

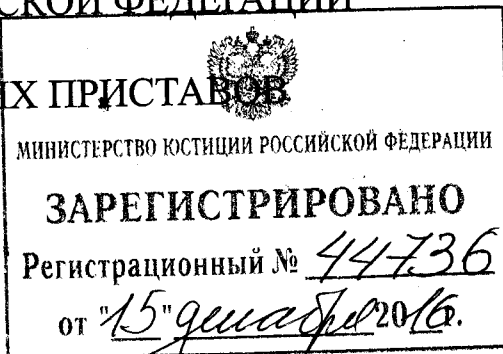


МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ
(ФССП России)

ПРИКАЗ

Москва



29 ноября 2016

№ 620

Об утверждении Положения о специальной подготовке
в Федеральной службе судебных приставов

В соответствии с Федеральным законом от 21.07.1997 № 118-ФЗ «О судебных приставах» (Собрание законодательства Российской Федерации, 1997, № 30, ст. 3590; 2000, № 46, ст. 4537; 2004, № 27, ст. 2711, № 35, ст. 3607; 2007, № 10, ст. 1156; 2008, № 30 (ч. I), ст. 3588, № 30 (ч. II), ст. 3616, № 52 (ч. I), ст. 6235; 2009, № 29, ст. 3631, № 48, ст. 5717; 2010, № 31, ст. 4182; 2011, № 29, ст. 4287, № 49 (ч. V), ст. 7067, № 50, ст. 7352; 2013, № 14, ст. 1657, № 27, ст. 3477, № 52 (ч. I), ст. 6953; 2014, № 6, ст. 558, № 11, ст. 1094, ст. 1099, № 19, ст. 2331, № 52 (ч. I), ст. 7552; 2015, № 1 (ч. I), ст. 50, № 10, ст. 1427; 2016, № 1 (ч. I), ст. 45, № 27 (ч. I), ст. 4160), Указом Президента Российской Федерации от 13.10.2004 № 1316 «Вопросы Федеральной службы судебных приставов» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, № 42, ст. 4111; 2006, № 5, ст. 527, № 8, ст. 895; 2008, № 17, ст. 1815, № 43, ст. 4921; 2009, № 6, ст. 718, № 31, ст. 3928; 2010, № 19, ст. 2300; 2011, № 18, ст. 2597, № 37, ст. 5198, № 39, ст. 5458; 2012, № 23, ст. 2992, № 35, ст. 4779; 2013, № 7, ст. 635, № 49 (ч. VII), ст. 6403, № 52 (ч. II), ст. 7137; 2014, № 30 (ч. II), ст. 4286; 2015, № 4, ст. 641; 2016, № 1 (ч. II), ст. 211, № 15, ст. 2070, № 37, ст. 5480) в целях совершенствования системы специальной подготовки в Федеральной службе судебных приставов, обучения безопасному, квалифицированному и эффективному применению огнестрельного оружия, обеспечения мер безопасности при обращении с оружием п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемое Положение о специальной подготовке в Федеральной службе судебных приставов (приложение).
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.



Верно
29.11.2016

А.О. Парфенчиков

П.М. Галушинский

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом ФССП России

от 29.11.2016 № 620

ПОЛОЖЕНИЕ
о специальной подготовке
в Федеральной службе судебных приставов

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет порядок планирования, организации, проведения специальной подготовки в территориальных органах ФССП России, а также порядок контроля и учета прохождения специальной подготовки (далее – Положение).

2. Специальная подготовка проводится в целях приобретения и совершенствования профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и выполнения задач, возложенных на Федеральную службу судебных приставов.

3. Специальную подготовку проходят лица, замещающие должности: главного судебного пристава (субъекта) субъектов Российской Федерации (далее – руководитель территориального органа), заместителя главного судебного пристава (субъекта) субъектов Российской Федерации, ответственного за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов (далее – заместитель руководителя территориального органа), старшие судебные приставы структурных подразделений, их заместители, ответственные за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов (далее – заместитель старшего судебного пристава), судебные приставы по обеспечению установленного порядка деятельности судов (далее – сотрудники).

4. Руководство проведением специальной подготовки включает: планирование, организацию, контроль и учет.

5. Руководство проведением специальной подготовки осуществляют: заместитель директора Федеральной службы судебных приставов – заместитель главного судебного пристава Российской Федерации, координирующий вопросы деятельности в сфере обеспечения установленного порядка деятельности судов, руководитель территориального органа, заместитель руководителя территориального органа, старшие судебные приставы структурных подразделений, их заместители.

