

ЗАТВЕРДЖЕНО  
наказ Служби судової охорони  
від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 № \_\_\_\_\_

**ТИМЧАСОВА ІНСТРУКЦІЯ  
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛУЖБИ СУДОВОЇ  
ОХОРОНИ**

**Київ-2019**

## ЗМІСТ

1. Загальні положення.....	3
2. Організація та забезпечення фізичної підготовки.....	4
3. Зміст фізичної підготовки.....	13
4. Форми фізичної підготовки.....	19
5. Фізична підготовка співробітників Служби судової охорони.....	20
6. Особливості фізичної підготовки в Службі судової охорони.....	21
7. Перевірка та оцінка фізичної підготовки.....	21
8. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості співробітників.....	22
9. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості підрозділу.....	26
Додаток 1.....	27
Додаток 2.....	29
Додаток 3.....	31
Додаток 4.....	41
Додаток 5.....	81
Додаток 6.....	84
Додаток 7.....	90
Додаток 8.....	96
Додаток 9.....	100

## **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 злагоженості 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.

## **2. Організація та забезпечення фізичної підготовки**

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

2.2. Організація та забезпечення фізичної підготовки включає керівництво, планування, організацію, забезпечення та її проведення.

Організацію та забезпечення фізичної підготовки керівники структурних підрозділів центрального органу управління та територіальних управлінь Служби здійснюють спільними діями та повинні забезпечити:

- застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обґрунтоване 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 застосуванням;
- 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.

2.3. Керівництво фізичною підготовкою – це діяльність визначених Тимчасовою інструкцією з фізичної підготовки (далі – Інструкція) 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.

2.4. Керівництво фізичною підготовкою забезпечують:

- у центральному органі управління Служби – перший заступник Голови Служби;

- у територіальних управліннях – заступники начальників територіальних управлінь Служби згідно розподілу функціональних обов'язків.

2.5. Загальне керівництво фізичною підготовкою та організаційно-методичним забезпеченням у Службі покладається на управління з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління Служби.

2.6. Головна роль у керівництві фізичною підготовкою у структурних підрозділах центрального органу управління та територіальних управлінь Служби належить керівнику підрозділу.

Кожний керівник особисто відповідає за власну фізичну та організаційно-методичну підготовленість, фізичну підготовленість підлеглих співробітників і зобов'язаний забезпечити:

- 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 й 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 фізичної підготовки;

- 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.

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

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

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

<b>Вікові групи</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
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	понад 45 років
7-а	від 50 до 54 років	
8-а	понад 55 років	

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

Зарахування співробітників до групи лікувальної фізичної культури визначають лікарі (фахівці військової комісії медичних закладів) за висновками щорічного медичного обстеження або в окремих випадках, після перенесеного захворювання, отримання травми чи поранення – на підставі висновку військово-лікарняної комісії.

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

2.9. 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 фізичного захисту; сил оперативно-раптовий дії; 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 об'єктів судів, органів та установ системи правосуддя, забезпечення безпеки учасників судового процесу, 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, територіальних управлінь Служби, що не належать до I–II категорії, а також інші співробітники, професійна діяльність яких передбачає обмежений рухливий режим;

- **четверта** – співробітники, для яких фізична підготовка є джерелом зміцнення здоров'я та підтримання працездатності на необхідному рівні. До неї належать чоловіки 8-ї вікової групи, жінки 5-ї та 6-ї вікової груп.

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.

2.10. 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 професійної підготовки відповідного територіального управління.

2.11. Планування має забезпечувати обов'язкове виконання програми фізичної підготовки з урахуванням службових завдань і передбачати заняття з фізичної підготовки для співробітників II категорії 4 години на тиждень (2 заняття), для співробітників I категорії 6 годин на тиждень (3 заняття) у службовий час або за розкладом підрозділу, для співробітників III та IV категорії планування занять не здійснюються, проводиться відповідно до п. 2.13 цієї Інструкції.

2.12. 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.

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

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

- супутнє фізичне тренування – під час переміщення підрозділу до місць і під час 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 загальнорозвиваючі вправи;
- при тривалих чергуваннях і виконанні 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 та інші; наприкінці – біг і ходьба на місці.

2.15. 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.

2.16. Керівник занять повинен забезпечити умови для попередження травматизму в процесі занять.

Це досягається завдяки:

- якісній організації та дотриманню методики проведення усіх форм занять, підтриманню в процесі занять, спортивної роботи та змагань високої дисципліни;
- роз'яснювальній роботі серед співробітників щодо дотримання заходів попередження травматизму;
- суворому дотриманню правил і порядку проведення всіх заходів із фізичної підготовки;
- дотриманню однострою для занять, перевірки справності спортивних споруд, місць виконання вправ, інвентарю та обладнання;
- попередній підготовці та застосуванню засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, особливо на заняттях із застосування сили, плавання, подолання смуг перешкод;
- урахуванню стану здоров'я, фізичної підготовленості співробітників;
- постійного нагляду за зовнішніми ознаками стомлюваності співробітників;
- дотриманню заходів, що попереджують обмороження, теплові та сонячні удари, інші негативні явища.

2.17. 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.

2.18. Планування має забезпечувати виконання поставлених завдань та відповідати умовам службової діяльності співробітників і реальним можливостям удосконалення фізичних якостей.

2.19. Планування здійснюється відповідно до вимог Положення про організацію професійного навчання співробітників Служби судової охорони.

2.20. Зміст фізичної підготовки відображається в планах роботи структурних підрозділів центрального органу управління та територіальних управлінь Служби.

2.21. Розклад занять розробляється із зазначенням дати, часу, місця їх проведення, назви розділу фізичної підготовки, теми занять, спеціальні звання, прізвища та ініціалів особи, яка проводить заняття.



2.22. Журнал обліку занять зі службової підготовки ведеться для кожного підрозділу окремо. За ведення журналу відповідає керівник підрозділу або призначена ним особа.

2.23. План заняття з фізичної підготовки повинен містити інформацію щодо мети, завдання, виду, місця, дати й часу проведення заняття, матеріального забезпечення та методів їх досягнення. Вказаний документ затверджується керівником підрозділу. Складає план заняття особа, яка його проводить.

2.24. Планові навчальні заняття проводяться зі співробітниками у 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.

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

2.25. Фізичні тренування в розпорядку дня 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.

2.26. Самостійні заняття здійснюються за індивідуальними планами в обсязі програми з фізичної підготовки. 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 та відділів з професійної підготовки та підвищення кваліфікації територіальних управлінь Служби. Періодичність та термін перевірки якості підготовленості таких співробітників визначається керівником підрозділу.

2.27. Проведення занять в особливих умовах.

2.27.1. В умовах високих температур на відкритих майданчиках заняття з фізичної підготовки проводяться при температурі до +30°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.

2.27.2. 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.

2.28. Заняття з фізичної підготовки проводяться у спортивному одязі відповідно до погодних умов.

2.29. 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.

Стан фізичної підготовки кожного співробітника протягом навчального року повинен бути перевірений й оцінений. Перевірка стану фізичної підготовки в підрозділах Служби проводиться з обов'язковою участю представників підрозділів з професійної підготовки та підвищення кваліфікації центрального органу управління та/або територіальних управлінь Служби.

2.30. 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.

2.31. Повнота і якість засвоєння співробітниками програм із фізичної підготовки визначається рівнем їх фізичної і методичної підготовленості.

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

2.32.1. «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 підводяться 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».

#### 2.32.2. «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».

2.33. 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 методику 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.

2.34. Результати перевірки керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки повинні доводитися до керівників та всіх співробітників підрозділу у частинах, що їх стосується.

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

У ході контролю кращий досвід організації фізичної підготовки вивчається, узагальнюється та розповсюджується.

2.35. Результати перевірки якості керівництва, організації й забезпечення фізичної підготовки відображаються в звітах, які доповідаються за підлеглістю встановленим порядком.

2.36. 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 професійної підготовки.

Облік фізичної підготовки в підрозділі ведеться за формами відповідно до додатка 1 цієї Інструкції.

2.37. 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 (семініарів) з інструкторами фізичної підготовки, тренерами та суддями 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.

2.38. Забезпечення фізичної підготовки – це діяльність органів управління та 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.

2.39. Матеріально-технічне забезпечення із загальної та спеціальної фізичної підготовки у Службі здійснюється управлінням матеріально-технічного забезпечення центрального органу управління відповідно до норм табельної належності та 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.

2.40. З метою якісної організації фізичної підготовки в центральному органі управління та кожному територіальному управлінні Служби створюється навчальна база з фізичної підготовки згідно за переліками з додатком 2.

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.

Під час проведення фізичної підготовки навчальна база повинна повністю забезпечувати співробітників спортивними знаряддями та спорудами, відповідати заходам безпеки та санітарно-гігієнічним вимогам.

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

2.41. 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 занять та спортивно-масових заходів;
- розробці та втіленню заходів із запобігання травматизму на заняттях із фізичної підготовки та спортивних змаганнях;
- 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 методичну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, спортивну роботу.

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

3.3. Фізична підготовка організовується і проводиться за методикою, що містить сукупність методів і методичних прийомів, які забезпечують найбільш швидке і якісне навчання фізичних вправ, прийомів і 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.

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	понад 55 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	понад 45 років	до 100	100 – 120	120 – 130	понад 130

3.4. Досягнути ефективності під час проведення 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).

3.5. Керівники всіх рівнів, фахівці фізичної підготовки і спорту, медичної служби, керівники занять зобов'язані вживати всіх заходів попередження травматизму в процесі фізичної підготовки, яке забезпечується:

- чіткою організацією і дотриманням методики занять;
- високою дисциплінованістю співробітників, знаннями прийомів страхування та самострахування;
- своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю;
- систематичним контролем за дотриманням встановлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

3.6. 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.

3.7. Методична підготовка керівників (помічників керівників) 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 в процесі самостійної підготовки за визначеною тематикою (таблиці 3, 4).

