

ПРИКАЗ

от 16 июня 2014 года N 343

Об утверждении Наставления по физической подготовке в Федеральной службе судебных приставов

В соответствии с [Федеральным законом от 21.07.97 N 118-ФЗ "О судебных приставах"](#) и в целях обеспечения дальнейшего совершенствования физической подготовки работников ФССП России

приказываю:

1. Утвердить прилагаемое Наставление по физической подготовке в Федеральной службе судебных приставов.
2. Признать утратившим силу приказ Федеральной службы судебных приставов от 05.04.2005 N 42 "Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту в Федеральной службе судебных приставов".
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора Федеральной службы судебных приставов - заместителя главного судебного пристава Российской Федерации Степаненко Р.А.

Директор Федеральной службы  
судебных приставов - главный  
судебный пристав  
Российской Федерации  
А.О.Парфенчиков

## **Приложение. Наставление по физической подготовке в Федеральной службе судебных приставов**

Приложение

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ФССП России  
от 16 июня 2014 года N 343

### **I. Общие положения**

1.1. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки в Федеральной службе судебных приставов (далее - Наставление).

1.2. Физическая подготовка представляет собой процесс развития физических качеств и способностей (в том числе умений и навыков) федеральных государственных гражданских служащих (далее - гражданские служащие) с учетом рода их служебной деятельности.

**Физическая подготовка является одним из основных предметов специальной подготовки, важной частью обучения и воспитания заместителей главных судебных приставов, отвечающих за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов, начальников отделов организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, работников отделов организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, старших судебных приставов, заместителей старших судебных приставов, старших подразделений судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов, судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов при директоре Федеральной службы судебных приставов - главном судебном приставе Российской Федерации, судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов территориальных органов ФССП России (далее - работники ФССП России).**

1.3. Цель физической подготовки - обеспечение необходимого уровня физической подготовленности работников ФССП России к выполнению возложенных на них служебных задач.

1.4. Задачей физической подготовки являются развитие и совершенствование физических качеств - силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Физическая подготовка способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности работников ФССП России;

воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств личности;

формированию готовности работников ФССП России к перенесению физических и психологических нагрузок во время служебной деятельности.

1.5. Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организационно-методические умения,

Физические упражнения выполняются с учетом возрастных особенностей с соблюдением мер безопасности и гигиенических правил.

Специальными знаниями по физической подготовке работники ФССП России овладевают **в ходе практических, показательных и инструкторско-методических занятий.**

Организационно-методические умения совершенствуются руководителями занятий по физической подготовке на инструкторско-методических и показательных занятиях, проводимых в системе специальной подготовки.

Заместитель главного судебного пристава, отвечающий за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов территориального органа, несет персональную ответственность за организационно-методические умения, специальные знания должностных лиц, осуществляющих организацию физической подготовки в структурных подразделениях территориального органа, за уровень физической подготовленности старших судебных приставов, заместителей старших судебных приставов, старших подразделений судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов, судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов территориальных органов ФССП России.

1.6. Каждый работник ФССП России обязан постоянно заниматься физическими упражнениями, служебно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми данным Наставлением.

1.7. Кандидаты на замещение в Федеральной службе судебных приставов вакантных должностей государственной гражданской службы судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов подлежат проверке по физической подготовке по трем упражнениям: подтягивание на перекладине; бег на 100 м (челночный бег 10×10 м); бег на 1 км (лыжная гонка на 5 км). Оценка кандидату выставляется в соответствии с возрастной группой по нормативам, изложенным в главе 7 настоящего Наставления.

## **II. Управление физической подготовкой**

2.1. Управление физической подготовкой включает: руководство, планирование, организацию, обеспечение, контроль и учет.

### **Руководство физической подготовкой**

2.2. Руководство физической подготовкой в ФССП России осуществляет заместитель директора Федеральной службы судебных приставов - заместитель главного судебного пристава Российской Федерации, координирующий вопросы организации обеспечения установленного порядка деятельности судов.

В территориальных органах ФССП России руководство физической подготовкой осуществляется руководителями территориальных органов ФССП России (далее - руководители территориальных органов) и старшими судебными приставами.

2.3. Руководство физической подготовкой включает в себя: анализ результатов, принятие решений по улучшению физической подготовленности подчиненных, постановку задач, контроль за ходом выполнения поставленных задач.

### **Планирование физической подготовки**

2.4. Планирование физической подготовки в территориальных органах ФССП России осуществляется начальниками отделов организации обеспечения установленного порядка деятельности судов.

В территориальном органе ФССП России разрабатываются и утверждаются следующие документы:

план специальной подготовки территориального органа ФССП России на полугодие, в котором указываются тематика и количество часов, отводимые на занятия по физической подготовке;

план спортивной работы.

### **Организация физической подготовки**

2.5. Организация физической подготовки включает: подготовку руководителей занятий; подготовку мест и учебно-материальной базы для проведения занятий по физической подготовке; подготовку обучаемых.

2.6. Совершенствование методической подготовленности заместителей главных судебных приставов, отвечающих за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов, начальников отделов организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, старших судебных приставов, старших подразделений судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов осуществляется на практических, показательных и инструкторско-методических занятиях.

## **Обеспечение физической подготовки**

2.7. Деятельность должностных лиц по созданию, поддержанию условий эффективного развития системы физической подготовки заключается в организации и осуществлении мероприятий, направленных на создание, совершенствование учебно-материальной базы, своевременное и качественное методическое, финансовое, медицинское, материально-техническое обеспечение.

## **Контроль и учет физической подготовки**

2.8. Контроль физической подготовки осуществляется руководителем территориального органа, заместителем главного судебного пристава, отвечающим за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов, начальником отдела организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, старшим судебным приставом, заместителем старшего судебного пристава, старшим подразделения судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов и должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и ее улучшение. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются качество управления физической подготовкой и уровень физической подготовленности работников ФССП России.

2.9. Учет физической подготовки должен отражать ее состояние и осуществляться: в структурных подразделениях судебных приставов - старшим судебным приставом, в территориальном органе ФССП России - начальником отдела организации обеспечения установленного порядка деятельности судов.

В территориальном органе ФССП России подлежат учету:

занятия по физической подготовке (в журналах учета занятий по специальной подготовке);

результаты соревнований по служебно-прикладным видам спорта и выступление отдельных спортсменов на соревнованиях вне территориального органа ФССП России (форма N 1 приложения N 2 к настоящему Наставлению);

спортивные рекорды и достижения (форма N 2 приложения N 2 к настоящему Наставлению);

количество спортсменов по спортивным разрядам и званиям (форма N 3 приложения N 2 к настоящему Наставлению);

результаты ежемесячных контрольных занятий по физической подготовке (форма N 4 приложения N 2 к настоящему Наставлению);

результаты проверок территориального органа по физической подготовке по итогам ежеквартального комплексного зачета (форма N 5 приложения N 2 к настоящему Наставлению).