II. Планирование и организация специальной подготовки

6. В территориальном органе ФССП России на основе расчета часов по предметам специальной подготовки и видам занятий территориального органа ФССП России на год отдел организации обеспечения установленного порядка деятельности судов разрабатывает план специальной подготовки сотрудников на полугодие (далее – план специальной подготовки). План специальной подготовки подписывается заместителем руководителя территориального органа и утверждается руководителем территориального органа. В плане специальной подготовки указывается количество часов по предметам обучения, темы и формы занятий с датами их проведения, определяются руководители занятий.

7. План специальной подготовки хранится в отделе организации обеспечения установленного порядка деятельности судов территориального органа ФССП России в течение года. Копия плана специальной подготовки представляется в Управление организации обеспечения установленного порядка деятельности судов ФССП России на первое полугодие – до 20 декабря, на второе полугодие – до 20 июня.

8. В структурном подразделении территориального органа ФССП России на основании плана специальной подготовки ежемесячно составляется расписание занятий по специальной подготовке на следующий месяц (далее – расписание занятий), которое до 20 числа каждого месяца представляется в отдел организации обеспечения установленного порядка деятельности судов территориального органа ФССП России. В расписании занятий определяются дата, время, предметы обучения, формы и темы занятий, места их проведения, лицо, ответственное за проведение занятий. Расписание занятий подписывается заместителем старшего судебного пристава и утверждается старшим судебным приставом.

Расписание занятий размещается на информационном стенде в помещениях территориального органа ФССП России и структурного подразделения территориального органа ФССП России.

Расписание занятий хранится в структурном подразделении в течение года.

9. Сотрудники, назначенные на должности старших судебных приставов и их заместителей, ответственных за организацию обеспечения установленного порядка деятельности судов, и судебных приставов по обеспечению установленного порядка деятельности судов территориальных органов ФССП России, ранее не проходившие такое обучение, проходят специальную подготовку в образовательных учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на осуществление образовательной деятельности по программам подготовки лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием¹, в соответствии с Программой специальной подготовки в Федеральной службе судебных приставов (далее – Программа специальной

¹ В соответствии с перечнем организаций, имеющих право проводить подготовку лиц в целях изучения правил безопасного обращения с оружием и приобретения навыков безопасного обращения с оружием, а также проверку знания указанных правил и наличия соответствующих навыков, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 05.09.2011 № 731 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 37, ст. 5243; 2015, № 11, ст. 1607).

подготовки) (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к Положению). Сотрудники, не прошедшие обучение по Программе специальной подготовки, к выполнению служебных обязанностей, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, не допускаются.

Руководитель территориального органа организует обучение по Программе специальной подготовки и по результатам прохождения специальной подготовки издает приказ о допуске к выполнению служебных обязанностей, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

10. В специальную подготовку сотрудников, ранее прошедших обучение в соответствии с пунктом 9 Положения по Программе специальной подготовки, включаются основные и общие предметы обучения.

К основным предметам обучения относятся тактико-специальная подготовка, физическая подготовка, правовая подготовка и огневая подготовка.

К общим предметам обучения относятся подготовка по оказанию первой помощи, правила и техника применения специальных средств, психологическая подготовка, подготовка по связи.

11. К видам занятий по специальной подготовке относятся показательные занятия, инструкторско-методические занятия, тренировки по отработке действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в зданиях, помещениях судов, занятия по предметам специальной подготовки, контрольные занятия, комплексные зачеты на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

11.1. Показательные занятия проводятся с целью демонстрации образцовой организации и методики проведения занятий по специальной подготовке, выработки у сотрудников единого подхода к применению эффективных средств и методов обучения.

Руководителями показательного занятия являются руководитель территориального органа, заместитель руководителя территориального органа, начальник отдела организации обеспечения установленного порядка деятельности судов аппарата управления территориального органа ФССП России.

11.2. Инструкторско-методические занятия проводятся для старших судебных приставов, их заместителей в целях выработки единых принципов организации занятий и обучения правильным и целесообразным методам проведения, обеспечивающим усвоение сотрудниками необходимых знаний, совершенствование методических и практических умений.

Инструкторско-методические занятия со старшими судебными приставами проводит руководитель территориального органа либо заместитель руководителя территориального органа не реже одного раза в полугодие в период с 10 февраля по 5 марта, с 10 сентября по 5 октября.

