів (слухачів) відомчих навчальних закладів;

для особового складу органів управління та підрозділів, які беруть безпосередню участь у ліквідації надзвичайних ситуацій;

для інших працівників органів управління та підрозділів.

Заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки в органах управління та підрозділах організуються і проводяться згідно з планом на навчальний рік, складеним відповідно до вимог Тимчасової настанови з організації професійної підготовки працівників органів управління та підрозділів МНС України, затвердженої наказом МНС України від 27.11.03 №455 (далі - Тимчасова Настава).

2.1.2. Підготовка керівників органів управління та підрозділів повинна забезпечувати підвищення теоретичної і методичної підготовленості посадових осіб, які здійснюють керівництво, організацію та проведення фізичної підготовки. Вона досягається на теоретичних і методичних (навчально-методичних, інструктивно-методичних, показових) заняттях, інструктажах і в процесі самостійної роботи за відповідною рекомендованою тематикою теоретичних і методичних занять (додаток І).

З метою якісної організації та проведення спортивних заходів в органах управління та підрозділах повинно здійснюватись підвищення кваліфікації штатних та нештатних інструкторів з фізичної підготовки.

2.1.3. Контроль має бути спрямований на вивчення стану фізичної підготовки і забезпечувати вжиття конкретних заходів, спрямованих на її покращення. У ході

контролю аналізуються і оцінюються:

якість засвоєння особового складу програм з фізичної підготовки;

ефективність процесу фізичної підготовки;

якість керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки;

ступінь фізичної готовності особового складу до виконання завдань за напрямками професійно-службової діяльності;

фізична придатність (фізичний стан працівника, що дозволяє йому успішно оволодіти відповідною спеціальністю) нового поповнення підрозділів (кандидатів до навчальних закладів) і громадян, які мають намір працювати в органах управління та підрозділів МНС України.

2.1.4. Облік фізичної підготовки повинен відповідати його дійсному стану та здійснюватись відповідно до вимог Тимчасової настанови.

2.2. В органах управління та підрозділах передбачається матеріальне, методичне, фінансове, агітаційно-пропагандистське, медичне забезпечення фізичної підготовки і спорту.

2.2.1. Матеріальне забезпечення фізичної підготовки здійснюється органами управління та підрозділами, керівниками і відповідальними особами і включає:

планування і витребування спортивного інвентарю, майна, тренажерів, спеціальної техніки й апаратури з урахуванням потреб фізичної підготовки особового складу органів управління та підрозділів;

будівництво і обладнання об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки особового складу відповідно до професійного спрямування органів управління та підрозділів;

утримання і ремонт спортивних споруд, місць для занять з фізичної підготовки, обладнання, інвентарю, майна, апаратури і тренажерів;

виготовлення не табельних спеціальних спортивних тренажерів, обладнання та іншого навчального майна;

оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту.

Об'єкти навчально-матеріальної і технічної бази з фізичної підготовки і спорту в органі управління та підрозділі з метою їх правильної експлуатації, утримання та ремонту закріплюються за відповідними структурними підрозділами.

2.2.2. Фінансове забезпечення фізичної підготовки проводиться згідно з відповідними нормативними актами і включає в себе:

планування, витребування і отримання коштів з урахуванням потреб фізичної підготовки в органі управління та підрозділі;

придбання спортивного інвентарю і майна, навчальної літератури, перехідних призов, бланків документів;

придбання матеріалів, обладнання та інструментів для ремонту й утримання об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки.

2.2.3. Медичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється спеціалістами медичної служби і включає:

проведення медичних обстежень працівників для визначення рівня допустимих для них фізичних навантажень з урахування фізичного розвитку, функціонального стану організму і рівня фізичної підготовленості;

розподіл особового складу по медико-вікових групах здоров'я;

планування і проведення заходів щодо поліпшення фізичного розвитку і

зміцнення здоров'я особового складу; прищеплення навичок самоконтролю і громадської гігієни;

спостереження за санітарним станом спортивних споруд, місць для занять з фізичної підготовки та спорту;

контроль за дотриманням правильного дозування фізичного навантаження і виконання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні навчально-тренувальних занять та спортивно-масових заходів;

розробку заходів щодо запобігання травматизму на заняттях з фізичної підготовки та спортивних змаганнях;

організацію та проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особовим складом, направленим до групи занять з лікувальної фізичної культури, і переведення їх після одужання в основні групи.

Особовий склад зобов'язаний щороку проходити медичний огляд з подальшим розподілом на групи здоров'я та групи фізпідготовки. Порядок розподілу особового складу на медико-вікові групи здоров'я здійснюється відповідно до Тимчасової настанови.

Особовий склад, який за станом не може бути допущений до занять з фізичної підготовки у відповідних медико-вікових групах, тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (ЛФК) за призначенням і під керівництвом медичних працівників.

2.2.4. Методичне забезпечення фізичної підготовки здійснюється спеціалістами фізичної підготовки і спорту і включає: узагальнення і поширення передового досвіду організації і проведення занять з фізичної підготовки;

розробку рекомендацій, спрямованих на поліпшення фізичної підготовленості особового складу, забезпечення керівників фізичної підготовки необхідними методичними посібниками; надання допомоги керівникам підрозділів у проведенні занять з фізичної підготовки і спортивних заходів; методичне керівництво самостійним тренуванням працівників.

2.2.5. Агітаційно-пропагандистське забезпечення фізичної підготовки здійснюється заступниками керівників органів управління і підрозділів з виховної роботи, штатними працівниками фізичної підготовки і спорту і включає:

роз'яснення особовому складу законодавства України, рішень органів державного управління з питань фізичної культури і спорту, вимог наказів Голови Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту;

мобілізацію особового складу на досягнення високих показників у фізичному і спортивному удосконаленні;

залучення особового складу до участі у створенні та вдосконаленні навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки спорту;

проведення виховної роботи серед спортсменів у спортивних секціях і командах, на навчально-тренувальних зборах;

популяризацію досягнень особового складу з фізичної підготовки і спорту;

здійснення агітаційно-пропагандистської роботи в ході спортивних змагань;

забезпечення особового складу різними періодичними, популярними спортивними виданнями, відеопродукцією зі спортивної тематики;

оформлення наочної агітації з фізичної підготовки і спорту на території органу управління та підрозділу, об'єктах навчально-спортивної бази.

3. Форми і методи фізичної підготовки

3.1. Основи методики фізичної підготовки

3.1.1. Ранкова фізична зарядка та вправи в режимі дня, навчальні заняття, спортивно-масова робота, самостійна підготовка організовуються і проводяться за методикою, яка передбачає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання особового складу.

3.1.2. Навчання спрямовується на формування у особового складу прикладних рухових навичок, набуття теоретичних знань, підвищення їх організаційно-методичних умінь.

Розвиток особового складу спрямовується на вдосконалення у них фізичних і спеціальних якостей. зміцнення здоров'я і поліпшення антропометричних показників.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямовується на формування моральних і психологічних якостей особового складу, підвищення згуртованості колективів.

3.1.3. Навчання фізичних вправ і прийомів передбачає ознайомлення, розучування і вдосконалення. Ознайомлення сприяє створенню у тих, хто навчається, правильного уявлення про розучувану вправу. Розучування спрямовується на формування у тих, хто навчається, нових рухових навичок.