В структурных подразделениях территориального органа ФССП России подлежат учету:

занятия по физической подготовке (в журналах учета занятий по специальной подготовке);

результаты проверок структурных подразделений по итогам ежемесячных контрольных занятий по физической подготовке под руководством старшего судебного пристава (форма N 4 приложения N 2 к настоящему Наставлению);

результаты проверок по физической подготовке структурных подразделений по итогам ежеквартального комплексного зачета (форма N 4 приложения N 2 к настоящему Наставлению).

Формы учета физической подготовки хранятся в течение года в отделах организации обеспечения установленного порядка деятельности судов и в структурных подразделениях.

## **III. Средства, методы и виды физической подготовки**

## **Средства физической подготовки**

3.1. Основным средством физической подготовки являются физические упражнения,

3.2. Физические упражнения разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

## **Методы физической подготовки**

3.3. Методику физической подготовки работников ФССП России составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

3.4. Методы физической подготовки - это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию обучаемых.

3.5. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает ознакомление, разучивание и длительную тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово показать, объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделением - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Длительная тренировка - закрепление у обучаемых двигательных навыков путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических качеств.

3.6. Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в следующей последовательности:

при групповом упражнении - вначале общие, затем частные;

при индивидуальном обучении - вначале значительные, затем второстепенные.

Предупреждение ошибок обеспечивается:

четким показом и объяснением техники выполнения физических упражнений;

правильным первоначальным разучиванием физических упражнений;

использованием подготовительных физических упражнений;

своевременной и качественной помощью и страховкой.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

высокой дисциплинированностью обучаемых, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

систематическим контролем за соблюдением установленных норм и правил безопасности со стороны руководителей занятий.

3.7. Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Эффективность методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке. Она должна соответствовать задачам обучения, уровню подготовленности и возрасту работников ФССП России.

3.8. Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень перенесенных при этом трудностей.

Понятие "объем нагрузки" означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, проделываемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а "интенсивность нагрузки" - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема нагрузки являются: время, затраченное на выполнение упражнения, метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях), общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями), пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используются следующие параметры:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя - 130-150 уд./мин.;

высокая - 150-170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и так далее).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятий (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

3.9. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения, краткостью и ясностью объяснений, увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха, выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательностью метода, использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

На занятиях используется индивидуальный подход к занимающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

3.10. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей и повышение сплоченности коллективов подразделений.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

объективной оценкой изменений в воспитательных качествах.

Формирование морально-психологических качеств достигается:

подбором физических упражнений, в которых психологические качества проявляются в наибольшей мере;

применением рациональных методических приемов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию необходимых морально-психологических качеств.

### **Виды проведения занятий по физической подготовке**

3.11. Занятия по физической подготовке являются обязательными для работников ФССП России и подразделяются на практические, инструкторско-методические и показательные.

3.12. Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке работники ФССП России распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1	до 30 лет	до 30 лет
2	до 35 лет	до 35 лет
3	до 40 лет	до 40 лет
4	до 45 лет	40 лет и старше
5	до 50 лет	-
6	50 лет и старше	-

Продолжительность учебных занятий составляет 1-2 учебных часа (45-90 минут). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

3.13. Практические занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

3.14. На подготовительную часть занятия отводится 7-10 минут (10-15 минут при двухчасовом занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки их организма к предстоящим физическим нагрузкам.

3.15. Для пятой и шестой возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, с резкими наклонами, а также вызывающих длительную задержку дыхания и предельную нагрузку. Подбор физических упражнений осуществляется с учетом направленности их на увеличение подвижности в суставах, гибкости и улучшения осанки.

3.16. Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, тела, упражнения в парах.

3.17. Основная часть занятия проводится в течение 35-40 минут (65-85 минут - при двухчасовом занятии). В ней овладевают двигательными навыками, совершенствуют их, развивают физические и воспитывают морально-психологические качества.

Основная часть занятия проводится на трех учебных местах с последующей их сменой. На занятиях по гимнастике основная часть заканчивается комплексной тренировкой в течение 6-10 минут (10-20 минут при двухчасовом занятии).

3.18. На заключительную часть занятия отводится 3-5 минут (5-10 минут при двухчасовом занятии). В ней организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние и подводятся итоги занятия. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

3.19. Практические занятия проводятся по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка и спортивные игры.

Практические занятия по разделам физической подготовки проводятся по следующему примерному плану:



Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 5 минут		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка обучаемых	1	обучаемые - в двухшереножном строю
Упражнения на месте, в движении	5	темп выполнения средний, каждое упражнение повторить 4-6 раз
Основная часть - 37 минут		
Порядок проведения основной части занятия		проведение основной части занятия организовать групповым способом
Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подтягивание, подъем силой, поднимание ног), ознакомление и разучивание	13	разучивание проводить в целом, упражнение выполнять в парах
Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, тренировка	13	выполнять на концах жердей максимальное количество движений
Комплексная тренировка, эстафета "переноска тяжестей"	10	проводить среди учебных групп, повторить 3 раза
Заключительная часть - 3 минуты		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	обучаемые в двухшереножном строю

3.20. Инструкторско-методические занятия направлены на повышение уровня знаний, совершенствование умений руководителей занятий в организации и проведении занятий по различным разделам физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий составляет 1-2 учебных часа.

На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5-10 минут. В ней определяются задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность обучаемых к проведению инструкторско-методического занятия.

Основная часть проводится в течение 35-80 минут. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей занятия, методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний, демонстрация методики его проведения с последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов.

На заключительную часть отводится 5-10 минут. Дается оценка практической и методической подготовленности к проведению предстоящих практических занятий.

Инструкторско-методические занятия проводятся по следующему примерному плану:

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - 5 минут		
Построение, объяснение задач занятия и учебных вопросов	2	обучаемые - в двухшереножном строю
Содержание занятий по теме "Гимнастика и атлетическая подготовка" в летний период обучения	3	особое внимание обратить на упражнения, выносимые на контрольные занятия
Основная часть - 80 минут		
Задачи, содержание и методика проведения подготовительной части занятия	20	уточнить задачи подготовительной части, ее продолжительность, последовательность упражнений, назначить руководителей для управления подразделением. После показа прокомментировать свои действия, обратив внимание на проведение упражнений потоком. Методическую практику организовать в парах. Оценить руководителей по умению образцово выполнять упражнения и исправлять ошибки в процессе подсчета
Методика обучения подтягиванию, подноса ног к перекладине	20	проверить знания по теме, этапы процесса обучения и их содержание, технику выполнения подтягивания, подготовительные упражнения для разучивания. После демонстрации обучения напомнить руководителям о порядке оказания помощи и страховки. Методическую практику организовать на двух снарядах. Каждому обучаемому указать на уровень его практической подготовленности

Методика тренировки в выполнении приемов рукопашного боя	20	уточнить задачи этапа совершенствования, методы развития силы и способы организации обучаемых. Показать руководителям методику проведения приемов в парах, одновременно и по разделениям. Методическую практику организовать в трех учебных группах
Методика проведения игр и эстафет	20	уточнить задачи и содержание игр и эстафет, рассмотреть методику их проведения на местности. Показ осуществить на примере эстафеты "Переноска тяжестей". Вызвать двух обучаемых для методической практики и оценить их действия
Заключительная часть - 5 минут		
Подведение итогов занятия		дать оценку методической, практической подготовленности обучаемых и рекомендации по устранению недостатков, указать литературу для подготовки к занятиям

3.21. Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных видов занятий по физической подготовке, выработку у руководителей занятий единого подхода к применению эффективных средств и методов обучения.