Зміст теоретичних знань

Таблиця 3

Номери та найменування тем	Для позаштатних інструкторів	Для помічників керівників занять із фізичної підготовки	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 помічників та керівників занять 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 помічників керівника занять із фізичної підготовки	Для керівників занять із числа начальників підрозділів	Для начальників підрозділів, 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.		+	+	+

3.8. Загальна фізична підготовка включає вправи з навантаженням, кросову підготовку, гімнастичні вправи, рухомі та спортивні ігри.

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 трьох повторень.

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.

Фізичні вправи загальної фізичної підготовки їх найменування та умови виконання викладені у додатку 3.

3.9. 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.

Співробітники займаючись спеціальною фізичною підготовкою повинні:

**Знати:** зміст занять із застосування сили (таблиця 5).

**Вміти:** виконувати та застосовувати прийоми фізичного впливу в службовій діяльності.

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 з професійної підготовки та підвищення кваліфікації територіальних управлінь Служби або позаштатні інструктори, які мають відповідну освіту та досвід.



Таблиця 5

## Зміст занять із застосування сили для різних категорій співробітників

Категорії співробітників	Варіант 1	Варіант 2	Варіант 3	Варіант 4
Співробітники 4 категорії незалежно від статі	*			
Співробітники 2 категорії незалежно від статі		*	*	*
Співробітники 3 категорії чоловіки		*		
Співробітники 3 категорії жінки	*			
Співробітники 1 категорії незалежно від статі			*	*

Фізичні вправи спеціальної фізичної підготовки їх найменування та умови виконання викладені у додатку 4.

Для оволодіння прийомами застосування сили та фізичного впливу 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 на суглоби.

Заняття проводяться відповідно до методичних рекомендацій та навчальних посібників Служби.

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 гомілку, захисний шолом, захисний бандаж на пах) та макети зброї.

Обов'язковими є поточна та підсумкова перевірки отриманих знань і навичок не рідше як один раз на квартал із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3.10. Спортивна робота є одним із важливих засобів виховання та навчання. Вона спрямована на фізичне вдосконалення співробітників, організацію і проведення фізкультурно-спортивних заходів, підвищення фізичної підготовленості співробітників, організацію активного дозвілля та пропаганду здорового способу життя.

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

З метою організації та проведення спортивної роботи зі співробітниками в центральному органі управління та територіальних управліннях Служби створюються позаштатні спортивні комітети.

Для допомоги начальникам підрозділів в організації та проведенні спортивної роботи призначається позаштатний інструктор підрозділу з числа найбільш підготовлених співробітників.

Він зобов'язаний:

- брати участь в організації та проведенні спортивних заходів у підрозділі;
- оформляти та подавати начальнику підрозділу матеріали на співробітників, які виконали нормативи Єдиної спортивної класифікації України;
- вести документацію в підрозділі стосовно питань розвитку військово-прикладного, масового та інших напрямів спорту, оформляти спортивні стенди тощо.

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

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

- до змагань вищого рівня – тривалістю до 14 діб;
- до змагань серед військових та правоохоронних формувань, утворених відповідно до Законів України, – тривалістю до 21 доби.

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.

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

Звітними документами про проведення змагань є: наказ (розпорядження) про організацію і проведення змагань, протокол мандатної комісії, заявки на участь у змаганнях, протоколи зважування, робочі протоколи, зведений протокол особистої і командної першості, звіт головного судді змагань, наказ щодо підбиття підсумків проведених змагань.

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-тренувальний збір та змагання, які проводяться за межами держави, або якщо термін відрядження перевищує 30 діб.

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

Встановлені в Україні спортивні звання й розряди, спортивні суддівські звання та категорії присвоюються співробітникам, працівникам Служби і членам їхніх сімей відповідно до Єдиної спортивної класифікації України у 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 переважно 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 5.

4.3. Фізичне тренування в процесі службової діяльності проводиться для підвищення працездатності співробітників. Воно організовується з урахуванням вирішуваних 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 тренованості 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, підймання 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 у керуванні фізичною підготовкою, її організації і проведенні.

5.2. Кожний співробітник особисто відповідальний за свою фізичну підготовленість і зобов'язаний систематично займатися фізичними вправами та постійно бути фізично готовим до виконання поставлених завдань.

5.3. Фізична підготовка визначається специфікою службової діяльності співробітників і має особливості, які відображаються в спеціальних завданнях, переліку фізичних вправ, організації й методиці проведення фізичної підготовки.

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

5.5. Співробітникам, які не виконали встановлених вимог за рівнем фізичної підготовленості (контрольні нормативи з фізичної підготовки) під час контрольної перевірки, надається менше 2-х місячного терміну для підготовки та повторного складання нормативів.

5.6. У разі повторного невиконання встановлених вимог співробітником, керівник підрозділу зобов'язаний призначити відповідну перевірку для проведення аналізу та підготовки рекомендацій для виправлення становища.

5.7. Щодо співробітників, які повторно отримали оцінку «незадовільно» після закінчення двомісячного терміну та з моменту попередньої перевірки, розглядається питання щодо їх відповідності обійманий посаді.

5.8. Співробітники, які з фізичної підготовки отримують загальну оцінку «відмінно», за рішенням керівника підрозділу подаються встановленим порядком до заохочення.

5.9. Співробітники, які за станом здоров'я не виконали нормативів із фізичної підготовки, передбачених для їхньої вікової групи, протягом 6 місяців підлягають направленню на військово-лікарняну комісію для визначення їх придатності до продовження служби в Службі.

5.10. Співробітникам, які перебувають у групі лікувальної фізкультури загальну індивідуальну оцінку зі службової підготовки зараховувати не вище «задовільно».

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

5.12. Фізичне навантаження на заняттях із жінками повинне відповідати переважно аеробному режиму роботи, який підвищується від одного заняття до

іншого за рахунок обсягу фізичних вправ, які виконуються. Навантаження регулюється за частотою серцевих скорочень і визначається з урахуванням віку і 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 (ЛФК) – це ефективний та доступний метод відновлення і зміцнення здоров'я, невід'ємний елемент реабілітаційних заходів для людей, які пережили травми й різні соматичні та психічні захворювання. Це розділ медицини, що вивчає лікування і профілактику різних хвороб за допомогою методів фізкультури. Лікувальна фізкультура – також 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, дозовані сходження (теренкур), масові форми оздоровчої фізичної культури, дозовані плавання, веслування, спортивні 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 фізичні вправи, а також прийоми правильного дихання, які включаються до типової програми комплексу заходів лікувальної фізичної культури відповідно додатку 6:

- при порушеннях опорно-рухового апарату: вправа № 54, заняття 1, 2, 3, 4;
- при серцево-судинних захворюваннях: вправа № 55, заняття 1, 2, 3, 4;
- при розладах нервової системи: вправа № 56, заняття 1, 2, 3;
- при захворюванні дихальної системи: вправа № 57, заняття 1, 2, 3;
- при хворобах шлунково-кишкового тракту: вправа № 58, заняття 1, 2, 3.

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 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 одного разу на рік;
- начальниками територіальних управлінь Служби – щоквартально;
- під час інспектування, комплексних та вибіркового перевірок за планами і програмами, затвердженими відповідними керівниками;
- перед призначенням на посаду у Службі під час проведення конкурсів на заміщення вакантних посад співробітників Служби;

7.3. 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.

7.4. Під час інспектування й комплексних (часткових) 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.

7.5. 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.

## **8. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості співробітників**

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

Фізична підготовленість співробітників оцінюється не рідше ніж один раз на квартал.

8.2. На контрольно-перевірочних заняттях під час інспектування, комплексних та вибіркового перевірок співробітники перевіряються за трьома – п'ятьма (на вибір перевіряючого) вправами, які характеризують різні фізичні якості (на швидкість, силу та витривалість). В перелік вправ, які виносяться на перевірку не дозволяється включати вправи, що не пройшли апробування (позначені знаком «\*» в додатку 3)

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

8.4. 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 змінюватись.

8.5. Співробітники під час перевірки виконують вправи у спортивній формі.

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

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

Якщо співробітник звільняється від виконання будь-якої вправи, призначеної для перевірки, його фізична підготовленість оцінюється не вище ніж «задовільно» за наявності позитивних оцінок за інші фізичні вправи, принаймні одна з яких має бути не нижче ніж «добре» (крім співробітників I категорії).

Результати перевірки із загальної фізичної підготовки заносяться до відомості результатів перевірки фізичної підготовки співробітників згідно форми 1 додатку 1.

8.7. Жінки в період вагітності та у певні дні за висновком медичних працівників до перевірки фізичної підготовленості не залучаються та не враховуються в загальному списку підрозділу, що не впливає на загальну оцінку підрозділу.

Жінки віком понад 40 років перевіряються лише за вправами № 6, 15, 15а.

8.8. Якщо погодні умови та будь-які інші фактори не дозволяють в повному обсязі провести контрольну перевірку, основні вправи дозволяється замінити комплексом кардіовправ для співробітників Служби відповідно додатку 7.

8.9. Співробітники, які перебувають під диспансерно-медичним наглядом, перевіряються з фізичної підготовки після його закінчення, а за відсутності позитивних результатів лікування протягом року – направляються на військово-лікарську комісію для медичного висновку стосовно їх придатності до проходження служби.

8.10. Перевірка співробітників з плавання проводиться при температурі води не нижче +20° С; з інших вправ при температурі повітря – не вище 30° С тепла та не нижче 15° С морозу.

8.11. Індивідуальна оцінка з володіння прийомами застосування сили для співробітників чоловіків I–III категорій та жінок I–II категорії складається з оцінок за виконання п'яти завдань:

- затримання;
- захисту від удару ногою;
- захисту від удару рукою;
- обеззброєння;
- звільнення від захоплення.

8.12. 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 III категорії виконують прийоми з одним асистентом, а співробітники I–II категорії можуть виконувати прийоми з трьома, чотирма або п'ятьма асистентами, які виконують напад один за одним згідно із завданням.

8.13. 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 з імітацією удару добивання.

8.14. Під час виконання обеззброєння обов'язково виконати захист від удару ножом, короткою палицею, підручним засобом або вогнепальною зброєю та провести больовий прийом або кидок з обов'язковим відбором зброї чи підручного засобу.

