



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 43351  
от "23" августа 2016.

**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ  
(МЧС РОССИИ)**

**П Р И К А З**

26.04.2016

Москва

№ 402

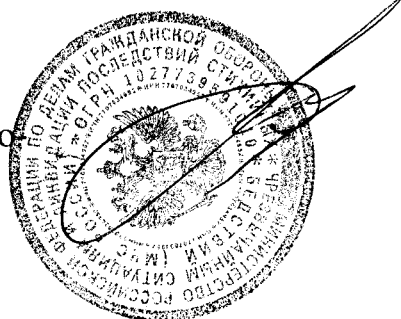
**О внесении изменений в приказ  
МЧС России от 30.03.2011 № 153**

Внести изменения в приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 3 мая 2011 г., регистрационный № 20630) согласно приложению.

Министр

В.А. Пучков

Верно  
Заместитель начальника Административно-  
правового управления



С.В. Лысов

114622

Изменения, вносимые в приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153

Внести в приказ МЧС России от 30.03.2011 № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 3 мая 2011 г., регистрационный № 20630) (далее – приказ) следующие изменения:

1. В наименовании, преамбуле и по тексту приказа, в наименовании и по тексту Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы (приложение к приказу) после слов «федеральная противопожарная служба» в соответствующем падеже дополнить словами «Государственная противопожарная служба» в соответствующем падеже.

2. Сноску «<1>» к приказу после слов «ст. 116» дополнить словами «; 2011, № 26, ст. 3807; 2013, № 23, ст. 2910; 2014, № 21, ст. 2694; 2015, № 1 (часть II), ст. 262.».

3. В Наставлении по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы (приложение к приказу):

пункт 3.2. раздела 3 изложить в следующей редакции:

«3.2. Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке личный состав распределяется на следующие возрастные группы:

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
1	до 25 лет	до 25 лет
2	от 25 до 30 лет	от 25 до 30 лет
3	от 30 до 35 лет	от 30 до 35 лет
4	от 35 до 40 лет	от 35 до 40 лет
5	от 40 до 45 лет	от 40 до 45 лет
6	от 45 до 50 лет	от 45 и старше
7	от 50 лет и старше	

»;

пункт 3.4. раздела 3 изложить в следующей редакции:

«3.4. Занятия и сдача нормативов по физической подготовке проводится в спортивной или форменной одежде в зависимости от темы занятий, места проведения и погодных условий.»;

абзац третий пункта 7.34. раздела 7 изложить в следующей редакции:

«Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, каждый раз из неподвижного положения в виси на прямых руках (пауза 1-2 с), без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.»;

пункт 7.35. раздела 7 изложить в следующей редакции:

«7.35. Упражнение на полу (ковре).

Упражнение 4. Наклон туловища вперед.

Выполняется лежа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты, разрешается незначительное сгибание ног.

Упражнение 5. Кувырки «вперед-назад».

Кувырок вперед выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на ковер, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекал на спине вперед. В момент касания лопатками ковра согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, перейти в упор присев.

Кувырок назад выполняется из положения приседа, подбородок прижат к груди. Оттолкнуться руками и ногами от ковра и сделать перекал назад на спине. В момент касания лопатками ковра поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев.

Упражнение 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполняется из исходного положения упор лежа (ноги вместе, тело прямое). Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.»;

дополнить раздел 7 пунктом 7.46. следующего содержания:

«7.46. Силовое комплексное упражнение.

Выполняется в следующей последовательности (для мужчин):

отжаться на руках (до касания грудью пола) 10 раз в упоре лежа;

из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);

лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;

из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельны полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Для сотрудников 5, 6 и 7 возрастных групп, указанных в пункте 3.2. раздела 3 настоящего Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы, количество упражнений в одном цикле должно составлять 5 повторений.

Выполняется в следующей последовательности (для женщин):

первые 30 с из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног при возвращении в исходное положение до касания пола лопатками), затем без паузы для отдыха следующие 30 с, повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (ноги вместе, тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).»;

пункт 8.13. раздела 8 изложить в следующей редакции:

«8.13. Челночный бег 10x10 м. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.».