Вдосконалення спрямовується на закріплення у тих, хто навчається рухових навичок і вмінь, та забезпечується постійним фізичним тренуванням.

Основними методами тренування є рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, контрольний і змагальний.

3.1.4. Способами організації особового складу при виконанні фізичних вправ можуть бути: індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий і змагально-груповий.

3.1.5. Усі заняття з фізичної підготовки повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, затраченого на виконання вправ, до всього часу занять, і вимірюється у процентах.

Під фізичним навантаженням слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульс) за хвилину. Навантаження може бути: низьким - до 130 уд./хв;

середнім - 130-150 уд./хв;

високим - 150-180 уд./хв;

максимальним - більше 180 уд./хв.

Фізичне навантаження і щільність мають відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості й віку особового складу.

3.1.6. Керівники, спеціалісти фізичної підготовки і спорту, медичні служби, керівники занять зобов'язані вживати заходів для запобігання травматизму в процесі фізичної підготовки.

Запобігання травматизму забезпечується:

чіткою організацією і дотриманням методики занять;

високою дисциплінованістю особового складу, їх добрим знанням прийомів страхування та самострахування; своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю;

систематичним контролем за дотриманням установлених правил і заходів

безпеки з боку керівників занять.

3.1.7. Для проведення занять з фізичної підготовки встановлюються такі види форми одягу:

форма №1 - спортивна (плавки, труси, майка, тренувальний костюм, спортивне взуття). При проведенні занять на охайних трав'яних, піщаних або дерев'яних майданчиках за умов, що виключає пошкодження ніг, дозволяється займатися без взуття;

форма №2 - літня повсякденна або спеціальна форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом, брюки навипуск або зі змішаної (камуфльованої) тканини, напівчеревики або черевики з високими берцями відповідно;

форма №3 – повсякденна або спеціальна форма одягу у сорочці або кителі (куртці) з розстебнутим на один верхній гудзик, без головного убору і поясного ремня, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма №4 - повсякденна або спеціальна форма одягу у сорочці або кителі (куртці) з розстебнутим на один верхній гудзик, з головним убором і ослабленим поясним ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма №5 - повсякденна або спеціальна форма одягу, зимова, в пальто або куртці зимовий з розстебнутим на один верхній гудзик коміром та ослабленим поясним ремнем, напівчеревики або черевики з високими берцями;

форма №6 - спеціальний одяг для особового складу чергових караулів (змін) оперативно-рятувальної служби;

Форма одягу встановлюється:

на заняттях - викладачем (інструктором, позаштатним інструктором) чи особою, яка проводить заняття;

на перевітках - особою, яка здійснює перевірку;

під час проведення спортивних змагань - згідно з правилами змагань з видів спорту.

3.2. Ранкова фізична зарядка та вправи в режимі дня

3.2.1. Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування особового складу. Вона сприяє швидкому приведенню організму з стану сна в бадьорий стан і проводиться через 10 хв. після підйому.

За несприятливих погодних умов ранкова фізична зарядка може проводитись у провітрюваному приміщенні.

3.2.2. Варіанти ранкової фізичної зарядки розробляються навчальними закладами та підрозділами МНС України.

Форма одягу для фізичної зарядки оголошується залежно від температури повітря і сили вітру

Температура повітря, °С	Форма одягу	
	У тиху погоду при невеликому вітрі	При вітрі більш 5м/с
Вище + 10	№1 або 2	№2
Від +5 до +10	№2	№2або3
Від +5 до -5	№3	№3або4
Від -5 до -20	№4 в рукавицях	№5
Від -20 та нижче	№5	№5 (при сильному вітрі - шапка з опущеними та зав'язаними тасьмою навушниками)

3.2.3. Фізична зарядка проводиться у вигляді комплексного тренування із

застосуванням раніше вивчених на практичних заняттях фізичних вправ. Чергування варіантів фізичної зарядки здійснюється з урахуванням загальних і спеціальних вправ з фізичної підготовки, матеріальної бази та особливостей професійно-службової підготовки особового складу.

3.2.4. Фізична зарядка проводиться протягом 30-50 хв. і передбачає підготовчу, основну і заключну частини.

3.2.5. Протягом службового часу з особовим складом, якщо дозволяють умови служби (навчання), виконуються комплекси фізичних вправ (фізкультурна пауза) тривалістю до 5 хв. Періодичність і місце їх виконання встановлюються відповідними керівниками.

3.3. Навчальні заняття

3.3.1. Навчальні заняття з фізичної загальної та спеціальної підготовки проводяться з особовим складом протягом календарного року у службовий час. Їх зміст визначається поставленою метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням професійного спрямування та медико-вікових груп здоров'я особового складу.

3.3.2. Навчальні заняття з фізичної загальної та спеціальної підготовки є основною формою фізичної підготовки проводяться у вигляді теоретичних або практичних (навчально-тренувальних, навчально-методичних, інструктивно-методичних показових) занять.

3.3.3. Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння особовим складом необхідних знань, передбачених програмою навчань, і проводяться у вигляді лекцій та семінарів.

3.3.4. Практичні заняття є основним видом навчальних занять, які повинні мати методичну спрямованість.

3.3.5. Навчально-тренувальні заняття складаються з підготовчої, основної та заключної частини.

3.3.6. Підготовча частина проводиться 7-10 хв. (10-25 хв. при 2 академічних годинах занять), де вирішуються завдання організації, загального зміцнення організму і підготовки його до оволодіння руховими навичками в розвитку фізичних і спеціальних якостей в основній частині занять.

Зміст підготовчої частини становлять вправи, прийоми і дії для загального розвитку, які виконуються в русі й на місці. Вправи для загального розвитку включають вправи з потягування, вправи для м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, у парах, стрибки. Добір вправ залежить від завдань, які вирішуються в основній частині занять.

3.3.7. Основна частина занять проводиться 35-40 хв. (65-85 хв. при 2 академічних годинах занять), протягом якої вирішуються завдання оволодіння рухами з розвитку фізичних і спеціальних якостей, навичками та їх удосконалення, розвиток фізичних і спеціальних якостей, виховання моральних і психічних якостей, удосконалення оперативної злагожденості підрозділів, формування умінь діяти в складних умовах.

Зміст основної частини занять становлять вправи, прийоми дії, передбачені програмою з фізичної (загальної та спеціальної) підготовки.

Виконання вправ організовується груповим чи фронтальним способом.

3.3.8. Заключна частина занять проводиться 3-5 - хв. (5-10 хв. при 2 академічних годинах занять), протягом яких вирішуються завдання приведення

організму особового складу у відносно стійкий стан, наведення порядку на навчальних місцях та підведення підсумків занять.

Зміст заключної частини становить ходьба, біг в уповільненому темпі, вправи з глибокого дихання і для розслаблення м'язів.

3.3.9. При підготовці до проведення занять потрібно готувати методичну розробку відповідно до вимог Тимчасової настанови.