Руководителем показного занятия является главный судебный пристав субъекта Российской Федерации, заместитель главного судебного пристава субъекта Российской Федерации, отвечающий за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов, начальник отдела организации обеспечения установленного порядка деятельности судов.

Показные занятия организуются в соответствии с расписаниями занятий и учебно-методических сборов.

В подготовительной части (5-10 минут) объявляются тема, цель занятия и раскрывается его содержание.

В основной части демонстрируются упражнения по разделам физической подготовки с попутными комментариями руководителя показного занятия по эффективности применяемых средств и методов.

В заключительной части (5-10 минут) руководитель занятия отвечает на вопросы обучаемых и подводит итоги.

3.22. В условиях жаркого климата занятия планируются на утренние часы и проводятся с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 140-160 ударов в минуту. В последующем занятия проводятся при температуре воздуха до плюс 35 °С. Через каждые 5-7 минут непрерывной физической тренировки с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 150-160 ударов в минуту предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2-3 минуты.

В дальнейшем занятия проводятся при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю увеличивается ступенчатым методом и доводится до 15-20 минут.

3.23. В условиях низких температур занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25 °С, а в районах Крайнего Севера и Заполярья - не ниже минус 20 °С. При более низкой температуре воздуха занятия проводятся в помещении.

При проведении занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды, устанавливается наблюдение обучаемых друг за другом.

### **Самостоятельная физическая тренировка**

3.24. Работники ФССП России несут персональную ответственность за индивидуальную физическую подготовленность. Самостоятельной физической тренировкой они занимаются индивидуально.

### **Содержание физической подготовки**

3.25. Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне физических качеств, служебно-прикладных навыков.

Физические качества - это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность. К основным физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

3.26. Под выносливостью понимается способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности.

Выносливость может быть общей и специальной. Она обуславливается физиологическими возможностями организма. Средствами развития выносливости являются: ускоренное передвижение, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры.

3.27. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Развитие силы предполагает использование физических упражнений, способствующих увеличению степени напряжения мышц с помощью различных отягощений. С этой целью применяются физические упражнения в поднимании и переноске тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, упражнения с собственным весом.

3.28. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Развитие быстроты осуществляется с помощью физических упражнений, требующих высокой скорости движения и срочных двигательных реакций. С этой целью применяются различные скоростные и скоростно-силовые упражнения (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.д.), а также упражнения, характеризующиеся динамичной и внезапной сменой ситуаций (спортивные и подвижные игры, рукопашный бой и т.д.).

3.29. Под ловкостью понимается способность целесообразно согласовывать, соподчинять движения, организовывать их в единое целое, координировать движения с учетом освоенного действия или переключать их в соответствии с меняющимися условиями.

Развитие ловкости осуществляется двумя путями. Первый связан с систематическим пополнением двигательного опыта новыми формами движений, второй - с преодолением координационных трудностей, возникающих в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Первый путь реализуется в процессе разучивания новых физических упражнений, когда необходимо согласовывать движения и преодолевать помехи, возникающие на начальных этапах формирования двигательных умений.

Второй путь реализуется введением в привычные физические упражнения фактора необычности, предъявляющего дополнительные требования к координации движений. С этой целью используются физические упражнения из разделов гимнастики, рукопашного боя, спортивных и подвижных игр.

## **Гимнастика и атлетическая подготовка**

3.30. Занятия гимнастикой направлены на развитие силы и силовой выносливости, а также совершенствование осанки и подтянутости. На занятиях гимнастикой создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических умений и навыков.

Занятия проводятся на гимнастических площадках и городках, спортивных залах, специально оборудованных помещениях или тренажерных комплексах.

3.31. В подготовительную часть включаются упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения вдвоем и специальные упражнения.

3.32. В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, тренажерах и многопролетных снарядах.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении.

Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми обучаемыми, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах, а также со сменой учебных мест по кругу.

3.33. Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде, например: **"Петров, на исходное положение шагом (бегом) - МАРШ"**. Обучаемый, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: **"Я"**, по исполнительной команде отвечает **"ЕСТЬ"**, строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

По команде **"К СНАРЯДУ"** (при выполнении прыжков и акробатических упражнений - **"ВПЕРЕД"**) обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физическое упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений:

"наскок"

и

"соскок"



По команде **"К СНАРЯДУ"** (**"ВПЕРЕД"**) очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший становится в строй.

На проверках после команды **"К СНАРЯДУ"** (**"ВПЕРЕД"**) обучаемый принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает свою должность и фамилию.

3.34. Для одновременного выполнения физических упражнений обучаемые выходят из строя по команде **"Учебная группа, на исходные положения шагом (бегом) - МАРШ"**. По команде **"К СНАРЯДУ"** или **"ВПЕРЕД"** обучаемые выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

Для выполнения физического упражнения в парах обучаемые рассчитываются на **"первый"** и **"второй"** и размыкаются по команде, например: **"Учебная группа по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ"**. Затем подается команда: **"Первые номера, на исходные положения, вторые номера - для оказания помощи и страховки, шагом - МАРШ"**, по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде **"К СНАРЯДУ"** первые номера выполняют физические упражнения, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

3.35. Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После физической нагрузки по весу отягощений, количеству повторений, времени работы и отдыха обучаемые по командам руководителя подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются лицом к ним. Выполнение упражнений начинается по команде **"К СНАРЯДУ"**, а заканчивается по команде: **"Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ"** Затем обучаемые поворачиваются и происходит смена мест занятий по кругу.

3.36. Предупреждение травматизма обеспечивается:

эффективной разминкой; наличием талька, шкурок для обработки снарядов-страховкой при выполнении упражнений, проверкой технического состояния помоста, снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.).

3.37. В содержание занятий включаются упражнения:

**Упражнение N 1. Подтягивание на перекладине.**

Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины); разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение рывком и хлестовыми движениями ногами.



**Упражнение N 2. Подъем переворотом.**

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение упражнения рывком и хлестовыми движениями ногами.



**Упражнение N 3. Подъем силой на перекладине.**

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется; опускание в вис выполняется произвольным способом. Запрещается выполнение упражнения рывком и хлестовыми движениями ногами.