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

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



8.16. Співробітники, які протягом навчального року приймали активну участь у спортивному житті підрозділу, спортивних й військово-спортивних змаганнях з олімпійських, неолімпійських видів спорту, чемпіонатах Служби, масових спортивних заходах та являються членами збірних команд з видів спорту Служби судової охорони (територіального управління) звільняються від оцінювання їхньої фізичної підготовленості в поточному році.

8.17. За виконання кожного прийому співробітник отримує оцінку:

- **«відмінно»**, якщо прийом виконується швидко, без порушення техніки виконання, у стійкій позиції і доведений до завершення;

- **«добре»**, якщо прийом виконується з незначним затриманням захисних дій, з незначним порушенням техніки виконання та втрати рівноваги й доведений до завершення;

- **«задовільно»**, якщо прийом виконується повільно або частинами, із затримкою захисних дій, втратою рівноваги з падінням, за відсутності больового впливу або удару імітації добивання та з порушенням техніки виконання;

- **«незадовільно»**, якщо відсутні захисні дії або виконання больового прийому чи кидка.

8.18. Загальна оцінка:

- **«відмінно»**, якщо більшість оцінок за виконання прийомів – «відмінно», а решта – «добре»;

- **«добре»**, якщо більшість оцінок за виконання прийомів – не нижче ніж «добре», а решта – «задовільно»;

- **«задовільно»**, якщо більшість оцінок – «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, якщо чотири прийоми виконано на оцінки не нижче ніж «добре» й один – на «незадовільно» або три прийоми виконано на оцінки «відмінно», один – на оцінку «задовільно» й один – на «незадовільно»;

- **«незадовільно»** – за наявності двох оцінок «незадовільно».

Результати перевірки володіння прийомами застосування сили заносяться до відомості результатів перевірки прийомів застосування сили згідно форми 1а додатку 1.

8.19. Індивідуальна оцінка фізичної підготовленості співробітників складається з оцінок або суми балів, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається за таблицями нарахування балів за виконання вправ та нормативів оцінки фізичної підготовленості співробітників (додатки 8, 9):

- **«відмінно»** – якщо половина й більше оцінок «відмінно», решта – «добре» або набрано відповідну кількість балів;

- **«добре»** – якщо половина і більше оцінок не нижче «добре», решта – «задовільно» або набрано відповідну кількість балів;

- **«задовільно»** – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок або набрано відповідну кількість балів, або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре».

У кожній вправі існує мінімальний пороговий рівень. При невиконанні мінімального порогового рівня в одній із вправ оцінка фізичної підготовленості

оцінюється «задовільно» лише при умові виконання другого порогового рівня в усіх інших вправах.

Під час перевірки співробітників із фізичних вправ, які виконуються в складі підрозділу, індивідуальна оцінка практичної підготовленості співробітника визначається такою, як й оцінка, отримана підрозділом.

8.20. Порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості осіб, які є кандидатами на зайняття вакантних посад співробітників Служби судової охорони зазначено у додатку 10.

## **9. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості підрозділу**

9.1. Перевірці й оцінці фізичної підготовки підрозділи підлягають у повному складі. Підрозділи для перевірки визначаються особами, що перевіряють.

9.2. Керівники підрозділів, їх заступники, а також співробітники перевіряються й оцінюються в обов'язковому порядку.

9.3. Оцінка фізичної підготовки підрозділу складається з індивідуальних оцінок, які одержали перевірені співробітники, 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.

Якщо понад 20% співробітників отримали оцінки «незадовільно» або не склали заліків, то підрозділу виставляється оцінка «незадовільно».

9.4. Загальна оцінка фізичної підготовки підрозділу знижується на один бал, якщо понад 10% співробітників спискового складу перевірених перебуває у групі лікувальної фізичної культури або звільнені від перевірки фізичної підготовки за станом здоров'я.

Додаток 1  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки Служби судової  
охорони (пункту 2.35 розділу 2)

**ФОРМИ ОБЛІКУ**  
фізичної підготовки в підрозділі

Форма 1

**ВІДОМІСТЬ**  
результатів перевірки фізичної підготовки співробітників територіального управління Служби судової охорони  
у \_\_\_\_\_ області \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

№ з/п	Звання	Прізвище та ініціали	Число, місяць, рік народження	Вікова група	Нагрудний номер	Найменування або номер вправ						Сума балів	Заг. оцінка
						№		№		№			
						рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал		
1.													
2.													

Начальник територіального управління Служби судової охорони  
у \_\_\_\_\_ області: \_\_\_\_\_

(звання, ім'я, прізвище)

Склад	За списком	Звільнено за станом здоров'я		Перевірено	Кількість оцінок				Отримали позитивні оцінки		Загальна оцінка
		чол.	%		5	4	3	2	чол.	%	
Вищий											
Середній											
Молодший											
Усього за підрозділ											

Загальна оцінка підрозділу: « \_\_\_\_\_ »

Перевіряючий: \_\_\_\_\_  
(звання, ім'я, прізвище)

**ВІДОМІСТЬ**  
результатів перевірки прийомів застосування сили співробітниками  
територіального управління Служби судової охорони в \_\_\_\_\_ області \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

№ з/п	Звання	Прізвище та ініціали	Номер білета	Номер питання					Кількість виконаних питань	Сума балів	Заг. оцінка
				1	2	3	4	5			
1.											
2.											

Перевіряючий: \_\_\_\_\_  
(звання, ім'я, прізвище)

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**

Додаток 2  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки Служби судової охорони  
(пункту 2.39 розділу 2)

### ПЕРЕЛІК

рекомендованого спортивного інвентарю для обладнання кімнат (кутків)  
для занять з фізичної підготовки в територіальному управлінні

№ з/п	Найменування спортивного майна	Кількість
1.	Гімнастична стінка	1 шт.
2.	Навісний турнік	1 шт.
3.	Навісні бруси	1 шт.
4.	Навісна лавка для преса	1 шт.
5.	Гриф для штанги	1 шт.
6.	Диски 5, 10, 15, 20 кг	по 2 шт.
7.	Гантелі розбірні	по 2 пари
8.	Підставка під диски та гантелі	1 шт.
9.	Гирі 16, 24, 32 кг	по 2 шт. (кожна)
10.	Багатофункціональний (універсальний) тренажер або: тренажер для жиму лежачи тренажер для м'язів живота тренажер «верхня тяга»	1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт.
11.	Поміст для штанги, тир та гантелей (2х2м)	1 шт.

Примітка. У цьому переліку визначено мінімально необхідний перелік спортивного інвентарю.

**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 прапор (чорно-білий, решітка-клітка – 10х10 см, ткане полотно – 50х50 см, ручка завдовжки 70 см)	2
3.	Червоний прапорець (полотно 25х30 см, ручка завдовжки 40 см)	2
4.	Білий прапорець (полотно 25х30 см, ручка завдовжки 40 см)	2
5.	Макети ножів (гумові або дерев'яні)	на 50 % о/с
6.	Макети гумових кийків (палиць)	на 10 % о/с
7.	Макети автомата	на 10 % о/с
8.	Макети пістолета	на 20 % о/с
9.	Нагрудні номери (30х20 см)	на 50 % о/с
10.	Планшети під аркуш А4	3
11.	Тумби «Старт – Фініш» (складені – 60х30 см)	2
12.	Тумба «Поворот» (складена – 60х30 см)	1
13.	Стрічка обмежувальна сигнальна або мотузка з прапорцями (50 м)	1
14.	Нормативи з фізичної підготовки	1
15.	Секундомір	1
16.	Канцелярське приладдя	1
17.	Відомості з фізичної підготовки	1
18.	Тимчасова інструкція з фізичної підготовки	По 1 примірнику

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  
полковник Служби судової охорони

**Володимир ЄВГРАФОВ**

## 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. Силовий кидок.**

**Вихідне положення:** виконавець стоїть обличчям у сторону від стартової лінії (ноги біля стартової лінії, не наступають на неї), тримаючи медичний м'яч (4,5 кг) обома руками на рівні стегон. Потрібно міцно тримати м'яч з обох боків. Для видалення зайвої вологи (сміття) з медичного м'яча варто застосовувати рушник або ганчірку.

**Порядок виконання:** для виконання цієї вправи надається три кидки: один пробний, два для заліку; зараховується найбільш дальній кидок.

За вказівкою особи, яка перевіряє, виконавець виконує перший пробний кидок. Дозволяється зробити кілька підготовчих рухів, що передбачають згинання в районі тулуба, колін та стегон, опускаючи м'яч між ногами.

Виконується протягом 3 хвилин.

**Вправа 4. 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 5. 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 6. Комплексна силова вправа.**

Виконується протягом однієї хвилини:

перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками носків ніг зверху з положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, повертаючись у вихідне положення, необхідно доторкнутися до підлоги лопатками);

через 30 секунд (після команди «ЧАС!») повернутися в упор лежачи (руки на ширині плечей) і без паузи для відпочинку виконати протягом 30 секунд максимальну кількість згинання-розгинання рук в упорі лежачи (тіло пряме, руки згинати до торкання грудьми підлоги й розгинати до випрямлення в ліктьових суглобах).

### **\*Вправа 7. 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 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.

#### **Вправа 8. Підйом ніг до перекладини.**

Виконується на перекладині діаметром 2–3 сантиметри. Вихідне положення – вис на прямих руках, хватом зверху (долонями вперед), не торкаючись ногами землі (підлоги). За командою «СТАРТ!» виконавець вправи піднімає прямі ноги до перекладини, без розкачувань і ривків, торкаючись стопами або гомілками до перекладини. Положення вису фіксується кожний раз протягом 1 секунди. Час на виконання вправи не обмежений, результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 4).



Фото 4. Підйом ніг до перекладини

#### **\*Вправа 9. Підйом тулуба з положення лежачи на спині.**

З положення лежачи на спині, руки за головою. За командою «СТАРТ!» виконавець вправи піднімає тулуб, нахилиючи його вперед. Положення лежачи на спині фіксується кожний раз протягом 1 секунди. Час на виконання вправи не обмежений, результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 5).