Инструкторско-методические занятия с заместителями старших судебных приставов проводятся заместителем руководителя территориального органа не реже одного раза в полугодие в период с 1 по 20 марта, с 1 по 20 октября.

План проведения инструкторско-методических занятий подписывается заместителем руководителя территориального органа и утверждается руководителем территориального органа.

11.3. Тренировки сотрудников структурного подразделения территориального органа ФССП России по отработке действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в зданиях, помещениях судов могут проводиться совместно с другими структурными подразделениями территориальных органов ФССП России, определяемыми руководителями территориальных органов, а также с иными подразделениями органов государственной власти с их согласия.

Тренировка проводится в соответствии с планом проведения тренировки при возникновении чрезвычайных ситуаций в зданиях, помещениях судов (далее – план проведения тренировки) и тематикой тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций в зданиях, помещениях судов под руководством старшего судебного пристава ежемесячно в течение одного учебного часа по пятницам третьей недели месяца.

План проведения тренировки подписывается старшим судебным приставом и утверждается заместителем руководителя территориального органа.

Состав участников тренировки определяется руководителем тренировки в зависимости от темы тренировки и характера отрабатываемых задач.

Отчет о проведении тренировки с приложением копии плана проведения тренировки представляется в отдел организации обеспечения установленного порядка деятельности судов аппарата управления территориального органа ФССП России в течение трех дней после проведения тренировки.

11.4. Занятия по предметам специальной подготовки проводятся в форме практических занятий и семинаров под руководством старшего судебного пристава (далее – руководитель занятия) ежемесячно в течение минимум одного учебного часа по средам первой и второй недели месяца. Продолжительность учебного часа составляет 50 минут.

Занятия по физической подготовке проводятся под руководством старшего судебного пристава, его заместителя два раза в месяц по два часа, с отработкой в ходе занятий приемов рукопашного боя.

Занятия по предмету специальной подготовки включают: подготовку руководителя занятия, места и учебно-материальной базы для проведения занятия.

При подготовке к занятию руководитель занятия не позднее чем за пять дней до даты проведения занятия определяет цель занятия, которую необходимо достичь в результате его проведения, тему занятия (исходя из актуальности и необходимости изучения материала в данный период времени), содержание учебных вопросов и время на их отработку, изучает нормативно-правовую базу, определяет категорию сотрудников и численность группы (не более 10-15 человек), дату, время, место. Руководитель занятия разрабатывает подробный план проведения занятия, подготавливает методические рекомендации (пособия, инструкции, схемы) для изучения и выдачи сотрудникам, а также демонстрационные материалы для использования в ходе занятия, определяет контрольные вопросы для проведения опроса в начале и конце занятия.

Руководитель занятия не позднее чем за три дня до даты проведения занятия представляет для утверждения старшему руководителю (руководителю территориального органа или его заместителю) все разработанные материалы, планируемые к изучению в ходе занятия (подробный план проведения занятия, методические материалы для выдачи сотрудникам, демонстрационные материалы, контрольные вопросы).

В каждой группе руководителем занятия назначается старший группы.

Перед началом занятия руководитель занятия принимает доклад старшего группы о готовности к занятию, по списку проверяет наличие сотрудников, их внешний вид, форму одежды, экипировку (боевое ручное стрелковое оружие, специальные средства, оборудование и снаряжение) (далее – экипировка), наличие тетрадей для записей, вносит соответствующие записи в журнал учета занятий по специальной подготовке. Проводит контрольный опрос с целью уяснения степени готовности сотрудников к восприятию нового учебного материала. После выдачи методических материалов объявляет тему, цель и учебные вопросы занятия, проводит инструктаж по требованиям безопасности при проведении занятий, определяет порядок замены на учебных местах (точках).

В ходе занятия обращает внимание на определения, положения, приемы и способы совершенствования умений и навыков, периодически опрашивает их по изученному в ходе занятия материалу, проверяя степень усвоения.

При подведении итогов занятия руководитель занятия напоминает тему и цель занятия, указывает, как эта цель достигнута, отмечает положительные стороны и недостатки в действиях сотрудников, дает задание для самостоятельной подготовки.

Руководитель занятия не позднее следующего дня после проведения занятия докладывает об итогах занятия старшему руководителю (руководителю территориального органа или его заместителю).