3.3.10. Особи, які проводять заняття, повинні забезпечити умови для попередження травматизму в процесі занять. Це досягається шляхом:

правильної організації і методики проведення всіх форм фізичної підготовки, підтримання в процесі занять та змагань високої дисципліни;

роз'яснювальної роботи серед особового складу про заходи попередження травматизму;

суворого дотримання правил і порядку проведення фізичної підготовки та спортивних змагань;

ретельної підготовки одягу та взуття, перевірки справності спортивних споруд, місць виконання вправ, інвентарю, обладнання;

попередньої підготовки та застосування засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо при відпрацюванні навичок гімнастики, подоланні смуг перешкод та під час занять з плавання;

урахування стану здоров'я, фізичної підготовленості та постійного нагляду за зовнішніми ознаками стомлюваності особового складу;

дотримання заходів, що виключають можливість обморожень, теплових і сонячних ударів, інших негативних явищ.

3.3.11. Для забезпечення безпеки при проведенні практичних занять з фізичної підготовки в навчальних закладах кількість курсантів (слухачів) у групі не повинна перевищувати 15 осіб на одного викладача.

3.4. Самостійні заняття.

3.4.1. Самостійні заняття здійснюються за індивідуальними планами в обсязі програми з фізичної підготовки.

3.5. Спортивно-масова робота.

3.5.1. Спортивно-масова робота спрямовується на фізичне виховання особового складу, залучення до регулярних занять спортом, підвищення рівня спортивної майстерності та фізичної підготовленості.

Основу змісту оперативно масової роботи складають навчально-тренувальні заняття зі спорту, спортивні та прикладні змагання, огляди стану фізичної підготовки, фізкультурно-оздоровчі заходи в спортивних командах та секціях з видів спорту.

3.5.2. Для роботи в спортивних командах та секціях призначаються тренери (інструктори, позаштатні інструктори) за видами спорту вони зобов'язані планувати і проводити навчально-тренувальні збори з найбільш підготовленими спортсменами.

3.5.3. для підготовки до змагань організуються та проводяться навчально-тренувальні збори з найбільш підготовленими спортсменами.

Спортивні змагання проводяться згідно з планами-календарями, положеннями, правилами змагань. Результати змагань фіксуються у протоколах, які зберігаються протягом одного року.

Для суддівства кожного змагання призначається суддівська бригада.

3.5.4. Відрядження особового складу на особисто-командні змагання, що проводяться МНС, навчальними закладами, органами управління та підрозділами, фізкультурними і спортивними організаціями здійснюється в установленому порядку.

3.5.5. Організація та проведення спортивних заходів, матеріально-технічне забезпечення учасників здійснюється відповідно до діючих керівних документів МНС України.

4. Зміст фізичної підготовки

4.1. Особовий склад органів управління та підрозділів освоюють дану Настанову в повному обсязі, згідно з розробленими для них програмами навчання. Для ефективного розв'язання завдань фізичної підготовки вправи застосовуються відповідно до професійно-службової спрямованості на розвиток фізичних, спеціальних якостей рухових навичок.

4.2. Фізичні якості - це властивість організму, що забезпечує його рухову діяльність. Основними фізичними якостями особового складу є: витривалість, сила, швидкість і спритність.

Основними засобами розвитку витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, плавання, подолання перешкод, спортивні ігри.

Основними засобами розвитку сили є вправи в підніманні та перенесенні ваги, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю і вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Основними засобами розвитку спритності є стрибки через "козла" і "коня", вправи на перекладині та брусах, подоланні перешкод, прискореного пересування, лижної підготовки, спортивних і рухливих іграх.

4.3. Спеціальні якості - це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів професійно-службової діяльності. Основними з них є стійкість до закачування, перевантаження, кисневого голодування та психологічна стійкість.

Основними засобами розвитку стійкості до закачування є вправи на спеціальних снарядах, виконання елементів акробатики, вправ на гімнастичних снарядах.

Основними засобами розвитку стійкості до перевантаження є вправи на лопінгу і гімнастичних снарядах.

Основними засобами розвитку стійкості до кисневого голодування є пірнання в довжину, плавання, біг на короткі, середні та довгі дистанції.

Основними засобами розвитку психологічної стійкості є вправи на спеціальних снарядах та спорудах, подолання перешкод, виконання вправ за несприятливих умов (в умовах високих та низьких температур, задимленості та загазованості тощо).

4.4. Загальна фізична підготовка

4.4.1. Гімнастика. Заняття з гімнастики проводяться для розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації у просторі, стройової виправки.

Зміст її складають: 'Загальнорозвиваючі вправи, комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних

снарядах (перекладині, паралельних жердинах, "козлу", "коні", канаті, гімнастичній лаві, драбині та ін.), вправи на тренажерних снарядів, (атлетична гімнастика).

До програми занять з гімнастики обов'язково включаються:

підтягування на перекладині;

згинання та розгинання рук, з упору лежачи; комплексно-силова вправа.

Тренування з вправ полягає у їх багаторазовому повторенні, хто навчається, у парах, з допомогою, потоком по одному або по декілька осіб, зі зміною місць занять по колу.

4.4.2. Легка атлетика. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, координації рухів, навичок у пересуванні.

До її програми відносяться біг, крос, стрибки. Заняття з легкої атлетики проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка, яма для стрибків.

До програми занять з легкої атлетики обов'язково включаються:

біг на дистанції 100,1000,3000м.;

човниковий біг (10 x 10 м.);

стрибок у довжину з місця.

4.4.3. Плавання. Заняття з плавання спрямовані на формування навичок у плаванні, розвиток загальної витривалості, сили, вихованні витривалості, самовладання, загартування організму, надання допомоги постраждалому.

Планові та самостійні заняття для забезпечення безпечності осіб, які займаються, проводяться тільки в спеціальних підготовлених і вивчених водоймищах чи басейнах під наглядом інструктора з плавання.

До програми занять з плавання включаються:

плавання вільним стилем на дистанцію 100 м.;

плавання різними стилями;

пірнання в глибину і довжину;

захвати і обхвати у воді;

плавання у легководолазному спорядженні; інші вправи.

4.4.4. Лижна підготовка. Заняття з лижної підготовки спрямовані на загальне загартування організму, розвиток витривалості та вольових якостей, здатності до швидкого пересування та здійснення маршів на лижах.

Обов'язковою вправою при складанні нормативів з лижної підготовки є біг на лижах на дистанцію 5000 м. Способи пересування на лижах (звичайний чи ковзанярській хід) визначаються довільно.

4.4.5. Спортивні ігри. Під час спортивних ігор розвиваються витривалість, швидкісні і координаційні здібності. Крім цього, заняття з фізичної підготовки із застосуванням спортивних ігор більш емоційно наповнені і цікаві. Навантаження на таких заняттях легше переносяться і супроводжуються переважно позитивним психологічним настроєм.

4.5. Спеціальна фізична підготовка.

4.5.1. Спеціальна фізична підготовка проводиться з метою оволодіння рухомими діями, максимально наближеними до тих, що виконуються під час виконання професійно-службових обов'язків, розвитку фізичних якостей, що забезпечують оптимальні параметри виконання спеціальних дій, виховання моральних і психологічних якостей необхідних для виконання професійно-службових обов'язків.

Заняття проводяться на смузі з перешкодами або спеціально підготовленому майданчику, спеціальних спорудах, полігонах з моделюванням конкретної ситуації чи на місцевості.