Фото 5. Підйом тулуба з положення лежачи на спині

#### **\*Вправа 10. Присідання.**

Виконується на горизонтальній поверхні – на покритті або підлозі. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки за головою, пальці в «замок», виконується присідання в повний присід, без нахилу тулуба. Результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 6).



Фото 6. Присідання

**\*Вправа 11. Підйом тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві.**

Вправа виконується з положення лежачи на стегнах на краю гімнастичної лавки, руки за головою, пальці в «замок» – підйом тулуба з прогином назад, партнер притримує ноги виконавця. Результат виконання вправи – кількість разів виконаної вправи (фото 7).



Фото 7. Підйом тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві

**\*Вправа 12. Стрибки з підняттям колін до грудей.**

Вихідне положення (далі – ВП) – основна стійка, виконання стрибків угору з підніманням колін до грудей. Результат виконання – кількість разів виконаної вправи (фото 8).



Фото 8. Стрибки з підняттям колін до грудей

**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 13. Біг на 1км.**

**Вправа 14. Біг на 3км.**

### 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 15. 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 15а. 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 спритності

Спритність визначається здатністю співробітників виконувати координовані й точні рухи, а також своєчасно та раціонально впоратися з новими завданнями, що раптово виникають.

Спритність розвивається на заняттях із застосування сили, спортивних і рухливих іграх, під час подолання перешкод, виконання гімнастичних вправ.

#### **Вправа 16. 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 17. 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.

### **\*Вправа 18. 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, доки 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 19. 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.

**Комплексна вправа № 1**

№	Вправи
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2.	Вихідне положення – упор присід – упор лежачи з прогином – вихідне положення.
3.	Підйом тулуба з положення лежачи на спині, руки на поясі.
4.	Присідання, руки за головою в «замок».



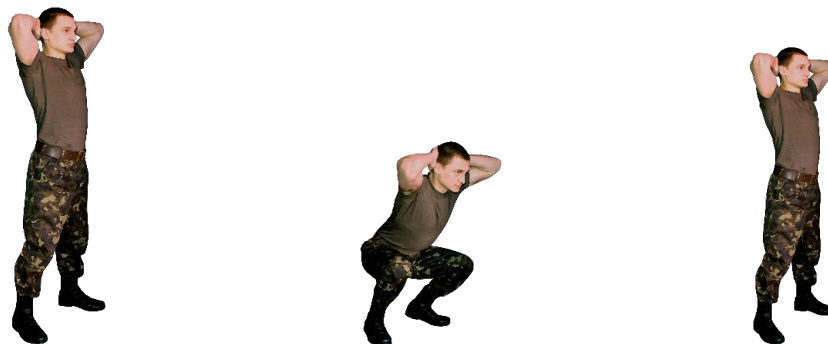
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи



Упор присід – упор лежачи з прогином – вихідне положення



Підйом тулуба до вертикального положення – руки на поясі



Присідання. Руки за головою

Комплексна вправа № 1 виконується п'ять разів без зупинки.

Оцінка	1 вікова гр.	2 вікова гр.	3 вікова гр.	4 вікова гр.	5 вікова гр.
	час	час	час	час	час
відміно	5 хв	5 хв 30 с	6 хв	6 хв 30 с	7 хв
добре	5 хв 30 с	6 хв	6 хв.30 с	7 хв	7 хв 30 с
задовільно	6 хв	6 хв 30 с	7 хв	7 хв 30 с	8 хв

### Комплексна вправа № 2

№ п/п	Вправи	Одиниця виміру	1 вік. гр.	2 вік. гр.	3 вік. гр.	4 вік. гр.
1.	Човниковий біг 10 х 10 м	с	26 с	27 с	28 с	29 с
			27 с	28 с	29 с	30 с
			28 с	29 с	30 с	31 с
			29 с	30 с	31 с	32 с
			30 с	31 с	32 с	33 с
2.	Підтягування на перекладині	кількість разів	10	9	8	7
			9	8	7	6
			8	7	6	5
			7	6	5	4
			6	5	4	3
3.	Підйом тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені	кількість разів	15	14	13	12
			13	12	11	10
			11	10	9	8
			9	8	7	6
			8	7	6	5
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	кількість разів	20	18	17	15
			18	16	15	13
			16	14	13	11
			14	12	11	9
			12	10	9	7
5.	В.П. – упор присід – упор лежачи з прогином – вихідне положення	кількість разів	20	19	18	16
			18	17	16	14
			16	15	14	12
			14	13	12	10
			12	11	10	8
6.	Присідання, руки за головою у «замок»	кількість разів	20	18	17	16
			18	16	15	14
			16	14	13	12
			14	12	11	10
			12	10	9	8

№ п/п	Вправи	Одиниця виміру	1 вік. гр.	2 вік. гр.	3 вік. гр.	4 вік. гр.
7.	Підйом тулубу з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лавці, руки за головою, ноги закріплені	кількість разів	20	19	18	16
			16	15	14	12
			12	11	10	8
			10	9	8	6
			9	8	7	5
8.	Стрибки з підняттям колін до грудей	кількість разів	15	14	13	12
			14	13	12	11
			13	12	11	10
			12	11	10	9
			11	10	9	8

Для 1-ї та 2-ї вікових груп – вправи з № 2 до № 8 виконуються протягом 15 с, інтервал (відпочинок) між вправами – 30 с.

Для 3-ї вікової групи – вправи з № 2 до № 8 виконуються протягом 15 с, інтервал (відпочинок) між вправами – 45 с.

Для 4-ї вікової групи – вправи з № 2 до № 8 виконуються протягом 15 с, інтервал (відпочинок) між вправами – 60 с.

Індивідуальна оцінка під час виконання цих вправ становить:

- «відмінно» – 36-40 балів;
- «добре» – 28-35 балів;
- «задовільно» – 24-27 балів;
- «незадовільно» – 23 бали й менше.

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

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**



Додаток 4  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки Служби судової охорони  
(пункту 3.9 розділу 3)

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

### **1. Перший комплекс прийомів застосування сили**

#### **Вправа 20. Сійки.**

##### **Вправа 20.1. Основна сійка.**

Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Стопи паралельно. Спина пряма. Центр ваги посередині (фото 9).



Фото 9

##### **Вправа 20.2. Передня коротка сійка (лівостороння, правостороння).**

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку дорівнює ширині плечей. Центр ваги посередині (фото 10).



Фото 10

##### **Вправа 20.3. Передня сійка (лівостороння, правостороння).**

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку удвічі ширша плечей. Центр ваги – 70% на ногу, яка стоїть попереду (фото 11).



Фото 11

### **Вправа 20.4. Широка фронтальна стійка.**

Ноги вдвічі ширше плечей. Коліна зігнуті та розведені у сторони. Стопи паралельно. Спина пряма. Центр ваги посередині (фото 12).



Фото 12

### **Вправа 20.5. Широка фронтальна стійка під кутом 45 градусів.**

Положення таке, як при широкій фронтальній стійці (фото 13)



Фото 13

### **Вправа 21. Переміщення.**

#### **Вправа 21.1. 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 14). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Фото 14

#### **Вправа 21.2. 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 15). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Фото 15

**Вправа 21.3. 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 16).

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 17).



1 2  
Фото 16

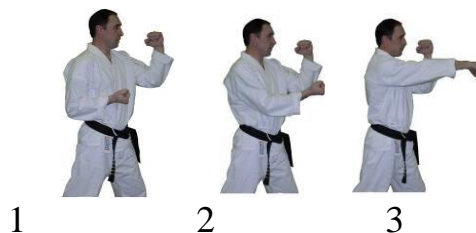


1 2 3  
Фото 17

**Вправа 22. Удари руками.**

**Вправа 22.1. 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 18).



1 2 3  
Фото 18

**Вправа 22.2. 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 19).



1 2  
Фото 19

### **Вправа 22.3. 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  $90^0$  (фото 20).

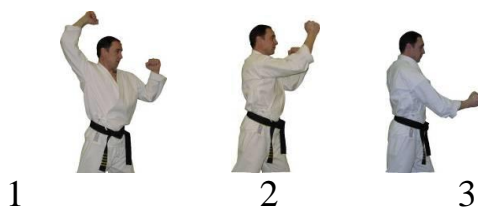


Фото 20

### **Вправа 22.4. 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 21).



Фото 21

### **Вправа 22.5. 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 робиться удар (фото 22).



Фото 22

### **Вправа 23. Удари ногами.**

#### **Вправа 23.1. 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 23).

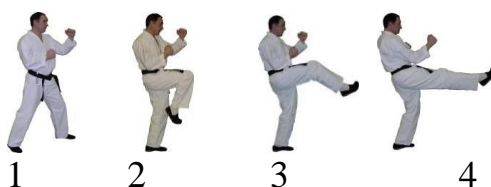


Фото 23

### **Вправа 23.2. 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 знизугори (фото 24).



Фото 24

### **Вправа 23.3. 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 25).



Фото 25

### **Вправа 23.4. 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 26).



Фото 26

### **Вправа 23.5. 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 27).



Фото 27

### Вправа 23.6. Удар коліном.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка, руки попереду. 2-3. Виконати удар коліном знизу-вгору (фото 28).



Фото 28

### Вправа 24. Захисні дії.

#### Вправа 24.1. Відбив 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 –  $45^{\circ}$  (фото 29).

Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 29

#### Вправа 24.2. Відбив піднятим передпліччям усередину.

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, відведена назад для замаху, ліва рука зігнута в лікті – на рівні грудей. 2. Виконати відбив передпліччям до середини від прямого удару в тулуб. Передпліччя рухається по дузі до середини тулуба. 3. Між передпліччям та плечем – кут  $90^{\circ}$ , кулак на рівні підборіддя (фото 30). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 30

#### Вправа 24.3. Відбив 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  $90^{\circ}$  (фото 31). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 31

#### **Вправа 24.4. Відбив опущеним передпліччям назовні.**

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, кулак біля лівого плеча; ліва – пряма, кулак біля правого стегна. 2. Виконати відбив правим передпліччям зверху-донизу-назовні від удару в нижню частину тулуба або пах. 3. Ліва рука відводиться назад (фото 32). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 32

#### **Вправа 24.5. Відбив схрещеними передпліччями униз.**

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбив схрещеними передпліччями униз від удару в нижню частину тулуба (фото 33).



