

Додаток 3

до Тимчасової інструкції з фізичної підготовки Служби судової охорони
(пункту 3.8 розділу 3)

Фізичні вправи загальної фізичної підготовки їх найменування та умови виконання

1. Вправи для розвитку сили

Вправа 1. Підтягування на перекладині.

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

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



Фото 1. Підтягування на перекладині

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 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.

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**
- 2. Вправа 29. Удушення.**

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).

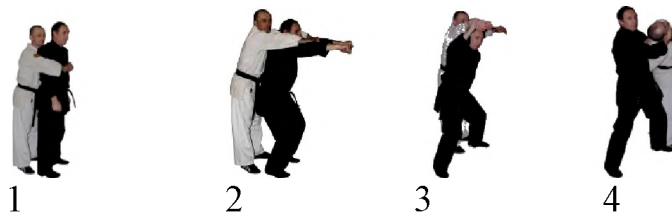


Фото 73

Вправа 33. Прийоми захисту від ударів ножем.

Вправа 33.1. Від прямого удару ножем – 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 ножем обома руками, вдарити ногою в пах. 3-4. Виконати важіль кисті назовні. 5. Натиснути на кисть, відібрати ніж (фото 74).



1 2 3 4 5

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 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 перекиваючи 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).

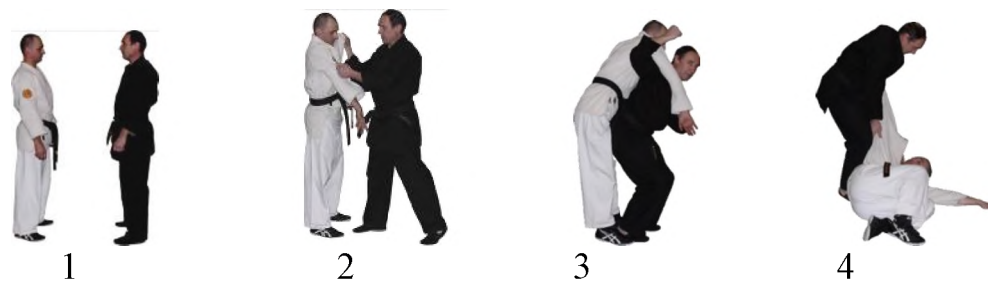


Фото 87

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).

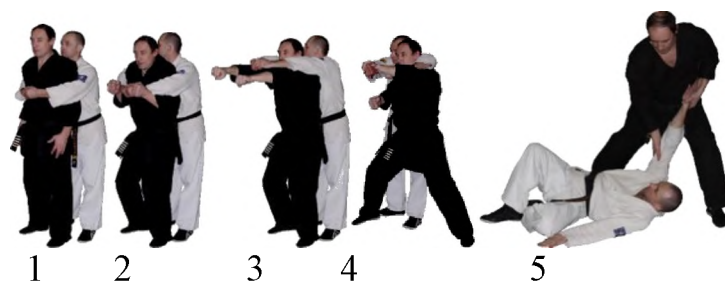


Фото 93

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).

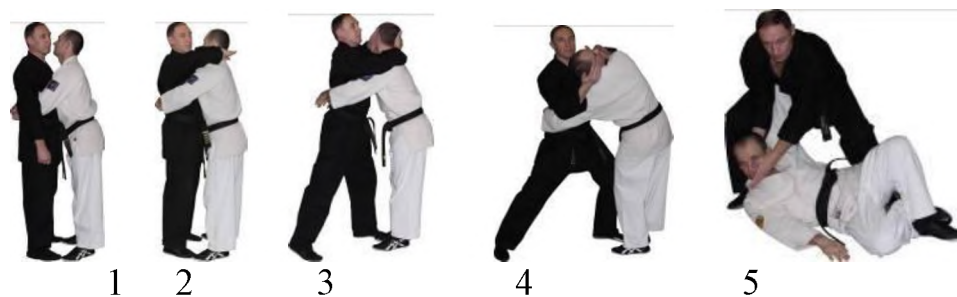


Фото 95

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. Правую 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).



1

2

3

4

5

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

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

№ з/п	Контрольна вправа	Норматив вважається «зараховано» у таких межах						Норматив вважається «зараховано» у таких межах				
		Чоловіки						Жінки				
		I	II-III	IV	V	VI	VII-VIII	I	II	III	IV	V
1.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	45	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
2.	Біг 100 м (с)	15.0	16.0	17.0	17.5	18.5	20.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.5
3.	Біг 1000 м (хв., с)	4.05	4.30	5.00	5.30	6.00	6.50	5.30	6.10	6.40	7.30	
4.	Човниковий біг 10 x 10 м (с)	30.0	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	34.0	38.0	40.0	42.0	44.0
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)							17	15	12	10	8
Норматив для кандидатів на службу до підрозділів особистої охорони, оперативно-раптові дії												
1.	Підтягування на перекладині (разів)	14	13	12	11	10		12	11	10	9	
2.	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв.)	65	60	55	50	45		55	50	45	40	
3.	Біг 100 м (с)	13.4	13.8	14.6	15.2	16.0		14.0	14.8	15.4	16.0	
4.	Біг 1000 м (хв., с)					5.40		5.10	5.50	6.20	7.10	
5.	Біг 3000 м (хв., с)	12.10	12.35	12.55	13.20							
6.	Човниковий біг 10 x 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0		29.0	30.0	31.0	32.0	

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

Таблиця 1

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