**Упражнение N 4. Поднимание ног к перекладине.**



Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение упражнения хлестовыми движениями ногами.

#### **Упражнение N 5. Комплексное силовое упражнение.**

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение - касание лопатками пола обязательно); вторые 30 секунд - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, сгибание рук производится до касания пола грудью).

#### **Упражнение N 6. Рывок гири. Вес гири 24 кг.**

Стойка - ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверх фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Установлены две весовые категории до 70 кг и свыше 70 кг.

Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела. Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

#### **Упражнение N 7. Толчок двух гирь. Вес гири 24 кг.**

Стойка - ноги врозь, хватом сверху двумя руками за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках, затем гири опустить на грудь. Установлены две весовые категории - до 70 кг и свыше 70 кг. Запрещается дожимать гири и ставить их на плечи. Результат определяется по количеству зачетных толчков.

## **Рукопашный бой**

3.38. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков самозащиты, обезвреживания правонарушителей, на обеспечение безопасности судей и иных участников судебного процесса, общественного порядка в судах, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

3.39. Занятия по рукопашному бою проводятся на ровной площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

В подготовительную часть занятия включаются: ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам.

3.40. В содержание основной части занятий включаются различные приемы и действия.

Разучивание изготоек к бою, передвижений, приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий.

Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах.

На обучение простым приемам и действиям (ударам, защите от ударов) планируется в среднем 5-10 минут, а более сложным (обезоруживанию, броскам и др.) - до 20 минут. Выполнение приемов защиты обязательно сочетается с нанесением противнику ударов в наиболее уязвимые места и при необходимости доводится до положения связывания лежа или конвоирования.

3.41. При обучении приемам рукопашного боя подаются команды:  
для изготовления к бою - **"К бою - ГОТОВЬСЬ"**;

для отбивов - **"Вправо (влево, вниз направо) - ОТБЕЙ"**;

для нанесения ударов - **"Рукой (ногой) - БЕЙ"**;

для выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения;

для слитного выполнения болевого приема; обезоруживания, освобождения от захвата или броска - **"Загиб руки за спину - начи-НАЙ"**, **"Заднюю подножку - начи-НАЙ"**, **"Обезоруживание - начи-НАЙ"** и т.п.;

для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем -исполнительная команда **"ВПЕРЕД"**.

3.42. В содержание занятий по рукопашному бою включаются изготовления к бою, передвижения, приемы самостраховки, специальные приемы и действия.

Изготовки к бою - это наиболее удобные положения для нападения на противника или самозащиты.

Описание в тексте изготовок к бою приводится для правши; для левши техника аналогична, но все действия выполняются другой рукой (ногой) и в другую сторону.

Для изготовления к бою - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки - впереди и несколько выше пояса.

Изготовка к бою



Для изготовления к бою с резиновой палкой - выставить левую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно поднять локоть руки. Палка лежит на плече (поднята вверх). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть находится на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг с переменной изготовки к бою, скачок, бег.

Приемы самостраховки предохраняют от ушибов при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки, падения и производятся следующим образом.

Группировка - сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить; прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам.

Кувырок вперед - из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, опереться ладонями в пол. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготовиться к бою.

Кувырок назад - из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготовиться к бою.

Падение вперед - из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготовиться к бою.

Падение назад - из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекачиваясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; припадении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготовиться к бою.

Падение на бок - из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки -вперед ладонями вниз); перекачиваясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) - у ее голени, вскочить, изготовиться к бою.

Кувырок через плечо - из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекач через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготовиться к бою.

3.43. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися;

правильным применением приемов страховки и самостраховки;

применением ножей с надетыми на них ножнами или макетов ножей;

плавным проведением болевых приемов, удушения, обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом немедленно прекращать выполнение приема);

обозначением ударов при отсутствии защитных средств.

3.44. В содержание занятий включаются упражнения:

Приемы защиты без оружия.

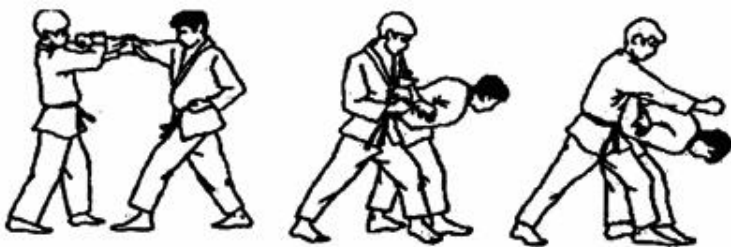
**Упражнение N 8. Защита от ударов рукой** - выполнить отбив руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.



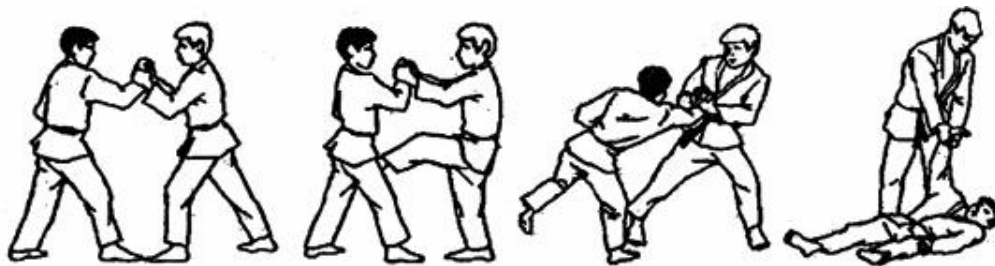
**Упражнение N 9. Защита от удара ногой** - остановить ногу противника подставкой под удар скрещенных двух предплечий, захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.



**Упражнение N 10. Загиб руки за спину** - захватить рукой кисть руки противника, другой рукой - сверху одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть за спину; нанести удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча) или волосы и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника.



**Упражнение N 11. Рычаг руки наружу** - захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести удар ногой, загнуть руки за спину.



**Упражнение N 12. Рычаг руки внутрь** - захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести удар ногой в голень или пах; рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо и, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки.



**Упражнение N 13. Задняя подножка** - из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу, поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить противника на землю, нанести удар ногой.



**Упражнение N 14. Освобождение от захватов противника:**

туловища и шеи с руками спереди - нанести удар коленом в пах, приседая, рывком развести руки в стороны, немедленно нанести противнику удар рукой или ногой в уязвимое место и провести рычаг руки внутрь;

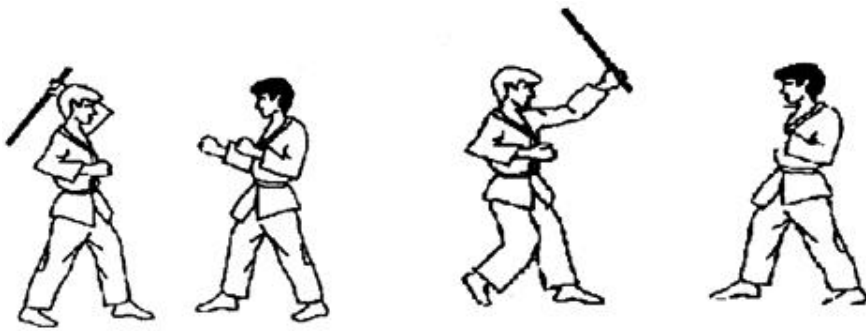


туловища и шеи с руками сзади - нанести противнику удар каблуком по голени (столе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку, поворачиваясь, провести загиб руки за спину.