Заняття з подолання перешкод спрямовуються на формування та удосконалення навичок у подоланні різних перешкод, виконанні спеціальних прийомів і дій, впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості. Вони проводяться на спеціально-обладнаних полігонах, смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами.

4.5.2. Для особового складу органів управління та підрозділів, які беруть безпосередню участь у гасінні пожеж, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та перемінного складу навчальних закладів МНС України спеціальна фізична підготовка включає: пожежно-прикладний спорт, виконання професійно-прикладних вправ та вправ з оперативного розгортання спеціальної техніки та обладнання.

4.5.3. Для особового складу, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді, зміст спеціальної фізичної підготовки складає плавання кролем на грудях і на спині, брасом і прикладними способами (на спині, за допомогою роботи ніг брасом, на боку), пірнання в довжину і глибину без спорядження, стрибки в воду з вишки (3 -10 М.) і трампліна (висотою 3 м.) В одязі, транспортування вплавав потерпілого, плавання і орієнтування під водою з різним водолазним спорядженням.

4.5.4. Для кінологів спеціальна фізична підготовка включає пересування по місцевості з подоланням різних природних та штучних перешкод, а саме, подолання смуги перешкод для кінологів.

4.5.5. Для гірських рятувальників основним змістом спеціальної фізичної підготовки є вправи щодо транспортування умовного потерпілого на схилах і рельєфі різних видів, крутизни і важкості, з орієнтування на місцевості та в печерах, з підйому на різні висоти і спуску з них, схилами різної крутизни і важкості з використанням альпіністського спорядження і штучних точок опори, лазіння на стенді ("скеледромі"), з подолання різноманітних перешкод, у тому числі і водних, характерних для гірських місцевостей і печер.

Спеціальна фізична підготовка гірських рятувальників передбачається за вимогами, які відповідають рівню першого спортивного розряду в альпінізмі.

4.5.6. Вправи, що визначають загальне навантаження, повинні відповідати рівню підготовленості осіб, які тренуються.

4.5.7. Забезпечення безпеки особового складу на заняттях із спеціальної фізичної підготовки повинно бути домінуючим над всіма іншими вправами із фізичної підготовки.

4.6. Умови виконання вправ із загальної фізичної підготовки.

4.6.1. Вправа N2 1. Човниковий біг (10x10м.). Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту та розвороту через 10 м.

Виконується з положення високого старту. За командою "Руш" необхідно пробігти 10 м., торкнутись ногою лінії розвороту, розвернутись кругом і таким же чином пробігти ще 9 відтинків по 10 м. Доріжка, на якій виконується вправа, має бути рівною і неслизькою.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

4.6.2. Вправа N2 2. Біг на 100 м. Вправа виконується на рівній біговій доріжці з вимірною дистанцією. За командою "На старт", необхідно стати на старту лінію

в положення старту і зберігати нерухомий стан. За командою "Увага" перенести вагу тіла на виставлену уперед ногу, приготувавшись до бігу. За сигналом стартера або командою "Руш" долати задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправи є час з точністю до десятої частки секунди.

4.6.3. Вправа №3. Біг на 1000 м проводиться на різній місцевості згідно з умовами для бігу на середні дистанції. Старт і фініш як правило, для зручності обладнуються в одному місці чи поруч.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

4.6.4. Вправа №4, Біг на 3000 м та 5000 м проводиться на різній місцевості згідно з умовами для бігу на довгі дистанції старт і фініш як правило, для зручності обладнуються в одному місці чи поруч.

Результатом виконання вправи є час з точністю до секунди.

4.6.5. Вправа №5. Лижна гонка на дистанції 5000 м виконується із загального чи роздільного старту і проводиться на будь-якій місцевості. Старт і фініш можуть обладнуватися для зручності в одному місці. При використанні рантових кріплень форма одягу є спортивною.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4.6.6. Вправа №6. Стрибок в довжину з місця. Вправа виконується на неслизькій горизонтальній місцевості, на покритті чи підлозі з розміткою у сантиметрах. Необхідно стати носками до лінії, зробити змах руками назад, далі різко виносити їх уперед, відштовхуючись ногами, і стрибати якомога далі. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

Результатом є довжина стрибка в сантиметрах у кращій із двох спроб.

4.6.7. Вправа №7. Підтягування на перекладині. Виконується на горизонтальному брусі або перекладині діаметром 2-3 см. Вихідне положення - вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), без розкачувань і ривків, не торкаючись ногами землі (підлоги). Положення вису фіксується кожний раз протягом 1-2 сек.

За командою, наприклад, "Вперед", згинаючи руки, необхідно підтягнутися до того положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Далі повністю випрямити руки, опускаючись у положення вису. Вправа повторюється максимальну кількість разів. Допускається згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється розгойдуватися та робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Час на виконання вправи необмежений, результат виконання вправи - кількість разів підтягування.

4.6.8. Вправа №8. Підйом переворотом виконується з вису хватом зверху (долонями вперед). Підтягнувшись, підняти ноги до перекладини та перевертаючись вздовж неї, вийти в упор на прямі руки (положення вис та упор фіксується на прямих руках протягом 1-2 сек.). Опустатися в положення вису довільним засобом. Допускається згинання, розведення, схрещення ніг і відхилення тіла від нерухомого положення. Забороняється робити хльосткі рухи ногами для допомоги собі.

4.6.9. Вправа №9. Згинання та розгинання рук, з упору лежачи. Виконується на горизонтальній місцевості на покритті чи підлозі. Вихідне положення - лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці

стоп опираються на підлогу.

За командою, наприклад, "Вперед", необхідно починати ритмічно, з повною амплітудою, згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 сек., лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою.

Час на виконання вправи не обмежений, результат виконання вправи - кількість разів виконання вправи.

4.6.10. Вправа №10. Комплексна силова вправа. Виконується на горизонтальній місцевості, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться одна хвилина. Вихідне положення - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба (або знаходяться на потиличній частині голови, пальці переплетені), ноги випрямлені і зафіксовані, п'ятки та коліна зімкнуті.

За командою, наприклад, "Вперед" необхідно протягом перших 30 секунд виконати максимальну кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями ніг (або до торкання ліктями колін). Під час виконання підйомів тулуба вперед дозволяються незначне згинання ніг, коли працівник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Через 30 сек. за командою «Час» працівник має положення в упорі лежачі і без паузи для відпочинку протягом наступних 30 сек. виконує згинання та розгинання рук.

Результатом є загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачі за 1 хв.

4.6.11. Вправа №11. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.

Результатом є загальна кількість разів виконання вправи.

4.6.12. Вправа №12. Кут в упорі на брусах. В упорі на руках підняти прямі ноги в положенні під прямим кутом та утримувати їх над брусами. Час виконання починається з моменту коли буде зафіксовано "кут" і до моменту коли п'яти ніг не опустяться нижче бруса.

Результатом є загальна кількість разів виконання вправи.

4.6.13. Вправа №13. Плавання. Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води не нижче + 18°C, а повітря - не нижче +20°C.

За командою "Приготуватись" стати на задній край стартової тумбочки, за командою "На старт" підійти на її передній край і зайняти положення старту, за командою "Руш" або за пострілом стартового пістолета стрибати у воду і пливти обраним стилем, по своїй доріжці, намагаючись якомога швидше подолати визначену дистанцію. Виконання вправи може починатися з води. У цьому разі за командою "Руш" старт виконується з води, відштовхуючись ногами від стінки або дна басейну.

