

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

**Кафедра спеціально-рятувальної підготовки
та фізичного виховання**

**Ковальчук А.М., Антошків Ю.М.,
Косенко Р.В., Фіалкович Ю.В.**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для
особового складу підрозділів
оперативно-рятувальної служби цивільного захисту

Львів-2017

Методичні рекомендації щодо виконання навчальних вправ з фізичної підготовки для особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту / Методичні рекомендації. Ковальчук А.М., Антошків Ю.М., Косенко Р.В., Фіалкович Ю.В.-Львів: ЛДУБЖД. 2017.-32с.

Методичні рекомендації відображають специфіку виконання навчальних вправ з фізичної підготовки особового складу підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту розраховані на особовий склад підрозділів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту, навчально-педагогічних працівників і курсантів вищих навчальних закладів Державної служби з питань надзвичайних ситуацій.

Затверджено на засіданні кафедри спеціально-рятувальної підготовки і фізичного виховання навчально-наукового інституту пожежної та техногенної безпеки ЛДУБЖД (протокол №20 від 03.04.2017р.)

© Львівський державний
університет безпеки
життєдіяльності, 2017
© А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків,
Р.В. Косенко, Ю.В. Фіалкович, 2017

Нормативи для чоловіків

Вправа № 1. Підтягування на перекладині	4
Вправа № 2. Згинання і розгинання рук з упору лежачи	5
Вправа № 3. Жим гирі вагою 24 кг однією рукою	7
Вправа № 4. Комплексна силова вправа	8
Вправа № 5. Човниковий біг 10 x 10 м	10
Вправа № 6. Біг 100 м	11
Вправа № 7. Біг 1000 м	12
Вправа № 8. Біг 3000 м	13
Вправа № 9. Плавання 100 м	14
Вправа № 10 Підйом по канату без допомоги ніг	16
Вправа № 11. Пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді	17
Вправа № 12 Пірнання на глибину 3 м з проливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді	18
Вправа № 13. Подолання схилу крутизною 25-30 ⁰ , стежка-100 м	19
Вправа № 14. Подолання 100 м смуги перешкод	20

Нормативи для жінок

Вправа № 1. Згинання і розгинання рук з упору лежачи	22
Вправа № 2. Біг 100 м	23
Вправа № 3. Біг 1000 м	24
Вправа № 4. Плавання 100 м	25
Вправа № 5. Комплексна силова вправа	26
Вправа № 6. Пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді	28
Вправа № 7 Пірнання на глибину 3 м з проливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді	30
Вправа № 8. Подолання схилу крутизною 25-30 ⁰ , стежка-100 м	31
Вправа № 9 Підйом по канату без допомоги ніг	31
Список використаної літератури	33

Нормативи для чоловіків

ВПРАВА № 1

Підтягування на перекладині

Умови виконання фізичної вправи.

Вихідне положення: вис хватом зверху (рис.1) на прямих руках (руки на ширині плечей)(рис.2), ноги разом (або схрещені) (рис. 3). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини” (рис. 4) Повністю розгинаючи руки, опуститися у вихідне положення не розкитуючись.



Рис. 1



Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Забороняється: відводити ноги назад у вихідне положення (рис. 5), виконувати махові та ривкові рухи тулубом та ногами (рис. 6), згинати ноги у колінах (рис. 7).



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Дозволяється: незначне повільне відхилення прямих ніг уперед та тіла від нерухомого положення.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці 1.

Таблиця 1

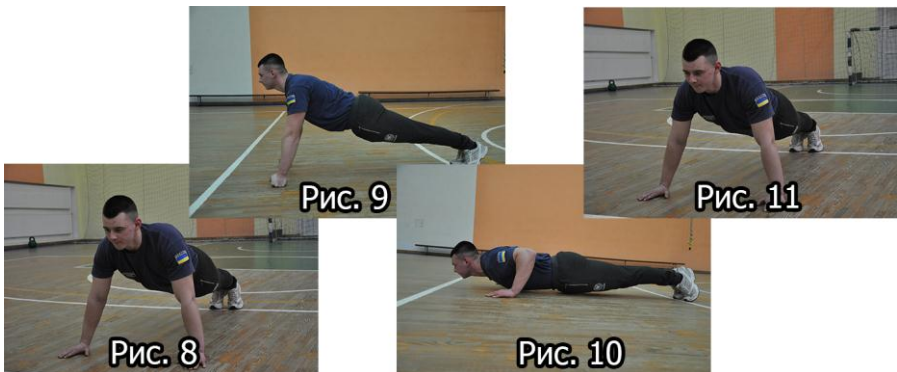
№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	задовільно	8	6	5	4	3	2
		добре	10	8	6	5	4	3
		відмінно	12	10	8	6	5	4