**Упражнение N 15. Удар палкой сверху.**

Выполняется из боевой стойки, локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх). Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко, одновременно с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.



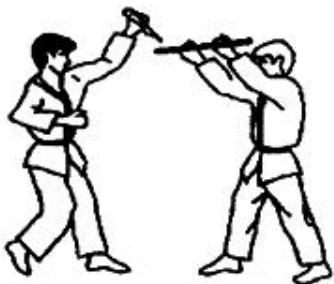
**Упражнение N 16. Тычковой удар (удар торцом палки).**

Выполняется из боевой стойки. Для нанесения удара рука сгибается в локте и удерживает палку торцом вперед. Удар наносится с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.

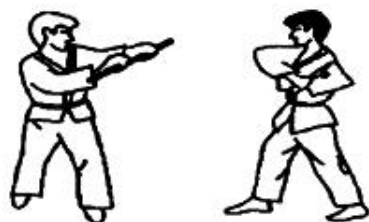


**Упражнение N 17. Защитные действия с использованием резиновой палки:**

защита от удара сверху рукой, ножом, предметом выполняется подставкой средней части палки вверх.



Защита от удара наотмашь рукой, ножом, предметом выполняется подставкой средней части палки в сторону.



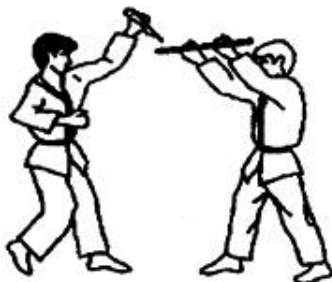
Защита от удара снизу рукой, ножом, предметом выполняется подставкой средней части палки вниз.



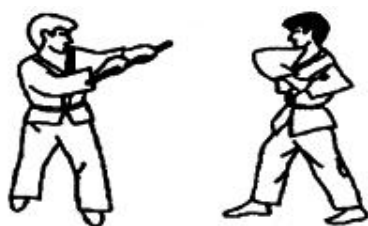
Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом в лицо, шею, верхнюю часть туловища выполняется подставкой средней части палки в сторону - вверх.



Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом в нижнюю часть туловища выполняется подставкой средней части палки в сторону - вниз.



Защита от удара ногой снизу выполняется подставкой средней части палки вниз.



Защита от удара ногой сбоку выполняется подставкой средней части палки в сторону.



Защита от прямого удара кулаком, ножом, предметом в лицо, верхнюю часть туловища выполняется отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища.



**Упражнение N 18. Задержания удушающим захватом с помощью палки.**

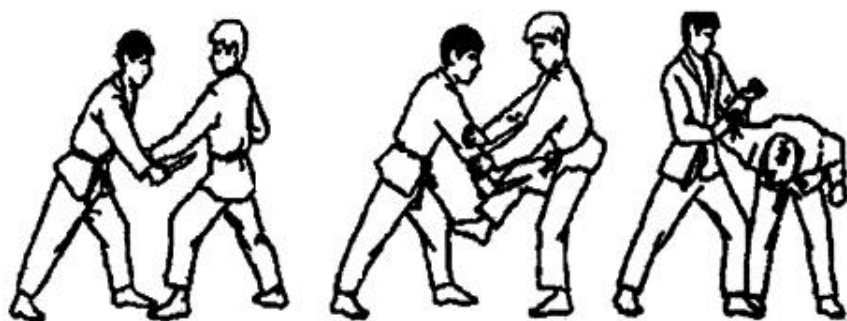
Удушающий захват сзади с помощью палки выполняется с выведением противника из равновесия.



**Упражнение N 19. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху** - с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника сверху, нанести удар ногой в пах, провести рычаг руки наружу, обезоружить.



**Упражнение N 20. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу** - с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватить руку в районе локтя, нанести удар ногой в пах, провести загиб руки за спину, обезоружить.



**Упражнение N 21. Специальные приемы и действия.**

**Надевание наручников лежа.** Выполнив загиб руки за спину, заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приема заставить противника отвести другую руку за спину и блокировать руки бедрами. Защелкнуть наручники на обоих запястьях.

### **Ускоренное передвижение и легкая атлетика**

3.45. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках.

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

В содержание занятий включаются бег на различные дистанции, прыжки, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.



3.46. Подготовительная часть занятия включает: ходьбу и бег, направленные на подготовку организма обучаемых к нагрузке, упражнения на месте для совершенствования гибкости, подготовки мышц и связок; специальные прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучаемых к нагрузкам основной части занятий; ускорения.

В основную часть занятий включаются: бег на короткие дистанции (от 30 до 400 метров, челночный бег, эстафеты), бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 10 километров и более), кроссы до 10 километров, специальные прыжково-беговые упражнения в метаниях, с отягощением.

3.47. Упражнения в беге разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных и имитационных упражнений.

Тренировка в беге на короткие дистанции, а также разучивание новых упражнений проводятся в начале занятия; на средние и длинные дистанции - в конце. На начальном этапе тренировок в беге на длинные дистанции слабо подготовленные работники ФССП России выделяются в отдельную группу.

При обучении бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучаемые выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом в 2-3 шага. Руководитель, находясь спереди - сбоку на расстоянии 15-20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается, какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

3.48. Для изучения техники старта в беге на короткие дистанции, а также при проведении тренировки и выполнении нормативов подаются команды **"НА СТАРТ"**, **"ВНИМАНИЕ"**, **"МАРШ"**. По команде **"НА СТАРТ"** работник ФССП России из исходного положения (3-5 метров от линии старта) подходит к линии старта. Сильнейшая нога - у линии старта, другая - на 1-1,5 ступни сзади. Стопы ног параллельны, туловище прямо, руки опущены. По команде **"ВНИМАНИЕ"** наклониться вперед, центр тяжести перенести на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную впереди стоящей ноге, чуть подать вперед. Другая рука, согнутая в локте, отводится назад (кисть - сбоку туловища). По команде **"МАРШ"** энергично начать бег с постепенным выпрямлением туловища.

Команды при беге на средние и длинные дистанции: **"НА СТАРТ"**, далее подается команда **"МАРШ"**. Стартовое положение - без касания рукой земли.