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

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4.6.14. Вправа №14. Підйом по канату. Виконується на вертикально висячому

канаті без допомоги ніг. Підтягуючись на руках, по черзі перехоплювати ними канат на рівні голови лізти вверх, ноги тримати вільно або в положенні прямого кута.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4.7. Вправи зі спеціальної фізичної підготовки.

4.7.1. Вправа №1. Пересування по горизонтально закріпленій трубі. Вправа виконується на трубі довжиною 6 метрів та діаметром 70-80 мм закріпленій на висоті 50-60 см від землі. Працівник пересувається з опущеними руками і робить оберт на 360° на середині труби. Рівновагу треба тримати не верхньою частиною тулуба, а тазом. При цьому трохи зігнувши коліна.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4.7.2. Вправа №2. Пересування в висі по горизонтально закріпленому канаті перехопленням рук на висоту канату: канат натягнутий на висоті 3 м, провисання канату під вагою 70 кг на середині не більше 50 см.

Результатом виконання вправи є час подолання дистанції з точністю до секунди.

4.7.3. Вправа №3. Пірнання в довжину. Виконується з поверхні води (в басейні дозволяється відштовхування ногами від бортика). Виконуючий вправу заглиблюється під воду та долає нормативну відстань.

Результатом виконання вправи є час перебування під водою з точністю до секунди і відстань пірнання.

4.7.4. Вправа №4. Пірнання на глибину виконується з поверхні води. Виконуючий вправу заглиблюється під воду на глибину 3 м, знаходить яскравий невеликий предмет та долаючи на цій глибині нормативну відстань підіймає предмет на поверхню.

Результатом виконання вправи є час перебування під водою з точністю до секунди.

4.7.5. Вправа №5. Стрибки з вишки (або трампліну) у воду виконується тільки в спеціально пристосованих для стрибків місцях з 3-х, 5-ти, 7-ми, 10-ти метрових вишок або 3 метрового трампліну ногами або головою у низ.

Результатом виконання вправи є якість виконання вправи.

4.7.6. Вправа №6. Підйом по вертикальній стіні багатоповерхового будинку. Виконується із застосуванням наявних штучних точок опори (відстань між точками опори 0,5 м) з використанням альпіністського спорядження, з верхньою страховкою.

Результатом виконання вправи є швидкість подолання вертикальної стіни.

4.7.7. Вправа №7. Подолання схилу. Виконується у місцевості з наявністю схилів крутизною 25-30 град., та перепадом висот до 300 м, з наявністю стежки.

Вправа призначена для гірських рятувальних підрозділів. Виконується подолання схилу крутизною 25-30 град., стежка, з перепадом висот - 100 м.

Результатом виконання вправи є швидкість подолання у хвилинах.

4.7.8. Вправа №8. Смуга перешкод для особового складу, які виконують пожежно-рятувальні роботи(додаток 2).

Вправа умовно розділяється на етапи:

старт;

стартовий розбіг;

біг по дистанції;

подолання "забору";
взяття напірних рукавів;
біг по буму;
робота біля розгалуження;
приєднання ствола до рукавної лінії;
фініш.

Після команди "Марш" поетапно виконуються вправи з подоланням перешкод на смузі.

Вправа вважається виконаною, якщо працівник подолав всі перешкоди у встановленому порядку і вклався в нормативний час. У разі не подолання будь-якої перешкоди дозволяється виконати додаткову спробу подолання.

4.7.9. Вправа №9. Підйом на четвертий поверх навчальної пожежної башти за допомогою штурмової пожежної драбини для особового складу, які виконують пожежно-рятувальні роботи.

Вправа умовно розділяється на етапи:

старт;

стартовий розбіг із перенесення драбини - штурмівки до навчальної пожежної башти;

підвішування драбини - штурмівки за крюк у вікно другого поверху навчальної пожежної башти;

рух у гору по драбині з першої сходинки;

підняття драбини угору сидячи на підвіконні другого поверху башти, зачеплення її за підвіконня третього (далі четвертого) поверху навчальної пожежної башти;

фініш двома ногами на підлогу четвертого поверху навчальної пожежної башти.

Вправа вважається виконаною, якщо працівник подолав всі перешкоди у встановленому порядку і вклався в нормативний час. У разі не подолання будь-якої перешкоди дозволяється виконати додаткову спробу її подолання.

4.7.10. Вправа №10. Висувна пожежна драбина для особового складу, який виконує пожежно-рятувальні роботи.

Вправа виконується двома працівниками та поділяється на етапи:

старт;

знімання пожежної висувної драбини з пожежного автомобіля;

перенесення висувної драбини до навчальної пожежної башти;

встановлення висувної драбини біля навчальної башти;

висування пожежної висувної драбини у вікно 3-го поверху навчальної пожежної башти;

підйом по висунутій драбині на 3-й поверх навчальної пожежної башти;

фініш двома ногами на підлогу навчально-пожежної башти.

Вправа вважається виконаною, якщо працівник подолав усі перешкоди у встановленому порядку і вклався в нормативний час. У разі не подолання будь-якої перешкоди дозволяється виконати додаткову спробу її подолання.

4.7.11. Вправа №11. Смуга перешкод для кінологів (додаток3). Довжина дистанції 200 м. Старт приймається з положення «висока стійка» - стоячи навпроти лінії старту собака знаходиться біля лівої ноги працівника в положенні сидячі на повідку з м'яким нашійником. Після команди "Марш" або після пострілу стартового

пістолета необхідно:

- подати собаці команду "Вперед" і розпочати рух по дистанції;
- пробігти 20 м. та перестрибнути через "зубчастий чагарник";
- пробігти 20 м. та перестрибнути через "чагарник";
- добігти до перешкоди (шаркаю} і подолати його "зацепом" або "силою";
- перестрибнути через перешкоду "рів";
- подолати "колоду" та збігти по трапу на землю;
- добігти до перешкоди "лаз" і проповзти її всередині;
- зібратися по нахиленій драбині на майданчик перешкоди "драбина" і збігти по нахиленій драбині з протилежного боку; добігти до лінії фінішу та перетнути її.

Вправа вважається виконаною, якщо працівник разом із собакою подолають всі перешкоди у встановленому порядку і вкладуться в нормативний час. У разі не подолання (звалювання) будь-якої перешкоди дозволяється використати дві додаткові спроби її подолання.

За час подолання дистанції працівнику дозволяється надавати допомогу собаці (підтримувати, підштовхувати, підтягувати його за поводок), а також давати додаткові команди.

4.7.12. Можуть виконуватись інші вправи із спеціальної фізичної підготовки, що забезпечують підготовку особового складу відповідно до напрямку виконання професійно-службових обов'язків.

5. Планування фізичної підготовки. Облік і звітність.

5.1. Планування має забезпечувати виконання поставлених завдань та програм з фізичної підготовки, відповідати умовам професійно-службової діяльності особового складу і реальним можливостям удосконалення його фізичних якостей.

5.2. Організація, планування та проведення фізичної (загальної та спеціальної) підготовки особового складу у системі службової підготовки здійснюється згідно з вимогами Тимчасової настанови.