Фото 33



Фото 34

#### **Вправа 24.6. Відбив схрещеними передпліччями угору.**

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбив схрещеними передпліччями угору від удару зверху (фото 34).

#### **Вправа 25. Удари короткою палицею (ПР-73).**

##### **Вправа 25.1. 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 35).

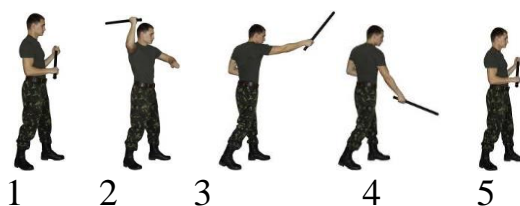


Фото 35

##### **Вправа 25.2. 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 36).



Фото 36



### **Вправа 25.3. Удар кінцем палиці вперед.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2-4. Виконати удар вперед кінцем палиці (фото 37).



Фото 37

### **Вправа 25.4. 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 38).

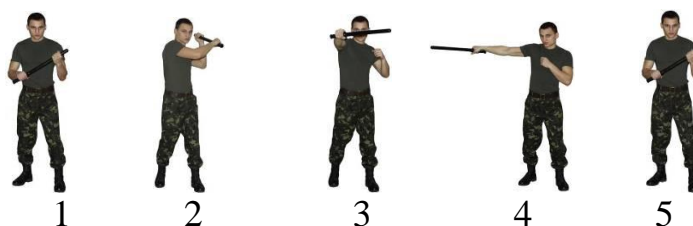


Фото 38

### **Вправа 25.5. 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 39).

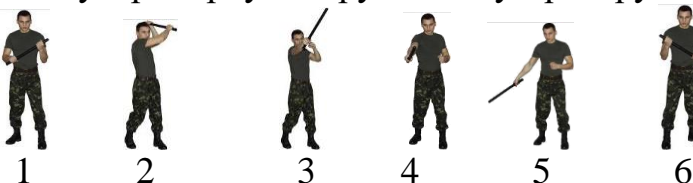


Фото 39

### **Вправа 25.6. 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 40).



Фото 40

### **Вправа 26. Захист короткою палицею ПР-73.**

#### **Вправа 26.1. Відбив угору.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбив палицею угору. 4. В.П. (фото 41).





Фото 41

**Вправа 26.2. Відбив донизу.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбив палицею вниз. Палиця горизонтально. 4. В.П. (фото 42).



Фото 42

**Вправа 26.3. Відбив праворуч.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбив праворуч. Палицю при цьому вертикальна. 4. В.П. (фото 43).



Фото 43

**Вправа 26.4. Відбив ліворуч.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3-4. Виконати відбив ліворуч. Палицю при цьому вертикальна. 5. В.П. (фото 44).



Фото 44

**Вправа 27. Самострахування.**

**Вправа 27.1. Обертання вперед.**

В.П. – стройова стійка. Виконати упор присівши, нахилити голову до грудей, відштовхнутися ногами й перенести вагу всього тіла на руки. Виконати обертання вперед згрупувавшись. Встати у В.П. (фото 45).



Фото 45. Обертання вперед.

### Вправа 27.2. Обертання назад.

В.П. – стройова стійка. Виконати упор присівши, нахилити голову до грудей, виконати обертання назад, прийняти положення упору присівши. Встати у В.П. (фото 46).



Фото 46. Обертання назад

### Вправа 27.3. 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  $45^{\circ}$  від тулуба, ноги зігнути в колінних суглобах (фото 47).



Фото 47

### Вправа 27.4. Падіння вперед.

1. В.П. – основна стійка. 2. Нахилитися вперед, зігнувши руки в ліктьових суглобах, долоньями вперед. 3-4. Виконати падіння вперед на передпліччя, тулуб прямий (фото 48).



Фото 48

### Вправа 27.5. 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  $45^{\circ}$  (фото 49).



Фото 49

### Вправа 27.6. 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 –  $45^{\circ}$ , ноги зігнуті (фото 50).



Фото 50

### Вправа 28. Больові прийоми в стійці.

#### Вправа 28.1. 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 ліктювий згин і, захопивши ліктювий суглоб, притиснути його до свого боку, правою рукою захопити підборіддя (фото 51).



Фото 51

#### Вправа 28.2. 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 ліктювий суглоб і притиснути його до свого боку, провести загин руки за спину, правою рукою захопити підборіддя (фото 52).



Фото 52

#### Вправа 28.3. 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 53).



Фото 53

#### **Вправа 28.4. 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 54).

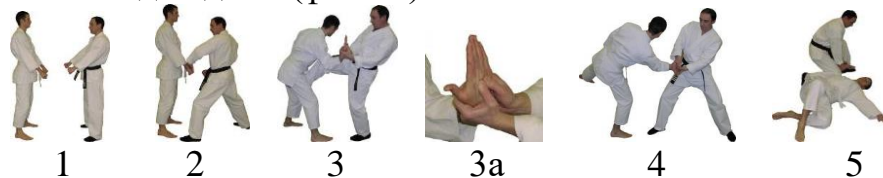


Фото 54

#### **Вправа 28.5. 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 55).

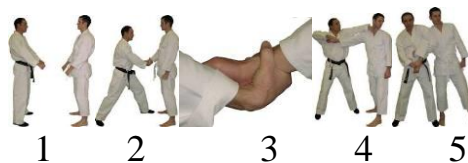


Фото 55

#### **Вправа 28.6. 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 56).



Фото 56

#### **Вправа 29. Удушення.**

##### **Вправа 29.1. 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 57).



Фото 57

### **Вправа 30. Кидки.**

#### **Вправа 30.1. 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 58).



Фото 58

#### **Вправа 30.2. 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 59).



Фото 59

#### **Вправа 30.3. 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 60).



Фото 60

#### **Вправа 30.4. 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 61).



Фото 61

**Вправа 31. Захист від нападу.**

**Вправа 31.1. 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 62).



Фото 62

**Вправа 31.2. Від удару рукою збоку – важіль руки усередину.**

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком уперед виконати відбиття передпліччям назовні. 3. Захопити руку супротивника й ударити ногою в пах. 4. Кроком назад виконати важіль руки усередину (фото 63).



Фото 63

**Вправа 31.3. 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. З кроком назад виконати загин руки за спину (фото 64).



Фото 64

**Вправа 31.4. 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. З кроком правої ноги назад виконати важіль кисті назовні (фото 65).

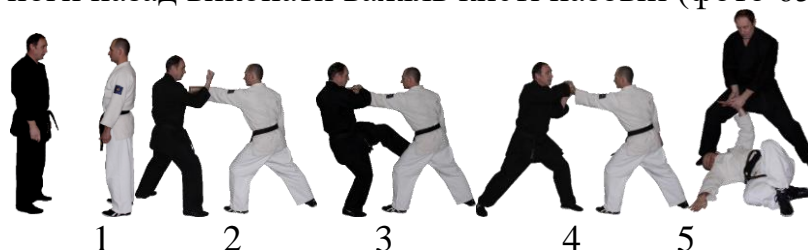


Фото 65



### **Вправа 31.5. 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 66).



Фото 66

### **Вправа 31.6. 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 67).



Фото 67

### **Вправа 31.7. Від удару ногою збоку – задня підніжка.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. З кроком вперед лівою рукою відбиття униз назовні, права – блокує удар. 3-4. Лівою рукою підхопити ногу супротивника під коліном з кроком правої ноги виконати задню підніжку (фото 68).



Фото 68

### **Вправа 32. Звільнення від захватів та обхватів.**

#### **Вправа 32.1. 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 69).



Фото 69

### **Вправа 32.2. 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 70).



Фото 70

### **Вправа 32.3. 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 71).



Фото 71

### **Вправа 32.4. 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 72).



Фото 72

### **Вправа 32.5. 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 73).



Фото 73



### **Вправа 33. Прийоми захисту від ударів ножом.**

#### **Вправа 33.1. 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 74).



Фото 74

#### **Вправа 33.2. 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 75).



Фото 75

#### **Вправа 33.3. 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 76).



Фото 76

## **2. Другий комплекс застосування сили**

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

### **Вправа 34. Захисні дії.**

#### **Вправа 34.1. 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 77).



Фото 77

#### **Вправа 34.2. 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 78).



Фото 78

#### **Вправа 34.3. Підставка гомілки від удару збоку ногою.**

Підняти коліно й розвернути назовні. Виконати підставку гомілкою (фото 79).



Фото 79

**Вправа 34.4. Підставка стопи від прямого удару ногою.** Виконати підставку стопою назовні (фото 80) або всередину (фото 81) від прямого удару ногою.



Фото 80



Фото 81

### **Вправа 35. Удари короткою палицею ПР-73.**

#### **Вправа 35.1. 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 82).



Фото 82

#### **Вправа 35.2. Рукояткою знизу.**

1. В.П. – передня коротка стійка. 2-3. Виконати удар рукояткою палиці знизу-вгору. 4. Прийняти В.П. (фото 83).