3.49. Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их нагрузкой с учетом уровня подготовленности работников ФССП России на всех этапах обучения;
- содержанием в образцовом порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования и снаряжения, в жаркую и морозную погоду - непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

3.50. В содержание занятий включаются упражнения:

**Упражнение 22. Бег на 100 м.**

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Положение высокого старта



### **Упражнение 23. Челночный бег 10×10 м.**

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 метров. По команде **"МАРШ"** пробежать 10 метров, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом - пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 метров. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

### **Упражнение 24. Бег на 1 км.**

### **Упражнение 25. Бег на 3 км.**

Проводятся на любой местности (стадионе) с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

## **Лыжная подготовка**

3.51. Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Подготовительная часть занятия включает: проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды, передвижение к месту проведения основной части занятия. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует одного-двух замыкающих из числа хорошо подготовленных занимающихся.

Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда: **"Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом - МАРШ"**.

Для разучивания подъемов обучаемые строятся у подножия склона. После показа и объяснения подается команда: **"Подъем "елочкой", справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов - ВПЕРЕД"**.

Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде: **"Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (или длина склона) - ВПЕРЕД"**.

Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится на слабопересеченной местности, в дальнейшем - на местности с более сложным рельефом.

Заключительная часть занятия включает: подведение итогов, определение заданий для самостоятельной работы и передвижение к месту расположения.

3.52. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке обеспечивается:

проверкой подгонки креплений, обмундирования и снаряжения;

учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;

разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

точным указанием направления движения и дистанции между обучаемыми на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;

наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;

оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

3.53. В содержание занятий по лыжной подготовке включаются упражнения:

**Упражнение 26. Лыжная гонка на 5 км.**

Упражнение проводится на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

## **Спортивные игры**

3.54. Занятия спортивными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения профессиональной деятельности.

Занятия спортивными играми организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

3.55. Технические приемы разучиваются в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

Для совершенствования в выполнении основных приемов техники игры используются поточный и круговой методы тренировки.

3.56. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

3.57. В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

В подготовительную часть занятия включаются: ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

3.58. В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола и футбола (мини-футбола).

3.59. Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает организацию занимающихся, разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, объяснение игры.

3.60. Организация занимающихся включает в себя их расстановку, распределение играющих по командам. Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, с которого она будет начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, ее цель и правила.

3.61. Подведение итогов игры включает объявление победителей и разбор игры, во время которого указываются ошибки играющих.

## **IV. Спортивная работа**

4.1. Спортивная работа включает в себя:

участие работников ФССП России в отборочных соревнованиях в соответствии с Регламентами о проведении Спартакиады им.М.И.Рысинова и Чемпионатов Службы по служебно-прикладным видам спорта;

формирование, подготовку и участие сборных команд территориального органа ФССП России по программам соревнований спартакиад региональных организаций ОГО ВФСО "Динамо";

участие спортсменов высокого класса во всероссийских и международных соревнованиях по различным видам спорта.

4.2. Основными формами спортивной работы являются: регулярные тренировочные занятия, соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

4.3. Организационные основы деятельности спортсменов и сборных команд в Службе определяются Положением о сборных командах по служебно-прикладным видам спорта в Федеральной службе судебных приставов, утвержденным директором Федеральной службы судебных приставов - главным судебным приставом Российской Федерации.

## **V. Особенности физической подготовки работников ФССП России женского пола**

5.1. Физическая подготовка работников ФССП России женского пола направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья.

5.2. В содержание занятий включаются гимнастика, рукопашный бой, ускоренное передвижение, лыжная подготовка, а также спортивные игры.

5.3. Физическая нагрузка регулируется по частоте сердечных сокращений и определяется с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Регулирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений:

Физическая нагрузка	Частота сердечных сокращений (уд./мин.) в зависимости от возрастной группы			
	1	2	3	4
Низкая	до 125	до 120	до 115	до 110
Средняя	125-145	120-140	115-135	110-130
Высокая	145-170	140-165	135-155	130-145
Максимальная	свыше 170	свыше 165	свыше 165	свыше 145

## VI. Требования к проверке и оценке физической подготовленности работников ФССП России

6.1. Каждый руководитель обязан систематически проверять и оценивать физическую подготовленность подчиненных.

**Проверка по физической подготовке осуществляется:**  
**при приеме на государственную гражданскую службу;**  
**в процессе обучения;**  
**ежемесячно в ходе контрольных занятий;**  
**ежеквартально в ходе комплексного зачета.**

Результаты контрольных занятий отражаются в ведомости результатов проверки по физической подготовке (форма N 4, приложения N 2 настоящего Наставления).

6.2. При проверке физической подготовки определяются:  
уровень физической подготовленности работников ФССП России;  
оценка уровня физической подготовки проверяемых структурных подразделений и территориального органа ФССП России.

6.3. В конце учебного года определяются:  
качество усвоения программы по физической подготовке;  
эффективность процесса физического совершенствования и оценка состояния физической подготовленности в структурных подразделениях территориальных органов ФССП России.

На основании подведения итогов проверки уровня физической подготовки определяются:

оценка физической подготовленности работников ФССП России;  
уровень развития различных физических качеств, овладения специальными знаниями и организационно-методическими умениями;  
практические меры по улучшению физической подготовки в структурных подразделениях территориального органа ФССП России.

### Проверка и оценка физической подготовленности

6.5. Проверке по физической подготовке подлежат: заместитель руководителя территориального органа, отвечающий за вопросы организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, начальник отдела и работники отдела организации обеспечения установленного порядка деятельности судов в полном составе, старшие судебные приставы, заместители старшего судебного пристава, отвечающие за вопросы организации обеспечения установленного порядка деятельности судов, старшие подразделений судебных приставов, судебные приставы по обеспечению установленного порядка деятельности судов при директоре Федеральной службы судебных приставов - главном судебном приставе Российской Федерации, судебные приставы по обеспечению установленного порядка деятельности судов.

Физическая подготовленность работников ФССП России проверяется ежемесячно по четырем упражнениям. Упражнения на выносливость и приемы рукопашного боя на проверку уровня физической подготовки включаются в обязательном порядке.

6.6. Все назначенные для проверки физические упражнения выполняются в течение одного дня. Выполнение физических упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

6.7. Работник ФССП России, не выполнивший назначенное упражнение без уважительной причины, оценивается по нему **"неудовлетворительно"**.

При невозможности выполнить физическое упражнение проверяющий может назначить упражнение для замены (кроме упражнений на выносливость и приемов рукопашного боя).

При освобождении работника ФССП России от выполнения какого-либо упражнения, назначенного на проверку, его физическая подготовленность оценивается не выше **"удовлетворительно"** при наличии положительных оценок по другим упражнениям и не менее одной из них не ниже "хорошо".

Проверка по лыжным гонкам проводится при температуре воздуха не ниже минус 27 °С, при ветре 5-10 м/с - не ниже минус 23 °С, при ветре 10-15 м/с - не ниже минус 15 °С; по другим физическим упражнениям - не выше плюс 35 °С.