ВПРАВА № 2

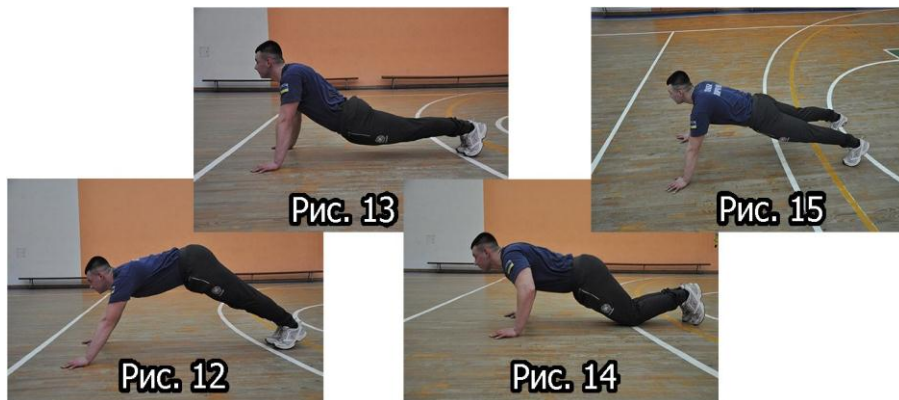
Згинання і розгинання рук з упору лежачи

Умови виконання фізичної вправи.

Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед (рис. 8) або на кулаках (рис. 9), тіло пряме, ноги разом. Згинаючи руки опустити пряме тіло до торкання підлоги тільки грудьми (рис. 10) (для жінок після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями), розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення (рис. 11).



Забороняється: згинати тіло (рис. 12) та прогинатись (рис. 13), торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла (рис. 14), розводити та підтягувати ноги (рис. 15).



При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

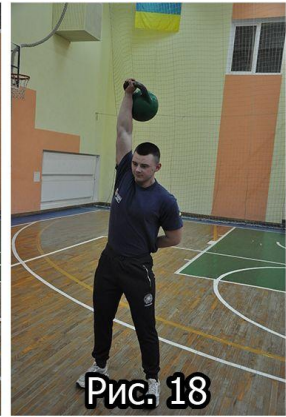
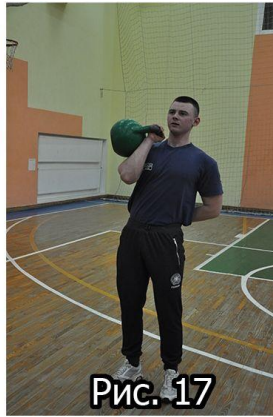
Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці 2.

Таблиця 2

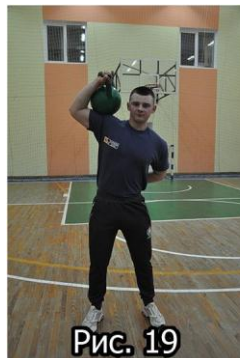
№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно добре відмінно	30 35 40	25 30 35	20 25 30	15 20 25	10 15 20	5 10 15

ВПРАВА № 3**Жим гири вагою 24 кг однією рукою****Умови виконання фізичної вправи.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, взяти гирю за дужку хватом зверху (рис. 16), зробити мах гирі між ногами назад, махом вперед підняти гирю на груди і покласти на передпліччя і плече, руки притиснуті до тулуба(рис. 17), вижати (підняти) гирю вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирю на пряму руку(рис. 18) до оголошення рахунку, після чого опустити гирю на передпліччя і плече і продовжувати вправу.



Забороняється: ставити гирі на плечі (рис. 19), опускати гирі до оголошення рахунку (рис. 20).



Дозволяється: робити зупинку з гирьою вгорі на прямій руці.

Вправа припиняється, коли гиря вирвалися з рук, або були зроблені три невдалі спроби підняти гирю.

Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці 3.

Таблиця 3

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою (кількість разів)	задовільно	10	8	6	5	4	3
		добре	13	11	10	8	7	5
		відмінно	15	14	13	10	8	6

ВПРАВА № 4

Комплексна силова вправа

Умови виконання фізичної вправи.

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук з упору лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж однієї хвилини без перерви.

Перша частина. Вихідне положення: лежачи на спині, долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні (рис. 21). Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг (рис. 22), опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні.



Рис. 21



Рис. 22

Забороняється: робити зупинку у будь-якому положенні, закріплювати ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні розривати за головою, виконувати першу частину вправи більше 30 секунд.