5.3. Організація, планування та проведення спортивних заходів здійснюється відповідно до календарних планів органів управління та підрозділів.

5.4. Навчальна програма для навчальних закладів складається на термін навчання. Розробляється для кожного освітньо-кваліфікаційного рівня і складається з пояснювальної записки, приблизного тематичного плану, змісту розділів дисципліни фізичної підготовки, основної та додаткової літератури.

5.5. За підсумками роботи за рік особа, відповідальна за фізичну підготовку в органі управління або підрозділі здійснює аналіз роботи з наступних питань:

- організаційні заходи;
- навчально-методична робота;
- матеріально-технічне забезпечення;
- інспектування, надання практичної допомоги;
- стан роботи з фізичної підготовки та спортивно-масової роботи;
- висновки і пропозиції щодо удосконалення фізичної підготовки особового складу, розвитку службово-прикладних видів спорту.

6. Перевірка та оцінка фізичної підготовки

6.1. Перевірка рівня фізичної підготовки кандидатів на навчання до вищих навчальних закладів МНС здійснюється відповідно до діючих Умов прийому та порядку відбору на навчання до вищих навчальних закладів МНС України.

6.2. Перевірка рівня фізичної підготовки кандидатів на службу до МНС.

працівників органів управління та підрозділів МНС здійснюється відповідно до вимог Тимчасової настанови.

6.3. Кожен керівник зобов'язаний знати, систематично перевіряти та оцінювати рівень фізичної підготовленості підпорядкований йому особовий склад, фізичну підготовленість органів управління та підрозділів.

6.4. Кожен працівник несе особисту відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості.

6.5. На контрольних заняттях, під час інспектування, комплексних перевірок, екзаменів, заліків особового складу перевіряють за трьома вправами, які входять до програми навчання і характеризують різні фізичні якості та прикладні навички, відповідно до контрольних нормативів загальної та фізичної підготовки (додаток 4).

6.6. для виконання вправ дається одна спроба. Виконання вправ для отримання більш високої оцінки не дозволяється.

6.7. 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 перевіряючого;

до числа вправ для перевірки обов'язково включаються вправи, що визначають специфіку професійно-службової діяльності особового складу;

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

Під час аналізу результатів перевірки фізичної підготовки визначаються:

рівень розвитку у особового складу різноманітних фізичних та спеціальних якостей і ступінь оволодіння прикладними навичками, теоретичними знаннями, методичними вміннями;

динаміка змін показників фізичного стану особового складу за певний період часу; оцінки, одержані окремими категоріями особового складу;

позитивний досвід і недоліки організації та проведення фізичної підготовки та їх причини; конкретні заходи поліпшення фізичної підготовки особового складу.

6.9. Індивідуальна оцінка та оцінка органу управління, підрозділу, відділення із загальної фізичної підготовки здійснюється відповідно до вимог Тимчасової настанови.

6.10. Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки встановлюється після виконання наступних контрольних вправ:

біг на 100 м;

біг на 1000 м або 3000 м;

підтягування на перекладені, згинання та розгинання рук, з упору лежачі або комплексна силова вправа (вибирається одна вправа на вибір перевіряючого);

Індивідуальна оцінка із загальної фізичної підготовки визначається:

"відмінно", якщо отримані оцінки 5,5,5; 5,5,4;

"добре", якщо отримані оцінки 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

"задовільно", якщо отримані оцінки 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2;

"незадовільно" - в усіх інших випадках.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки працівників, які виконують пожежно-рятувальні роботи, перемінного складу навчальних закладів МНС України встановлюється після виконання наступних контрольних вправ:

подолання 100м смуги перешкод;
підйом по штурмовій драбині в вікно 4-го поверху навчальної башти;
підйом по висувній драбині в вікно 3-го поверху навчальної башти.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається:

"відмінно", якщо отримані оцінки 5,5,5; 5,5,4;

"добре", якщо отримані оцінки 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

"задовільно", якщо отримані оцінки 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2;
4,3,2;

"незадовільно" - в усіх інших випадках.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки особового складу, який виконує аварійно-рятувальні роботи у воді, встановлюється після виконання наступних контрольних вправ:

плавання вільним стилем 100 м.; нирання в довжину;

нирання на глибину 3 м з пропливанням на глибині.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається:

"відмінно", якщо отримані оцінки 5,5,5; 5,5,4;

"добре", якщо отримані оцінки 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

"задовільно", якщо отримані оцінки 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2;
4,3,2;

"незадовільно" - в усіх інших випадках.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки кінологів встановлюється після подолання смуги перешкод для кінологів.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається:

"відмінно" - 5; "добре" - 4; "задовільно" - 3; "незадовільно" - 2.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки рятувальників, які виконують роботи в гірській місцевості, встановлюється після виконання наступних фізичних вправ:

підйом по канату без допомоги ніг;

ходіння по горизонтально закріпленій трубі (висота труби 0,5-0,6 м від землі) довжиною 6 м з діаметром 76 мм з опущеними руками і поворотом на 360° на середині труби;

подолання схилу крутизною 25 ° -30°, тропи, перепад висот 100 м, час в хвилинах.

Індивідуальна оцінка із спеціальної фізичної підготовки визначається (незалежно від послідовності оцінок):

"відмінно", якщо отримані оцінки 5,5,5; 5,5,4;

"добре", якщо отримані оцінки 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

"задовільно", якщо отримані оцінки 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2;
4,3,2;

"незадовільно" - в усіх інших випадках.

Загальна оцінка служби, органу із спеціальної фізичної підготовки складається з індивідуальних оцінок спеціальної фізичної підготовки працівників і визначається:

"відмінно", якщо 90% особового складу одержали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки "відмінно";

"добре", якщо 85% особового складу одержали позитивні оцінки, при цьому 50% з них отримали оцінки не нижче "добре";

"задовільно", якщо при перевірці одержано 80% позитивних оцінок.

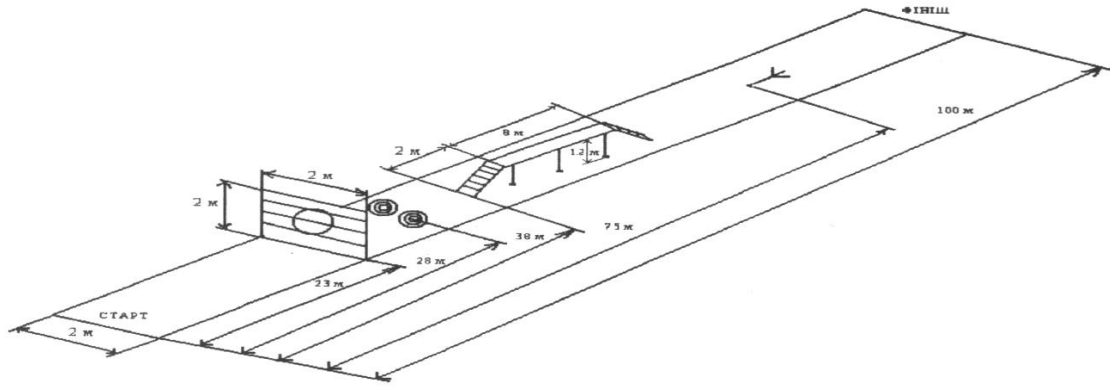
Якщо більше 20% особового складу, які підлягали перевірці, звільнені від виконання вправ фізичної підготовки, то службі, органу виставляється оцінка "незадовільно".