6.8. На проверку по рукопашному бою по решению проверяющего назначаются 5 приемов.

Каждый прием рукопашного боя оценивается:

**"выполнен"** - если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

**"не выполнен"** - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием, медленно с нарушением слитности движения.

6.9. Индивидуальная оценка по рукопашному бою определяется:

**"отлично"** - если выполнено пять приемов;

**"хорошо"** - если выполнено четыре приема;

**"удовлетворительно"** - если выполнено три приема;

**"неудовлетворительно"** - если выполнено менее трех приемов.

**Проверка и оценка по физической подготовке структурных подразделений и территориального органа ФССП России**

6.10. Оценка по физической подготовке структурного подразделения территориального органа ФССП России складывается из индивидуальных оценок физической подготовленности проверенных работников ФССП России и определяется:

**"отлично"** - если получено 90% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично" и на проверку представлено не менее 80% от списочного состава работников ФССП России структурного подразделения;

**"хорошо"** - если получено 80% положительных оценок, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо" и на проверку представлено не менее 75% от списочного состава работников ФССП России структурного подразделения;

**"удовлетворительно"** - если получено 70% положительных оценок и на проверку представлено не менее 75% от списочного состава работников ФССП России структурного подразделения.

6.11. Оценка физической подготовки территориального органа ФССП России складывается из оценок, полученных проверенными структурными подразделениями и определяется:

**"отлично"** - если 90% проверенных структурных подразделений территориального органа получили положительные оценки, при этом более половины из них получили оценку "отлично";

**"хорошо"** - если 85% проверенных структурных подразделений территориального органа получили положительные оценки, при этом более половины из них получили оценку "хорошо";

**"удовлетворительно"** - если 80% структурных подразделений территориального органа получили положительные оценки.

## **VII. Нормативы по физической подготовке**

7.1. Для работников ФССП России мужского пола 1-6 возрастных групп

Упражнение	N	N	Единица измерения	Оценка	Возрастные группы, нормативы					
					1	2	3	4	5	6
Подтягивание на перекладине	1	1,	к-во	отл.	13	12	10	7	6	5
		2,	раз	хор.	11	10	8	5	4	3
		3		уд.	9	7	6	4	2	1
Подъем переворотом на перекладине	2	1,	к-во	отл.	7	6	5	-	-	-
		2,	раз	хор.	6	5	4	-	-	-
		3		уд.	5	4	3	-	-	-
Подъем силой на перекладине	3	1,	к-во	отл.	6	5	4	-	-	-
		2,	раз	хор.	5	4	3	-	-	-
		3		уд.	3	3	2	-	-	-
Поднимание ног к перекладине	4	1,	к-во	отл.	14	12	10	8	-	-
		2,	раз	хор.	12	10	8	6	-	-
		3		уд.	10	8	6	4	-	-
Комплексное силовое упражнение	5	1,	к-во	отл.	54	52	48	46	44	40
		2,	раз	хор.	50	48	46	44	40	38
		3		уд.	46	44	42	40	36	34



Рывок гири. Вес гири 24 кг;	6	1,	к-во	отл.	50	45	40	35	30	25
		2,	раз	хор.	40	35	30	25	20	15
		3		уд.	30	25	20	15	12	9
Рывок гири. Вес гири 24 кг;	6	1,	к-во	отл.	60	55	50	40	35	30
		2,	раз	хор.	50	45	40	35	30	25
		3		уд.	40	35	30	25	20	15
Толчок двух гири. Вес гири 24 кг;	7	1,	к-во	отл.	16	14	12	10	7	4
		2,	раз	хор.	13	11	9	7	4	3
		3		уд.	10	8	6	4	3	2
Толчок двух гири. Вес гири 24 кг;	7	1,	к-во	отл.	18	16	14	12	9	6
		2.	раз	хор.	15	13	11	9	7	4
		3		уд.	12	10	8	7	5	2
Приемы рукопашного боя	8-	3,	-	-	оцениваются в соответствии со ст.6.8, 6.9 Наставления					
	21	4								

Бег на 100 м	22	2,	сек.	отл.	14,50	14,80	15,10	15,40	16,40	17,00
		3,		хор.	15,00	15,30	15,60	16,00	17,00	17,80
		4		уд.	15,70	16,00	16,20	16,80	17,80	18,20
Челночный бег 10×10м	23	2,	сек.	отл.	27,50	28,00	28,5	29,5	32,00	34,00
		3,		хор.	28,00	28,50	29,5	31,0	34,00	38,00
		4		уд.	29,00	29,50	30,0	33,0	36,00	40,00
Бег на 1 км	24	2,	мин.,	отл.	3,30	3,45	3,55	4,20	4,30	4,50
		3,	сек.	хор.	3,45	4,10	4,20	4,30	4,50	5,00
		4		уд.	4,10	4,30	4,40	4,50	5,30	6,00
Бег на 3 км	25	2,	мин.,	отл.	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30	14,30
		3,	сек.	хор.	12,45	13,00	13,15	13,30	13,45	15,00
		4		уд.	13,20	13,45	14,00	14,15	14,30	15,30
Лыжная гонка на 5 км	26		сек.	отл.	27,00	28,00	29,00	31,00	33,00	36,00
				хор.	28,00	29,00	31,00	33,00	36,00	39,00
				уд.	29,00	30,00	34,00	36,00	39,00	42,00

7.2. Для работников ФССП России женского пола 1-4 возрастных групп:

Упражнение	N упражнения	N формы одежды	Единица измерения	Оценка	Возрастные нормативы группы,			
					1	2	3	4
Комплексное силовое упражнение	5	3	к-во	отл.	34	30	26	22
			раз	хор.	30	26	22	18
				уд.	26	22	18	14
Приемы рукопашного боя	8-21	3, 4	-	-	оцениваются в соответствии со ст.6.8, 6.9 Наставления			
Бег на 100 м	22	1, 2, 3, 4, 5	сек.	отл.	16,60	17,20	17,80	18,00
				хор.	17,20	17,80	18,40	19,00
				уд.	18,00	18,60	18,80	20,00
Челночный бег 10×10 м	23	1, 2, 3, 4	сек.	отл.	32,00	34,00	36,00	38,00
				хор.	34,00	36,00	38,00	40,00
				уд.	36,00	38,00	40,00	42,00
Бег на 1 км	24	1, 2, 3, 4, 5	мин.,	отл.	4,30	4,45	5,00	5,30
			сек.	хор.	4,45	5,00	5,15	5,45
				уд.	5,00	5,15	6,00	6,30
Лыжная гонка на 5 км	26		мин.,	отл.	34,00	36,00	38,00	40,00
			сек.	хор.	36,00	38,00	40,00	42,00

				уд.	38,00	40,00	42,00	44,00
--	--	--	--	-----	-------	-------	-------	-------

Представленные нормативы по физической подготовке соответствуют для формы одежды N 3, кроме лыжных гонок (форма одежды для лыжных гонок - спортивная). При выполнении нормативов в другой форме одежды вносятся поправки.