Основными методами обучения являются краткий рассказ, демонстрационный показ и длительные тренировки.

11.5. Проверка уровня подготовленности сотрудников по специальной подготовке осуществляется в ходе комплексного зачета на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (далее – комплексный зачет).

Комплексный зачет организует руководитель территориального органа.

Комплексный зачет проводит заместитель руководителя территориального органа ежеквартально в период с 10 по 30 марта, с 10 по 30 июня, с 10 по 30 сентября, с 1 по 20 декабря.

В соответствии с приказом территориального органа ФССП России о проведении комплексного зачета заместитель руководителя территориального органа ежедневно организует дополнительные занятия с целью повышения уровня подготовленности сотрудников.

Для проведения комплексного зачета формируется комиссия под председательством заместителя руководителя территориального органа, состав которой утверждается приказом территориального органа ФССП России.

В ходе комплексного зачета комиссия оценивает подготовленность сотрудника по основным и общим предметам обучения, по результатам выставляется общая оценка по специальной подготовке, которая вносится в ведомость результатов комплексного зачета на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Ведомость хранится в отделе организации обеспечения установленного порядка деятельности судов аппарата управления территориального органа ФССП России в течение года; копия ведомости направляется старшему судебному приставу, у которого хранится в течение года.

Не позднее трех дней после окончания комплексного зачета руководителю территориального органа представляются результаты проведения с приложением списков сотрудников, не прошедших проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (получивших неудовлетворительные оценки).

По результатам комплексного зачета издается приказ территориального органа ФССП России о результатах проведения комплексного зачета на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

С сотрудниками, получившими в ходе сдачи комплексного зачета неудовлетворительную оценку, проводятся дополнительные занятия по специальной подготовке, после чего, не позднее чем через месяц после окончания комплексного зачета, они повторно представляются заместителю руководителя территориального органа для сдачи комплексного зачета. Сотрудники, не прошедшие проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, по уважительным причинам (командировка, отпуск, болезнь), не позднее чем через месяц после окончания комплексного зачета повторно сдают комплексный зачет.

11.6. Контрольные занятия проводятся с целью проверки готовности к выполнению задач по обеспечению установленного порядка деятельности судов под руководством старшего судебного пристава ежемесячно в течение двух учебных часов по пятницам четвертой недели месяца. Контрольные занятия проводятся по тактико-специальной, физической и правовой подготовке, а при наличии условий для организации и проведения стрельб – по огневой подготовке.

План проведения контрольного занятия по предметам специальной подготовки подписывается старшим судебным приставом и утверждается заместителем руководителя территориального органа.

По результатам контрольного занятия сотрудникам выставляются оценки, которые вносятся в ведомость результатов контрольного занятия по предметам специальной подготовки. Ведомость хранится в структурном подразделении территориального органа ФССП России в течение года.

Руководители занятий в ходе проведения контрольных занятий, кроме проверки знаний, умений и навыков по предметам специальной подготовки, проводят дополнительные практические занятия с целью повышения уровня подготовленности сотрудников.

III. Особенности организации физической подготовки в рамках специальной подготовки

12. Физическая подготовка проводится в целях обеспечения необходимого уровня физической подготовленности, а также развития и совершенствования физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости.

13. В ходе физической подготовки физические упражнения проводятся с учетом возрастных особенностей с соблюдением мер безопасности.

14. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включают ознакомление, разучивание и длительную тренировку.

15. К основным показателям объема нагрузки относятся: время, затраченное на выполнение упражнения, метраж или километраж преодолений дистанции, общий вес отягощений, пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

К основным показателям интенсивности относятся: скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения.

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 меньше объем нагрузки, тем больше ее интенсивность.

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 характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятий (в процентах).

16. 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 сотрудниками одновременно или потоком; применением круговой тренировки и метода соревнования, использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

17. Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке сотрудников распределяют на возрастные группы:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1	до 30 лет	до 30 лет
2	от 31 до 35 лет	от 31 до 35 лет
3	от 36 до 40 лет	от 36 до 40 лет
4	от 41 до 45 лет	от 41 года и старше
5	от 46 до 50 лет	-
6	от 51 года и старше	-

Продолжительность занятий составляет 1 – 2 учебных часа.

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

Подготовительная часть занятия предназначена для подготовки сотрудников к предстоящим физическим нагрузкам. На нее отводится 7 – 10 минут (10 – 15 минут при двухчасовом занятии).