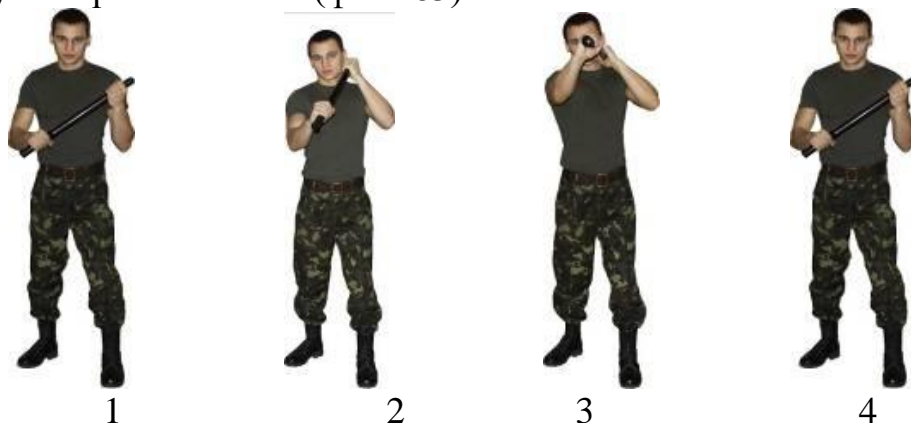


Фото 83

#### **Вправа 35.3. Рукояткою вбік.**

1. В.П. – передня коротка стійка. 2. Відвести палицю ліворуч, горизонтально. 3-4. Виконати удар рукояткою палиці праворуч (фото 84).

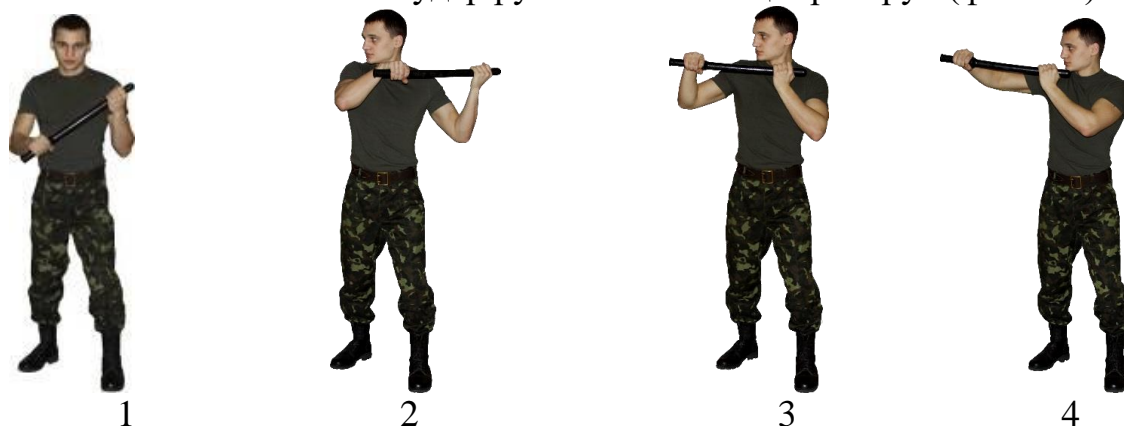


Фото 84

### Вправа 35.4. 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 85).



Фото 85

### Вправа 36. Кидки.

#### Вправа 36.1. 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, одночасно перекриваючи правою ногою ноги супротивника. 4. Розгинаючи праву ногу й потягнувши супротивника ліворуч-вниз, виконати передню підніжку (фото 86).



Фото 86

#### Вправа 36.2. 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 87).



Фото 87

### **Вправа 37. Захист від ударів рукою.**

#### **Вправа 37.1. 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 88).



Фото 88

#### **Вправа 37.2. 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 89).



Фото 89

#### **Вправа 37.3. 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 90).



Фото 90



### **Вправа 37.4. 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 91).



Фото 91

### **Вправа 37.5. 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 92).



Фото 92

### **Вправа 38. Звільнення від охоплення.**

#### **Вправа 38.1. 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 93).



Фото 93

#### **Вправа 38.2. 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 94).



Фото 94

**Вправа 38.3. 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 95).



Фото 95

**Вправа 39. Прийоми захисту від нападу з ножем.**

**Вправа 39.1. 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 96).



Фото 96

**Вправа 39.2. 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 97).



Фото 97

**Вправа 39.3. 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 98).

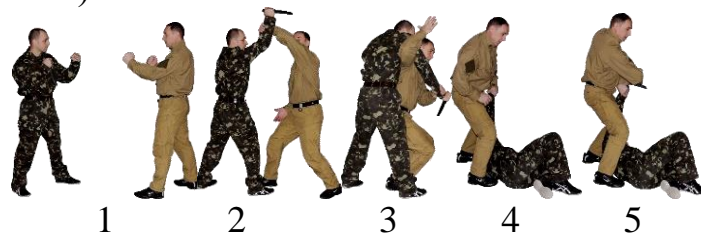


Фото 98

**Вправа 39.4. 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 99).



Фото 99

**Вправа 40. Прийоми захисту від ударів короткою палицею.**

**Вправа 40.1. 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 100).



Фото 100



### **Вправа 40.2. 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 101).



Фото 101

### **Вправа 40.3. 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 102).



Фото 102

### **Вправа 41. Прийоми захисту від загрози пістолетом.**

**Вправа 41.1. 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 103).



Фото 103

**Вправа 41.2. 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 104).



Фото 104

**Вправа 41.3. 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 105).



Фото 105

**Вправа 42. Конвоювання.**

Після затримання загином руки за спину (фото 106). Після затримання важелем руки через передпліччя (фото 107).



Фото 106



Фото 107

**Вправа 43. Зв'язування.**

**Вправа 43.1. Зв'язування ременем.**

1. Ремінь з'єднується в коло. 2. Вільний кінець складається у двоє та просовується в пряжку. 3. Ремінь зв'язує зап'ястя (фото 108).



Фото 108

### **Вправа 43.2. 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 109, 110, 111 подано три варіанти зв'язування.

#### **Варіант 1.**

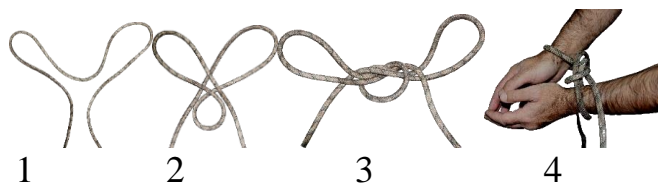


Фото 109

#### **Варіант 2.**

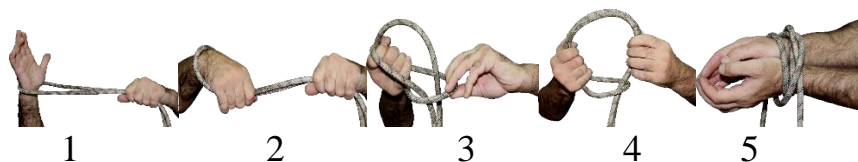


Фото 110

#### **Варіант 3.**

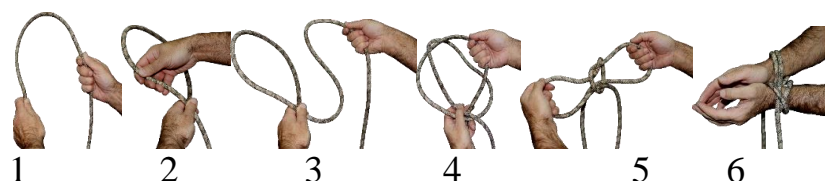


Фото 111

**Вправа 43.3.Способи зв'язування. 1. Попереду. 2. Позаду (фото 112).**



Фото 112

### **Вправа 43.4. Застосування наручників.**

Рухома частина наручників зафіксована на третьому зубі фіксатора. 1. Лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника, різким рухом наручників натиснути на передпліччя. 2. Дотиснути скобу вказівним пальцем лівої руки. 3-4. Такі самі дії виконати на ліву руку. 5. Кінцеве положення наручників на зап'ястях (фото 113).



**Вправа 43.5. Способи застосування наручників.** 1. Попереду. 2. Позаду (фото 114).



**Вправа 44. Обшук.**

**Вправа 44.1. Обшук на колінах.**

1. За командою розвернути супротивника спиною до себе. 2. Наказати завести руки за голову, пальці зімкнути у «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 115).



**Вправа 44.2. 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 й потягнути його на себе. 7. Перехопити лікоть правою рукою, лівою провести обшук лівої сторони (фото 116).



Фото 116

### Вправа 44.3. 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 117).



Фото 117

## 3. Третій комплекс прийомів застосування сили

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

### Вправа 45. Захист від ударів:

#### Вправа 45.1. 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 118).



Фото 118

**Вправа 45.2. 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 119).



Фото 119

**Вправа 45.3. 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 120).



Фото 120

**Вправа 45.4. 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. Кроком лівої ноги назад-праворуч лівою рукою відбити удар. 3. З поворотом кругом захопити шию супротивника. 4. Виконати передню підніжку (фото 119).



Фото 119

**Вправа 45.5. 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 120).



Фото 120

**Вправа 45.6. 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 121).



Фото 121

**Вправа 45.7. 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 122).



Фото 122

### **Вправа 45.8. 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 123).



Фото 123

### **Вправа 46. Звільнення від захоплень.**

**Вправа 46.1. Від захоплення однією рукою з прямим ударом іншою – 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 124).



Фото 124

### **Вправа 46.2. Від захоплення руки з боку – важіль кисті донизу.**

1. В.П. – супротивник з боку 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 (3а). 4. Натиснути на передпліччя, утримуючи його під больовим впливом (фото 125).



Фото 125

**Вправа 46.3. 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 в бік лівою ногою. 6. Виконати задню підніжку (фото 126).