Додаток 1
до Настанови з фізичної підготовки
в МНС України

ТЕМАТИКА
теоретичних і методичних занять (рекомендована)

№ з/п	Найменування тем
1.	Система фізичної підготовки в МНС України. Мета та завдання фізичної підготовки
2.	Зміст фізичної підготовки. Методика розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок
3.	Вимоги керівних документів з організації фізичної підготовки
4.	Контроль і облік фізичної підготовки
5.	Основи керівництва фізичною підготовкою в підрозділах
6.	Навчання фізичних прийомів, вправ і дій
7.	Складання план-конспекту і проведення заняття з фізичної підготовки
8.	Проведення ранкової фізичної зарядки
9.	Проведення фізичного тренування в процесі професійно-службової діяльності
10.	Проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань з працівниками
11.	Проведення інструкторсько-методичних, показових занять та інструктажів з фізичної підготовки. Підготовка керівників занять
12.	Перевірка і оцінка фізичної підготовки

СМУГА ПЕРЕШКОД
для працівників, які виконують пожежно-рятувальні роботи



1 - Лінія старту.

2 - "Паркан" - каркас завширшки і заввишки 2 м з дощок завтовшки 4 см, прикріплених до бічних стійок заввишки 2 м. Стійки встановлюються підвалини завдовжки 1,625 м і перерізом 15x20 см. та прикріплюються укосами на висоті 1,175 м.

3 - Два льняні напірні рукави завдовжки 20 м, у скатці з'єднувальними головками типу „РОТ”, діаметром 51 см. Рукави встановлюються у будь який спосіб.

4 - "Колода" - стовбур завдовжки 8 м і діаметром 25 см. з плоскою верхньою поверхнею завширшки 18 см. який встановлюється горизонтально на трьох опорних стійках з перехрестями в основі, та два похилих трапи завдовжки 2 м і завширшки 25 см кожний. Відстань від майданчика до верхнього краю стовбура 1.2 м. На зовнішньому боці трапу прикріплюються поперечні планки перерізом 3x5 см з інтервалом 35 см.

5 - Обмежувальна лінія наноситься впоперек усієї бігової доріжки в кінці „колоди”.

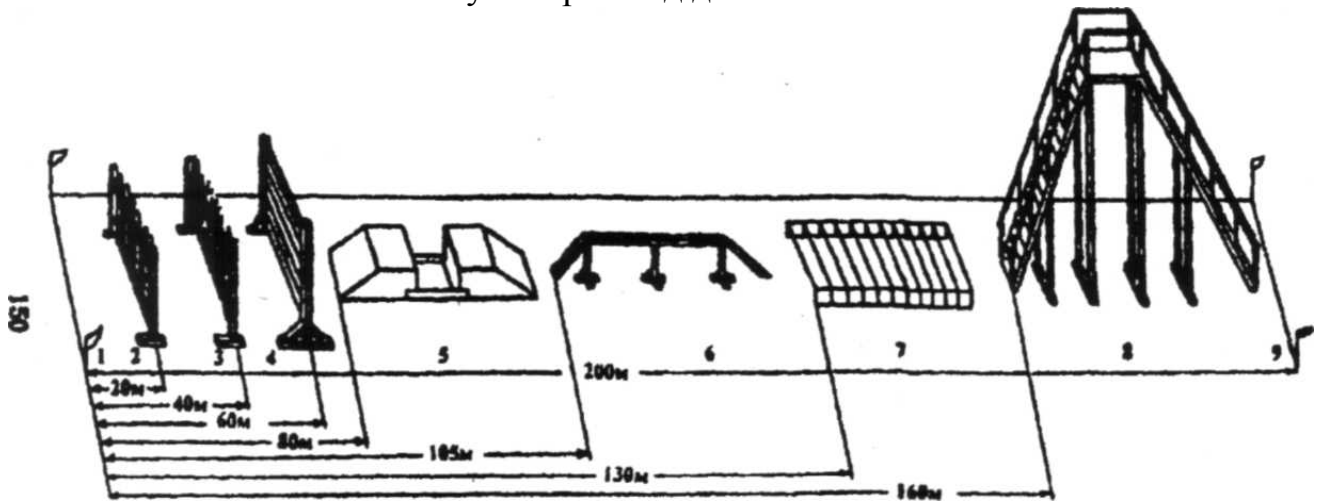
6 - Триходове розгалуження.

7 - Лінія фінішу завдовжки 2,5 м, та завширшки 5 см. На продовженні лінії фінішу по обидві сторони бігової доріжки на відстані 30 см від краю ставляться фінішні стійки висотою 1,4 м (від поверхні доріжки).

Примітка. Стійки обмежувальні виготовляють з металевих труб (прутів) діаметром 1,0-1,5 см. в основі з противагою і фарбують почергово червоною та білою фарбою через кожні 30-40 см.

Додаток 3
до Настанови з фізичної підготовки
в МНС України

Смуга перешкод для кінологів



1 - Лінія старту.

2 - „Зубчастий чагарник” - каркас завширшки-2 м, заввишки 1 м, січенням брусків 5x10 см з прикріпленими до нього планками розміром 3x5 см. Верхні кінці бокових стійок та планок мають овальну форму Підвалини бокових стійок мають форму куба з стороною 20 см.

3 - „Чагарник” - каркас розміром 2x0,7 м з брусків перерізом 5x10 см та прикріплених до нього прутів з листям, яке виступає над каркасом на 60 см Підвалини бокових стійок з брусів завдовжки 40 см і перерізом 15x 5 см.

4- „Паркан” - каркас завширшки і заввишки 2 м з дощок завтовшки 4 см, прикріплених до бокових стійок перерізом 15x20 см.

5- „Рів” - перешкода з двох однакових помостів, скріплених між собою з розривом 1,5 м. Поміст складається з двох щитів завдовжки 2 м і завширшки 1,5 м, виготовлених із дощок завтовшки 4 см. Один щит встановлюється горизонтально на підставці заввишки 1 м, а другий - кріпиться з нахилом до горизонтального.

6- „Колода” - стовбур завдовжки 8 м і діаметром 25 см, з плоскою верхньою поверхнею завширшки 18 см, який встановлюється горизонтально на трьох опорних стійках з перехрестями основі, та два похилих трапи завдовжки 2 м. і завширшки 25 см кожний. Відстань від майданчика до верхнього краю стовбура 1,2 м. На зовнішньому боці трапу прикріплюються поперечні планки перерізом 3x5 см з інтервалом 35 см.

7- „Лаз” - коридор завдовжки 10 м, завширшки 2 м і заввишки 0,8 м Каркас коридору обтягується зверху та бічних сторін металевою сіткою. Торцева частина каркасу з боку „колоди” обшивається повстю або іншим м'яким матеріалом. Усередині коридору по всій довжині прокладається брезент.