абзац четвертый пункта 12.3. раздела 12 изложить в следующей редакции:

««удовлетворительно» – если более половины оценок «удовлетворительно», а остальные «хорошо» или «отлично»;»;

приложение № 3 к пункту 13.4. Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы изложить в следующей редакции:

«Приложение № 3  
к пункту 13.4. Наставления по  
физической подготовке  
личного состава федеральной  
противопожарной службы  
Государственной  
противопожарной службы

**Нормативы по общефизическим упражнениям для личного состава  
федеральной противопожарной службы Государственной  
противопожарной службы**

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы (мужчины)						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Быстрота и ловкость</b> 1. Челночный бег 10x10 м (с)	удовлетворительно	26	27	28	31	34	36	39
	хорошо	25	26	27	30	33	35	38
	отлично	24	25	26	29	32	34	37

2. Подъем по штурмовой лестнице на 4 - й этаж (с)	удовлетворительно	28	34	36	38	41	44	56
	хорошо	26	28	31	35	39	41	52
	отлично	24	26	28	32	36	39	47
3. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями (с)	удовлетворительно	30	33	36	40	43	50	60
	хорошо	28	30	34	37	40	44	56
	отлично	25	27	32	35	37	40	50
Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы (мужчины)						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Сила</b>								
1. Подтягивание (кол-во раз)	удовлетворительно	12	10	9	6	4	3	2
	хорошо	14	12	11	8	6	5	3
	отлично	16	14	13	10	8	7	5
2. Наклон туловища вперед (кол-во раз в минуту)	удовлетворительно	50	45	40	35	30	25	20
	хорошо	55	50	45	40	35	30	25
	отлично	60	55	50	45	40	35	30
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	удовлетворительно	50	45	40	35	30	25	20
	хорошо	55	50	45	40	35	30	25
	отлично	60	55	50	45	40	35	30
4. Силовое комплексное упражнение (количество повторений)	удовлетворительно	3	2	1	1	1	1	1
	хорошо	4	3	2	2	2	2	2
	отлично	5	4	3	3	3	3	3
<b>Выносливость</b>								
1. Бег на 1 км (мин.с)	удовлетворительно	3.40	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50
	хорошо	3.25	3.35	3.45	3.50	4.00	5.00	5.30
	отлично	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	5.00
2. Бег (кросс) на 5 км (мин.с)	удовлетворительно	24.00	25.00	26.00	31.00	33.00	37.00	40.00
	хорошо	23.00	24.00	25.00	29.00	31.00	35.00	38.00
	отлично	22.00	23.00	24.00	27.00	29.00	33.00	36.00
3. Плавание на 100 м вольным стилем (мин.с)	удовлетворительно	2.05	2.30	2.35	2.55	3.10	3.55	4.10
	хорошо	1.45	2.00	2.05	2.25	2.40	3.05	3.20
	отлично	1.30	1.45	1.50	2.05	2.25	2.40	3.00
4. Лыжная гонка на 5 км (мин.с)*	удовлетворительно	24.00	26.30	27.30	31.30	33.30	36.30	39.30
	хорошо	23.00	25.30	26.30	28.30	30.30	33.30	36.30
	отлично	22.00	24.30	25.30	26.30	28.30	30.30	33.30

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы** (женщины)					
		1	2	3	4	5	6
<b>Быстрота и ловкость</b> 1. Челночный бег 10x10 м (с)	удовлетворительно	36	38	44	52		
	хорошо	34	36	42	50		
	отлично	32	34	40	48		
<b>Сила</b> 1. Наклон туловища вперед (кол-во раз в минуту)	удовлетворительно	40	35	30	25		
	хорошо	45	40	35	30		
	отлично	50	45	40	35		
Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы** (женщины)					
2. Силовое комплексное упражнение (количество повторений)	удовлетворительно	26	22	18	14		
	хорошо	30	26	22	18		
	отлично	34	30	26	22		
<b>Выносливость</b> 1. Бег на 1 км (мин.с)	удовлетворительно	4.35	5.10	5.30	6.00		
	хорошо	4.15	4.40	4.55	5.20		
	отлично	4.00	4.20	4.40	5.00		
2. Плавание на 100 м вольным стилем (мин.с)	удовлетворительно	3.20	3.25	3.40	4.20		
	хорошо	2.50	3.55	3.10	3.45		
	отлично	2.30	2.36	2.50	3.20		
3. Лыжная гонка на 5 км (мин.с)*	удовлетворительно	39	41	43	45		
	хорошо	36	38	40	42		
	отлично	34	36	38	40		

\* - в бесснежных районах вместо бега на лыжах сдается кросс 5 км.

\*\* - женщины 5 и 6 возрастной группы проверке по физической подготовке не подлежат».