Фото 126

### **Вправа 47. Прийоми захисту від нападу з ножом та палицею.**

#### **Вправа 47.1. 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 127).



Фото 127

#### **Вправа 47.2. 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 128).



Фото 128

#### **Вправа 47.3. 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 129).

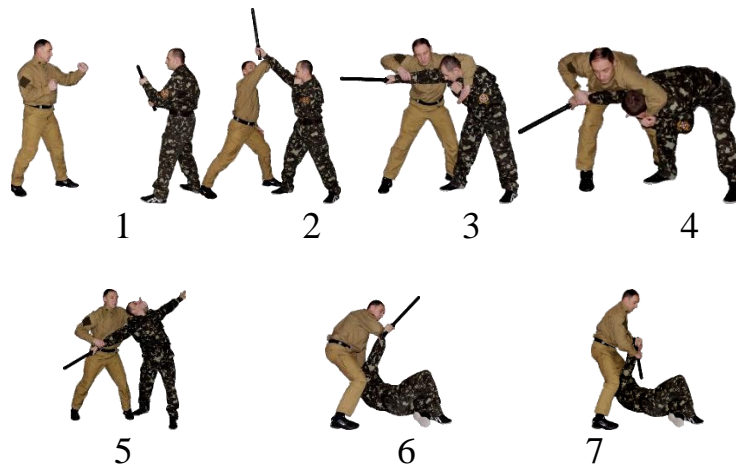


Фото 129

**Вправа 47.4. 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 130).



Фото 130

**Вправа 47.5. 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 131).



Фото 131

**Вправа 47.6. 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 132).



Фото 132

**Вправа 48. Способи прикриття.**

**Вправа 48.1. Прикриття з розворотом на 90<sup>0</sup> ліворуч.**

1. В.П. – співробітник особистої охорони стоїть праворуч позаду за особою, яка охороняється. 2. При загрозі 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<sup>0</sup>. 4. Поштовхом правої руки на потилицю нахилити тулуб, закриваючи своїм тілом від загрози (фото 133).

Такі ж дії виконуються при загрозі ліворуч. При загрозі спереду розвертання виконується на 180<sup>0</sup>.

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



Фото 133

**Вправа 48.2. 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 134).

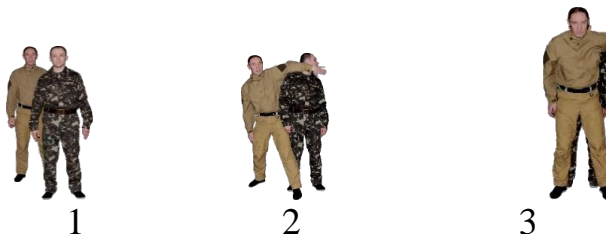


Фото 134

**Вправа 48.3. 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 135).



Фото 135

#### **Вправа 48.4. 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 136).



Фото 136

#### **Вправа 48.5. 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 137).



Фото 137

### **4. Четвертий комплекс прийомів застосування сили**

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

#### **Вправа 49. Прийоми затримання за допомогою палиці ПР-73.**

##### **Вправа 49.1. Загин руки за спину на праву руку.**

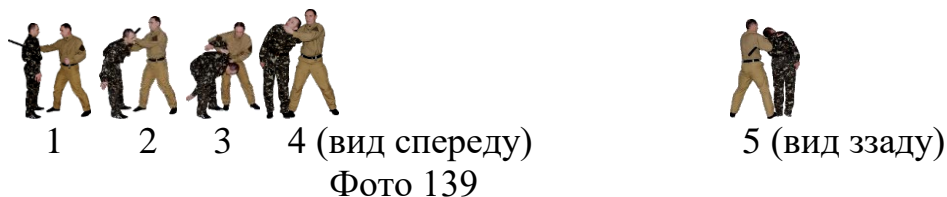
1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Просунути палицю між рукою та тулубом правої руки. 3. Лівою рукою захопити кінець палиці. 4. Виконати загин руки за спину (фото 138).



Фото 138

### **Вправа 49.2. Загин руки за спину на ліву руку.**

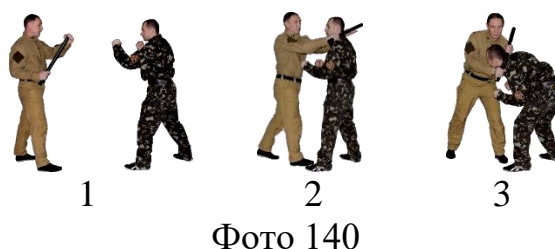
1. Просунути палицю між тулубом та лівою рукою. 2. Лівою рукою захопити кінець палиці. 3. Виконати загин руки за спину. 4. Закласти кінець палиці під руку (фото 139).



### **Вправа 50. Прийоми удушення за допомогою палиці ПР-73.**

#### **Вправа 50.1. 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 140).



#### **Вправа 51.2. 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 141).



### **Вправа 52. Захисні прийоми за допомогою палиці ПР-73.**

#### **Вправа 52.1. Від прямого удару ножем – удушення.**

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед виконати підставку палицею ліворуч. 3. Вдарити рукояткою палиці навідмах у голову. 4. Захопити палицю лівою рукою хватом навхрест. Виконати задужеження лівим передпліччям та палицею (фото 142).



### **Вправа 52.2. 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 143).



Фото 143

### **Вправа 52.3. Від удару ножем 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 144).



Фото 144

### **Вправа 52.4. Від удару ножем 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 145).



Фото 145

### **Вправа 52.5. 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 146).

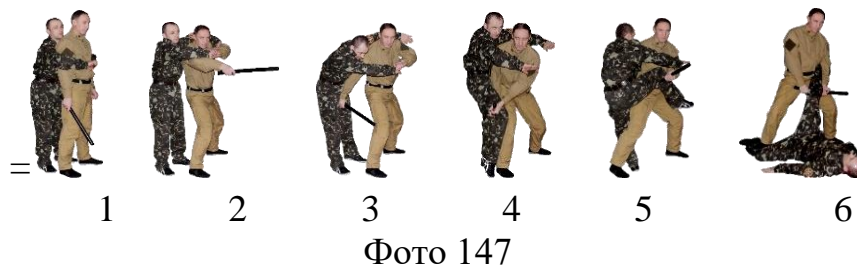


Фото 146



### Вправа 52.6. 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 147).



### Вправа 53. Захисний щит та його застосування.

Вправа 53.1. Позиція зі щитом стоячи. В.П. – коротка передня стійка (фото 148).

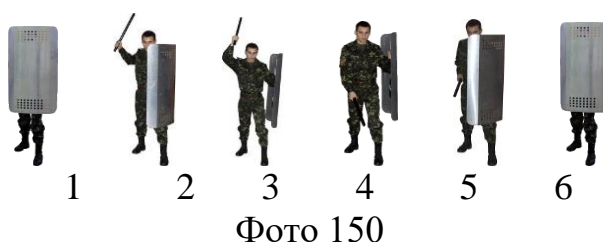


Вправа 53.2. Позиція зі щитом на коліні. В.П. – стійка на правому коліні (фото 149).



### Вправа 53.3. Удар палицею ПР-73.

В.П. – коротка передня стійка, прикритися щитом. 2-4. Відвести щит убік, вдарити палицею зверху. 5. Забираючи палицю, прикритися щитом. 6. В.П. (фото 150).



### **Вправа 53.4. Відштовхування щитом.**

1. В.П. – коротка передня стійка, прикритися щитом.
2. Випадом правої ноги наблизитися до супротивника впритул.
3. Підставити ліву ногу до правої.
4. Випадом правої ноги відштовхнути супротивника (фото 151).



Фото 151

### **Вправа 53.5. Удар ребром щита по ногах.**

1. В.П. – коротка передня стійка, прикритися щитом.
2. Підняти щит догори.
3. Опустити його донизу під кутом  $45^{\circ}$ , вдарити ребром щита по ногах (фото152).



Фото 152

### **Вправа 53.6. Удар ребром щита у груди.**

1. В.П. – коротка передня стійка, прикритися щитом.
2. Підняти щит над головою.
3. З кроком вперед вдарити ребром щита у груди (фото 153).



Фото 153

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**



### **Навчальні заняття з плавання**

Проводяться на спеціально обладнаних водоймищах, водних станціях, у відкритих і закритих штучних басейнах при температурі води не нижче плюс 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 обмундируванні 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 і 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 5 хв. Для безпеки пірнання на водній станції між поворотними щитами на глибині 1–1,5 м натягується мотузка білого кольору для дотримання 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 обмундируванні 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 та 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 з плавання співробітників.

Керівник занять із плавання зобов'язаний:

- провести інструктаж із мір безпеки поведінки на воді під підпис;
- знати організацію, методику 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;
- вміти 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  
полковник Служби судової охорони

**Володимир ЄВГРАФОВ**

**Комплекс 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 кожну 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, і теж зробити пару раз;

- вихідне положення: лежачи на боці. Ногу зігнути 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. Ногу зігнути в тазостегновому суглобі й коліні, притиснути стегно до живота. Повторити обома ногами 4–5 разів;

- вихідне положення: сидючи 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, нахиляємося 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 почергове 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 в вихідне положення. 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

втягати 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 витягнути 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 3–4 рази;

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

- вихідне положення – 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:***

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

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

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

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

- вихідне положення – 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:***

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

- вихідне положення – лежачи на спині. Руки підняти – вдих, розслабити м'язи, опустити руки – видих;

- вихідне положення те саме. Піднімаємо ноги й видихаємо, В.П. і вдих;
- те саме вихідне положення. Дихати діафрагмально, уповільнюючи частоту;
- вихідне положення – сидячи, руки на поясі. Відвести ліву руку в бік, а праву – вперед, водночас випрямити ліву ногу. Повторити вправу з другою рукою;
- ходьба в поєднанні з диханням.

### **Захворювання шлунково-кишкового тракту**

#### ***Заняття 1:***

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

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

- вихідне положення – 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 вихідне положення і повторюємо те саме, але в другий бік. Повторюємо 2–3 рази в кожний бік;

- вихідне положення – 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:***

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

- вихідне положення – 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;

- вихідне положення – стоячи. Видих – нахил вперед, кут між корпусом і стегнами повинен становити 90%. Вдих – вихідне положення. Необхідно повторити 4–6 разів у середньому темпі;

- повільна ходьба.

#### ***Заняття 3:***

- вихідне положення – 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 вихідне положення. Те



саме виконується другою ногою. Кожною ногою необхідно виконати вправу 2–3 рази у середньому темпі;

- вихідне положення – 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;

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

- вихідне положення – те саме, одна кисть руки – на грудях, друга на животі. Вдих – надути живіт, видих – втягти. Повторити вправу 3–4 рази в повільному темпі;

- повільна ходьба або плавання.