8- „Драбина” - платформа завдовжки 1.7 м завширшки 1,2 м, завтовшки 4-5 см, яка закріплюється на висоті 4 м на стовпах. До платформи з боку «лазу» прикріплюється драбина завдовжки 5 м., завширшки 1,2 м (ширина щаблів 6 см), а з іншого боку - драбина завдовжки 6 м, завширшки 1.2 м (ширина щаблів 10 см). Товщина щаблів 4-5 см, відстань між ними 25 см. Платформа та драбини

загороджені з обох боків поручнями заввишки 1 м Відстань між вертикальними планками поручнів 25-30 см.

9- Лінія фінішу.

Примітка. 1. Перешкоди на смузі виготовляються з дерев'яних матеріалів.

Додаток 4
до Настанови з фізичної підготовки
в МНС України

Контрольні нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовки

№ з/п	Вправа	Оцінка	Медико-вікові групи здоров'я					
			1	2	3	4	5	6
Чоловіки								
1.	Подолання 100 м смуги перешкод (сек.)	3	33,0	36,0	40,0	46,0	-	-
		4	30,0	34,0	37,0	44,0		
		5	27,0	32,0	35,0	42,0		
2.	Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	12,0	13,0	14,0	15,0	-	-
		4	10,0	11,0	12,0	13,0		
		5	8,0	9,0	10,0	11,0		
3.	Знімання, перенесення, встановлення і підйом по висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	28,0	30,0	33,0	38,0	-	-
		4	26,0	28,0	31,0	35,0		
		5	25,0	26,0	28,0	32,0		
4.	Підйом по драбині - штурмівки у вікно 4 поверху навчальної башти (сек.)	3	36,0	37,0	38,0	39,0	-	-
		4	32,0	33,0	34,0	35,0		
		5	29,0	30,0	31,0	32,0		
5.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	3	8	6	5	4	3	2
		4	10	8	6	5	4	3
		5	12	10	8	6	5	4
6.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	3	10	25	20	15	10	5
		4	35	30	25	20	15	10
		5	40	35	30	25	20	15
7.	Жим гири вагою 24 кг однією рукою	3	10	8	6	5	4	3
		4	13	11	10	8	7	5
		5	15	14	13	10	8	6
8.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	3	45	40	35	30	-	-
		4	50	45	40	35		
		5	55	50	45	40		
9.	Біг 1000 м (хв.)	3	4,05	4,15	4,25	4,50	-	-
		4	3,55	4,05	4,15	4,35		
		5	3,40	3,50	4,00	4,10		
10.	Біг 3000 м(хв..)	3	13,00	13,30	14,00	14,3	-	-
		4	12,30	13,00	13,30	14,0		
		5	12,00	12,30	13,00	13,3		
11.	Біг 100 м (сек.)	3	14,5	14,8	15,7	17,0	-	-
		4	14,0	14,3	15,0	16,0		
		5	13,5	13,8	14,5	15,0		
12.	Біг на лижах 5 км (хв.)	3	27,0	28,0	31,0	32,0	-	-
		4	26,0	27,0	29,0	30,0		
		5	25,0	26,0	27,0	28,0		
13.	Плавання 100 м (хв.)	3	2,3	2,35	2,40	2,50	-	-
		4	2,1	2,15	2,20	2,30		
		5	1,5	1,55	2,00	2,10		
14.	Плавання 100 м вільний стиль для працівників, виконуючих аварійно-рятувальні роботи у воді (хв.)	3	1,12	1,15	1,20	1,30	1,40	-
		4	1,07	1,10	1,15	1,20	1,30	
		5	1,02	1,05	1,10	1,15	1,25	

15.	Пірнавання в довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	3	20	20	15	15	10	-
		4	25	25	20	20	15	
		5	30	30	25	25	20	
16.	Пірнавання на глибину 3 м. з проливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м.)	3	8	8	6	6	5	-
		4	10	10	8	8	7	
		5	12	12	10	10	9	
17.	Подолання смуги перешкод для кінологів (хв.)	3	1,4	1,5	2,05	2,2	2,30	-
		4	1,3	1,4	1,45	1,5	2,05	
		5	1,2	1,3	1,35	1,4	1,50	
18.	Ходіння по горизонтально закріпленій трубі (висота труби 0,5-0,6 м) довжиною 6 м з діаметром 76 мм з опущеними руками з обертом на 360 посередині труби	залік	Без урахування часу					
Г9.	Подолання схилу крутизною 25-30 град., стежка - 100 м (час у хв.)	залік	6	6	6.30	6.30	7	-
20.	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	6	6	6	5	4	-
		4	8	8	8	6	5	
		5	10	10	10	8	7	
Жінки								
21.	Згинання та розгинання рук, з упору лежачи (кількість разів)	3	14	10	6	5	4	-
		4	18	12	8	8		
		5	23	16	10			
22.	Біг 100 м (сек.)	3	16,6	17,0	17,4	-	-	-
		4	15,8	16,2	16,6			
		5	15,0	15,5	16,0			
23.	Біг 1000 м (хв.)	3	4,30	4,40	5,00	5,10	-	-
		4	4,10	4,20	4,30	4,40		
		5	3,50	4,00	4,10	4,20		
24.	Плавання, 100 м (хв.)	3	2,45	3,00	3,20	3,30	-	-
		4	2,30	2,40	2,45	3,00		
		5	2,15	2,20	2,30	2,45		
25.	Біг на лижах 5 км (хв.)	3	39,0	41,0	43,0	45,0	-	-
		4	36,0	38,0	40,0	42,0		
		5	34,0	36,0	38,0	40,0		
26.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	3	26	22	18	12	-	-
		4	30	26	22	16		
		5	34	30	26	20		
27.	Плавання 100 м (хв.)	3	2,50	2,55	3,00	3,10	-	-
		4	2,30	2,35	2,40	2,50		
		5	2,10	2,15	2,20	2,30		
28.	Плавання 100 м вільний стиль для працівників, виконуючих аварійно-рятувальні роботи у воді (хв.)	3	1,22	1,25	1,30	1,40	1,50	-
		4	1,17	1,20	1,25	1,30	1,40	
		5	1,12	1,15	1,20	1,25	1,35	
29.	Пірнавання на глибину 3 м; проливанням на глибині для працівників, які виконують	3	6	6	4	1	4	-
		4	8	8	6	6	6	
		5	10	10	8	8	8	

	аварійно-рятувальні роботи у воді(м)							
30	Пірнавання в довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	3	15	15	10	10	8	-
		4	20	20	15	15	12	
		5	25	25	20	20	15	
31	Подолання смуги перешкод для кінологів (хв.)	3	1,55	2,05	2,20	2,35	2,45	-
		4	1,45	1,55	2,05	2,05	2,15	
		5	1,35	1,45	1,40	1,55	2,05	
32	Ходіння по горизонтально закріпленій трубі (висота труби 0,5-0,6 м) довжиною 6 м з діаметром 76 мм з опущеними руками з обертом на 360 посередині труби		Без урахування часу					
33	Подолання схилу крутизною 25-30 град., стежка - 100 м (час у хв.)	залік	6,30	6,30	7	7	7,30	-
34	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	3	5	5	4	4	-	-
		4	7	6	6	5		
		5	9	8	7	6		
35	Підйом по встановленій висувній драбині у вікно 3 поверху навчальної башти (сек.)	3	14,0	14,0	15,0	16,0	-	-
		4	12,0	12,0	13,0	14,0		
		5	10,0	10,0	11,0	12,0		