7.3. Под поправками к нормативам понимается:

а) усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 1;

б) усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 2;

в) облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 4;

г) облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 5;

д) облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте 1500-2500 метров над уровнем моря, при температуре воздуха ниже минус 10 °С, для лыжных гонок ниже минус 20 °С или выше плюс 1 °С;

ж) облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте более 2500 метров над уровнем моря при температуре воздуха выше 30 °С, а также при проверке физической подготовленности в районах Крайнего Севера и Заполярья.

7.4. Поправки к нормативам:

Упражнение	N упраж- нения	Вид измерения	Поправки в нормативы					
			усложнение		облегчение			
			п. "а"	п. "б"	п. "в"	п. "г"	п. "д"	п. "ж"
Подтягивание на перекладине	1	к-во раз	2	1	-	-	2	3
Подъем переворотом на перекладине	2	к-во раз	2	1	-	-	2	3
Подъем ног к перекладине	4	к-во раз	3	2	-	-	2	3
Комплексное силовое упражнение	5	к-во раз	4	3	-	-	2	3
Бег на 100 м	17	секунды	1,5	1	0,5	2,5	1	1,5
Челночный бег 10×10м	18	секунды	2	1	0,5	-	2	2,5
Бег на 1 км	19	секунды	15	10	10	20	25	30
Бег на 3 км	20	секунды	50	30	15	40	50	60
Лыжная гонка на 5 км	21	мин., сек.	-	-	-	-	1,30	2,00

При оценке физической подготовленности в нормативы может вноситься не более двух поправок.

7.5 Описание формы одежды для занятий по физической подготовке:

форма N 1 - спортивная: спортивные трусы, майка, тренировочный костюм, спортивная обувь;

форма N 2 - повседневная летняя: майка (без майки), брюки и полуботинки;

форма N 3 - повседневная летняя: рубашка и полуботинки, воротник расстегнут;

форма N 4 - повседневная летняя: куртка, ботинки с высокими берцами, воротник расстегнут;

форма N 5 - повседневная зимняя: куртка зимняя, шапка-ушанка, куртка и брюки, рубашка, полусапоги зимние, перчатки.

Форма одежды для проверки физической подготовки определяется проверяющим.

## **Приложение N 1 к Наставлению. Материально-техническое обеспечение занятий по физической подготовке**

Приложение N 1  
к Наставлению

Эффективность проведения занятий по физической подготовке достигается наличием оборудованных мест для занятий, а также спортивного инвентаря и имущества.

При проведении занятий по теме "Гимнастика и атлетическая подготовка" необходимо иметь:

исправные гимнастические стандартные (многопролетные) перекладины, шкурку для зачистки грифа перекладины, помосты (резиновый коврик) для упражнений с гирями, плакат с условиями выполнения упражнений и их нормативами, ведомость результатов проверки по физической подготовке. При проведении занятий по теме "Рукопашный бой" необходимо иметь: специально подготовленную площадку в спортивном зале (на ковре из матов) или яму с песком или опилками, макеты пистолетов и ножей, плакат с описанием приемов и порядок их оценки, ведомость результатов проверки по физической подготовке.

При проведении занятий по теме "Ускоренное передвижение и легкая атлетика" необходимо иметь:

оборудованную кроссовую дистанцию, тумбы "Старт", "Финиш", линию формирования забегов и финиша, место для разворота, секундомеры, флажки красной и белой расцветки, красный - для старта на дистанции бега на 100 м, белый - при определении фальстарта, схему прохождения кроссовой дистанции, плакат с условиями выполнения упражнений и их нормативами, ведомость результатов проверки по физической подготовке.

## **Приложение N 2 к Наставлению. Формы учета физической подготовки**

Приложение N 2  
к Наставлению

**форма N 1. Результаты соревнований по служебно-прикладным видам спорта и выступление отдельных спортсменов на соревнованиях вне территориального органа ФССП России в 20\_\_ году**

форма N 1

№ п/п	Наименование соревнования	Дата проведения	Количество участников	Количество судебных приставов, выполнивших разрядные нормы и требования	Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты

**форма N 2. Спортивные рекорды и достижения территориального органа ФССП России**

форма N 2

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

**форма N 3. Количество спортсменов по спортивным разрядам и званиям территориального органа ФССП России**

форма N 3

Фамилия, имя, отчество	Должность	Вид спорта	На каких соревнованиях выполнен норматив, N приказа о присвоении разряда; звания

**форма N 4. Ведомость результатов проверки по физической подготовке**

форма N 4

# ВЕДОМОСТЬ

результатов  
проверки

по физической  
подготовке

---

(структурное  
подразделение)

---

(дата  
проверки)



N п/п	Фамилия, инициалы	Воз- раст- ная группа	Номер упражнения										Оценка индивидуальной физической подготовленности
			N		N		N		N		N		
			р- т	оц.	р- т	оц.	р-т	оц.	р- т	оц.	р- т	оц.	
1													
2													
3													
и т.д.													

По списку \_\_\_\_\_ чел.

Всего проверено \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % Старший судебный пристав \_\_\_\_\_

Из них получили оценки:

"отлично" \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

"хорошо" \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ % **Общая оценка подразделению** \_\_\_\_\_

"удовлетворительно" \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

"неудовлетворительно" \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ % Проверяющий \_\_\_\_\_

Получили положительные оценки \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Освобождено по состоянию здоровья \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

**форма N 5. Ведомость результатов проверки по физической подготовке**

форма N 5

**ВЕДОМОСТЬ**

**результатов  
проверки**

**по физической  
подготовке**

\_\_\_\_\_  
(территориальный  
орган)

\_\_\_\_\_  
(дата  
проверки)

Подразделение	Судебные приставы		% оценок от общего числа проверенных								% положительных оценок	Общая оценка		
	по списку	проверенных	отл.		хор.		уд.		неуд.					
			всего	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во		%	
Ногинский РОСП														
Дмитровский РОСП														
и т.д.														

Всего проверено \_\_\_\_\_ РОСП, \_\_\_\_\_ %

Из них получили оценки:

"отлично" \_\_\_\_\_ РОСП, \_\_\_\_\_ %

"хорошо" \_\_\_\_\_ РОСП, \_\_\_\_\_ %

"удовлетворительно" \_\_\_\_\_ РОСП, \_\_\_\_\_ %

"неудовлетворительно" \_\_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Получили положительные оценки \_\_\_\_\_ РОСП, \_\_\_\_\_ %

**Общая оценка территориальному органу** \_\_\_\_\_

**Проверяющий**

---

(подпись, фамилия и инициалы)

Электронный текст документа  
подготовлен ЗАО "Кодекс" и сверен по:  
Бюллетень Федеральной службы  
судебных приставов,  
N 8, 2014 год