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**

## Додаток 7

до Тимчасової інструкції з фізичної підготовки Служби судової охорони (пункт 8.8 розділу 8)

### Комплекс 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 – долонями над головою. Повернутися у вихідне положення – стройова стійка.

Час на виконання вправи – 3 хвилини.

Вправа оцінюється за кількістю повторень повного циклу.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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).

<b>Рівень підготовки</b>	<b>18-24 років</b>	<b>25-34 років</b>	<b>35-44 років</b>	<b>45-54 років</b>	<b>55-64 років</b>	<b>65+</b>
Відмінний	Нижче 79	Нижче 81	Нижче 83	Нижче 87	Нижче 86	Нижче 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

<b>Рівень підготовки</b>	<b>18-24 років</b>	<b>25-34 років</b>	<b>35-44 років</b>	<b>45-54 років</b>	<b>55-64 років</b>	<b>65+</b>
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 128	Вище 128	Вище 130	Вище 132	Вище 129	Вище 130

## **СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ**

### **Упор лежачи**

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

Вправа оцінюється за часовими показниками.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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 «РУШ!» 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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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!» виконати 20 переступань через лінію обома ногами й повернутися у вихідне положення.

Вправа оцінюється за кількістю переступань обома ногами за лінію.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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, перекотитися 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.

	<b>відмінно</b>
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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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.

	<b>відмінно</b>	<b>добре</b>	<b>задовільно</b>
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  
полковник Служби судової охорони

**Володимир ЄВГРАФОВ**

Додаток 8  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки Служби судової охорони  
(пункт 8.17 розділу 8)

**ТАБЛИЦЯ**  
**нарахування балів за виконання вправ із фізичної підготовки**

Для чоловіків												
БАЛИ	Підтягування	Згинання й розгинання рук на брусах	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	КСВ	Підйом ніг до перекладини	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	Пірнавання в довжину	БАЛИ
	№ 1	№ 4	№ 5	№ 6	№ 8	№ 13	№ 14	№ 15	№ 15а	№ 16	№ 17	
	разів	разів	разів	разів	разів	хв. с	хв. с	с	с	хв. с	М	
<b>50</b>	30	33	56	71	50	3.00	10.30	12,3	23,0	1.12	50	<b>50</b>
<b>49</b>	29	32	-	70	49	3.02	10.40	12,4	23,2	1.13	48	<b>49</b>
<b>48</b>	28	31	55	69	48	3.04	10.50	12,5	23,4	1.14	46	<b>48</b>
<b>47</b>	27	30	-	68	47	3.06	11.00	12,6	23,6	1.15	44	<b>47</b>
<b>46</b>	26	29	54	67	46	3.08	11.10	12,7	23,8	1.16	42	<b>46</b>
<b>45</b>	25	28	-	66	45	3.10	11.20	12,8	24,0	1.17	40	<b>45</b>
<b>44</b>	24	27	53	65	44	3.11	11.25	12,9	24,2	1.18	39	<b>44</b>
<b>43</b>	23	26	-	64	43	3.12	11.30	13,0	24,4	1.19	38	<b>43</b>
<b>42</b>	22	25	-	63	42	3.13	11.35	13,1	24,6	1.20	37	<b>42</b>
<b>41</b>	21	24	52	62	41	3.14	11.40	13,2	24,8	1.21	36	<b>41</b>
<b>40</b>	20	23	-	61	40	3.15	11.45	13,3	25,0	1.22	35	<b>40</b>
<b>39</b>	19	22	-	60	39	3.16	11.50	13,4	25,2	1.23	34	<b>39</b>
<b>38</b>	18	21	51	59	38	3.17	11.55	13,5	25,4	1.24	33	<b>38</b>
<b>37</b>	17	20	-	58	37	3.18	12.00	13,6	25,6	1.25	32	<b>37</b>
<b>36</b>	16	19	-	57	36	3.19	12.05	13,7	25,8	1.27	31	<b>36</b>
<b>35</b>	15	18	50	56	35	3.20	12.10	13,8	26,0	1.29	30	<b>35</b>
<b>34</b>	-	-	49	55	34	3.23	12.15	13,9	26,2	1.32	29	<b>34</b>
<b>33</b>	14	17	48	54	33	3.26	12.20	14,0	26,4	1.35	28	<b>33</b>
<b>32</b>	-	-	47	53	32	3.29	12.25	14,1	26,6	1.38	27	<b>32</b>
<b>31</b>	13	16	46	52	31	3.32	12.30	14,2	26,8	1.41	26	<b>31</b>



Для чоловіків												
БАЛИ	Підтягування	Згинання й розгинання рук на брусах	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	КСВ	Підйом ніг до перекладини	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 х 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	Пірнавання в довжину	БАЛИ
	№ 1	№ 4	№ 5	№ 6	№ 8	№ 13	№ 14	№ 15	№ 15а	№ 16	№ 17	
	разів	разів	разів	разів	разів	хв. с	хв. с	с	с	хв. с	М	
<b>30</b>	-	-	45	51	30	3.35	12.35	14,3	27,0	1.44	25	<b>30</b>
<b>29</b>	12	15	43	50	29	3.38	12.40	14,4	27,2	1.47	24	<b>29</b>
<b>28</b>	-	-	41	49	28	3.41	12.45	14,5	27,4	1.50	23	<b>28</b>
<b>27</b>	11	14	39	48	27	3.44	12.50	14,6	27,6	1.55	22	<b>27</b>
<b>26</b>	-	-	37	47	26	3.47	12.55	14,7	27,8	2.00	21	<b>26</b>
<b>25</b>	10	13	35	46	25	3.50	13.00	14,8	28,0	2.05	20	<b>25</b>
<b>24</b>	-	-	34	45	24	3.53	13.05	14,9	28,2	2.10	19	<b>24</b>
<b>23</b>	9	12	33	44	23	3.56	13.10	15,0	28,4	2.15	18	<b>23</b>
<b>22</b>	-	-	32	43	22	3.59	13.15	15,1	28,6	2.20	17	<b>22</b>
<b>21</b>	8	11	31	42	21	4.02	13.20	15,2	28,8	2.25	16	<b>21</b>
<b>20</b>	-	-	30	41	20	4.05	13.25	15,3	29,0	2.30	15	<b>20</b>
<b>19</b>	7	10	29	40	19	4.10	13.30	15,4	29,2	2.35	14	<b>19</b>
<b>18</b>	-	-	28	39	18	4.15	13.40	15,5	29,4	2.40	13	<b>18</b>
<b>17</b>	6	9	27	38	17	4.19	13.50	15,6	29,6	2.45	12	<b>17</b>
<b>16</b>	-	-	26	37	16	4.23	14.00	15,8	29,8	2.50	11	<b>16</b>
<b>15</b>	-	8	25	36	15	4.27	14.10	16,0	30,0	3.00	10	<b>15</b>
<b>14</b>	5	-	24	35	14	4.31	14.20	16,2	30,5	3.10	9	<b>14</b>
<b>13</b>	-	7	23	34	13	4.35	14.30	16,4	31,0	3.20	8	<b>13</b>
<b>12</b>	-	-	22	33	12	4.45	14.40	16,6	32,0	3.30	7	<b>12</b>
<b>11</b>	4	6	21	32	11	4.55	14.50	16,8	33,0	3.40	6	<b>11</b>
<b>10</b>	-	-	20	31	10	5.05	15.25	17,0	34,0	3.50	-	<b>10</b>
<b>9</b>	-	5	19	30	9	5.15	16.00	17,2	35,0	4.00	5	<b>9</b>
<b>8</b>	3	-	18	29	8	5.25	16.35	17,5	36,0	4.10	-	<b>8</b>
<b>7</b>	-	4	17	28	7	5.35	17.10	17,8	37,0	4.20	4	<b>7</b>
<b>6</b>	-	-	16	27	6	5.45	17.45	18,1	38,0	4.30	-	<b>6</b>

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

### Для жінок

бали	КСВ	Біг на 1 км	Біг на 100 м	Біг 10 x 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	бали
	№ 6	№ 13	№ 15	№ 15а	№ 16	
	разів	хв. с	с	с	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

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

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**

Додаток 9  
до Тимчасової інструкції з фізичної  
підготовки Служби судової охорони  
(пункт 8.17 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	5	4	3
<b>Чоловіки</b>											
Співробітники всіх вікових груп	1 категорія	18 (30*)	105	90	70	140	120	95	170	145	115
Співробітники 1-ї вікової групи	2-3 категорія	16 (28*)	100	85	65	135	120	85	170	150	110
Співробітники 2-ї вікової групи	2 категорія	15 (27*)	95	80	65	130	115	85	160	145	110
	3 категорія	14 (25*)	90	75	60	120	105	80	150	135	100
Співробітники 3-ї вікової групи	2 категорія	14 (25*)	90	75	60	120	105	80	150	135	100
	3 категорія	13 (24*)	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	120	90
	3 категорія	12 (22*)	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	110	80
	3 категорія	11 (20*)	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	100	75
	3 категорія	10 (18*)	65	55	40	90	70	50	110	90	65
Співробітники 7-ї вікової групи	2-3 категорія	8 (13*)	55	40	25	70	50	30			
Співробітники 8-ї вікової групи	4 категорія	6 (10*)	40	30	18						
<b>Жінки</b>											
Співробітники всіх вікових груп	1 категорія	16 (28*)	100	85	65	135	120	85	170	150	110
Співробітники 1-ї вікової групи	2-3 категорія	14 (25*)	90	80	60	120	105	80			

Категорії та вікові групи співробітників		Пороговий мінімум	Оцінка фізичної підготовленості								
			3 вправи			4 вправи			5 вправ		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
Співробітники 2-ї вікової групи	2-3 категорія	13 (20*)	80	70	50	95	80	60			
Співробітники 3-ї вікової групи	2-3 категорія	12 (19*)	70	55	40	80	65	50			
Співробітники 4-6-ї вікових групи	2-3 категорія	10 (17*)	60	50	35						
Співробітники 5-6-ї вікових групи	4 категорія	6 (12*)	45	35	20						

\* - другий пороговий рівень.

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

**Володимир ЄВГРАФОВ**