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.

Основная часть проводится в течение 40 – 45 минут (75 – 95 минут – при двухчасовом занятии).

Основная часть занятия проводится на нескольких 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).

Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. На заключительную часть занятия отводится 3 – 5 минут (5 – 10 минут при двухчасовом занятии).

19. В содержание занятий по физической подготовке включаются гимнастика, рукопашный бой, ускоренное передвижение, лыжная подготовка, а также спортивные игры.

20. 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

21. При проведении занятий по физической подготовке предупреждение травматизма обеспечивается эффективной разминкой, наличием талька, шкурки для обработки снарядов; страховкой при выполнении упражнений; проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств); соблюдением

последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, правильным применением приемов страховки и само страховки, 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, 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 сотрудниками на лыжных гонках на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения, наблюдением за сотрудниками, оказанием первой помощи.

Форма одежды для сотрудников определяется с учетом описания, приведенного в приложении № 2 к Положению.

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

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

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 сотрудниками, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах, а также со сменой учебных мест по кругу.

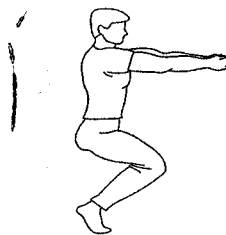
23. Выход сотрудника из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде: «Ф.И.О., на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Сотрудник, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по команде отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом или бегом занимает исходное положение 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» сотрудник принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физические упражнения, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений:

«наскок»

и

«соскок»



По команде «К СНАРЯДУ» очередной сотрудник занимает исходное положение, а выполнивший – становится в строй.

На проверках после команды «К СНАРЯДУ» сотрудник принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает свою должность и фамилию.

24. Для одновременного выполнения физических упражнений сотрудники выходят из строя по команде «Учебная группа, на исходные положения шагом (бегом) – МАРШ». По команде «К СНАРЯДУ» сотрудники выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

Для выполнения физического упражнения в парах сотрудники рассчитываются на «первый» и «второй» и размыкаются по команде: «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 сотрудники 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 завершении поворачиваются лицом к руководителю; вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

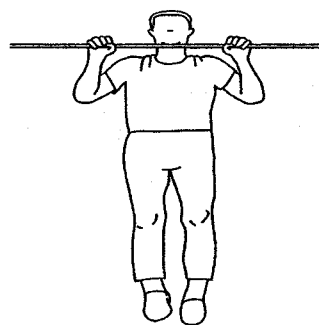
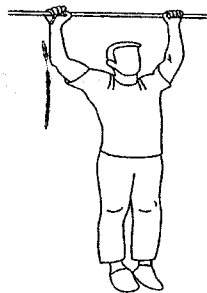
25. Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После физической нагрузки по весу отягощений, количеству повторений, времени работы и отдыха сотрудники по командам руководителя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

26. В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения:

Упражнение № 1. Подтягивание на перекладине.

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

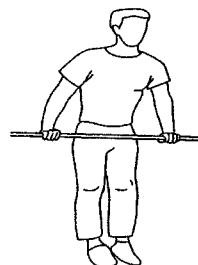
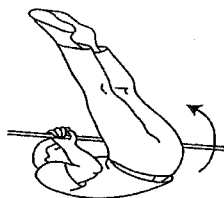
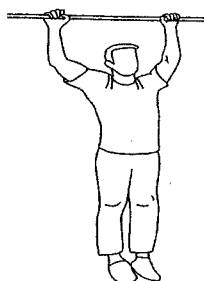
Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение рывком и хлестовыми движениями ногами.



Упражнение № 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 фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

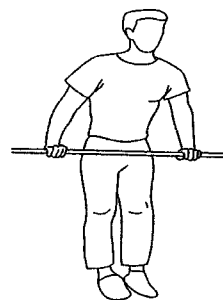
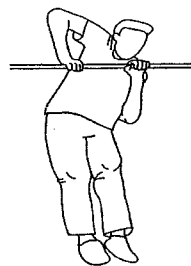
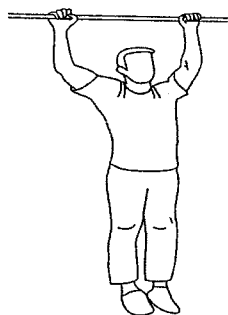
Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение упражнения рывком и хлестовыми движениями ногами.



Упражнение № 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 № 4. Поднимание ног к перекладине.

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