Приложение

к приказу МЧС России

от 26.07.2016 N 402

ИЗМЕНЕНИЯ, ВНОСИМЫЕ В ПРИКАЗ МЧС РОССИИ ОТ 30.03.2011 N 153

Внести в приказ МЧС России от 30.03.2011 N 153 "Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 3 мая 2011 г., регистрационный N 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, N 26, ст. 3807; 2013, N 23, ст. 2910; 2014, N 21, ст. 2694; 2015, N 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 висе 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 перекат 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 перекат 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 10 x 10 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 N 3 к пункту 13.4 Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы изложить в следующей редакции:

"Приложение N 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 |
| Быстрота и ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Челночный бег 10 x 10 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 |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
| Быстрота и ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Челночный бег 10 x 10 м (с) | удовлетворительно | 36 | 38 | 44 | 52 |  |  |  |
| хорошо | 34 | 36 | 42 | 50 |  |  |  |
| отлично | 32 | 34 | 40 | 48 |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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".