Дозволяється: згинати та розводити ноги.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

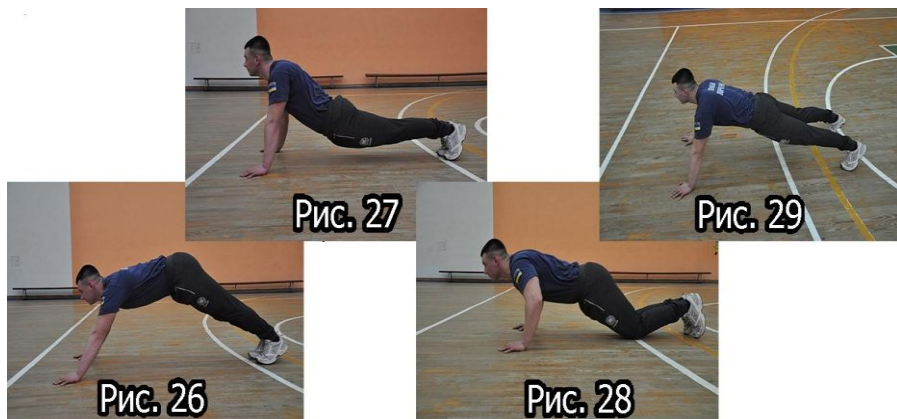
Друга частина. Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом (рис. 23). Згинаючи руки опустити пряме тіло (до торкання підлоги тільки грудьми) (рис. 24), для жінок після моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями. Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення (рис. 25).



Забороняється: згинати тіло (рис. 26) та прогинатись (рис. 27), торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла (рис. 28), розводити та підтягувати ноги (рис. 29).

При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.



Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зарховується загальна сума повторень двох частин.

Результат: кількість правильно виконаних разів за 1 хв висвітлено у таблиці 4.

Таблиця 4

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	задовільно	45	40	35	30	-	-
		добре	50	45	40	35		
		відмінно	55	50	45	40		

ВПРАВА № 5

Човниковий біг 10 x 10 м

Умови виконання фізичної вправи.

Вправа проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 10 м. Опис тестування: за команду "На старт!" учасники тестування стають на стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан (рис. 30); за сигналом "Руш" пробігають 10 м, торкаються землі за лінією повороту усією стопою, повертаються кругом (рис. 31) пробігають таким самим чином ще дев'ять відрізків.



Рис. 30



Рис. 31

Кожний учасник тестування має одну спробу Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

Результат: Час в секундах від старту до моменту, коли учасник перетнув фініш після про бігання 10 відрізків висвітлено у таблиці 5.

Таблиці 5

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Човниковий біг 10x10 (с)	задовільно добре відмінно	28 27 26	29 27 26	32 31 30	35 34 33	37 36 35	-

ВПРАВА № 6

Біг 100 м

Умови виконання фізичної вправи.

Біг на дистанцію 100 м проводиться на прямій біговій доріжці, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Опис тестування: за командою "На старт!" учасники тестування стають на стартову лінію в положення високого (рис. 32) або низького старту (рис. 33) і зберігають нерухомий стан. За командою "Увага" перенести вагу тіла на виставлену уперед ногу, приготуватись до бігу (рис. 34). За сигналом стартера або командою "Руш" долають задану дистанцію.



Загальні вказівки і зауваження: у забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо; тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Результат: час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди висвітлено у таблиці 6.

Таблиця 6

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг 100 м (с)	задовільно добре відмінно	14,5 14,0 13,5	14,8 14,3 13,8	15,7 15,0 14,5	17,0 16,0 15,0	-	-

ВПРАВА № 7

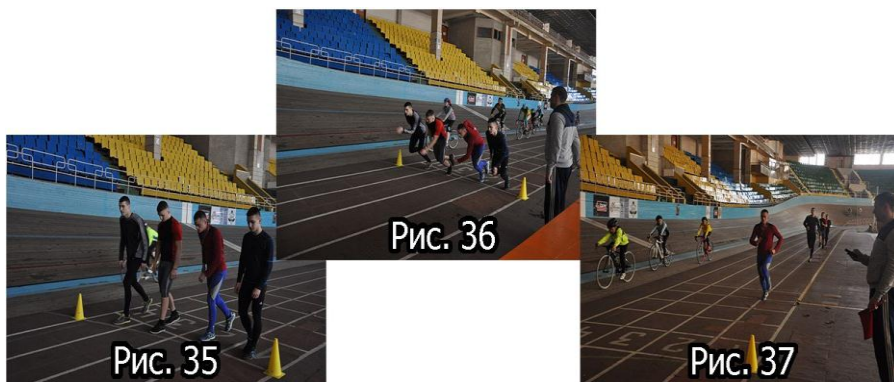
Біг 1000 м

Умови виконання фізичної вправи.

Біг на дистанцію 1000 м проводиться на будь-якій місцевості з доріжкою у належному стані.

Опис тестування: за командою "На старт!" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту (рис. 35); коли всі готові до старту, за командою "Руш!" вони починають біг (рис. 36), намагаючись подолати дистанцію

якомога швидше (рис. 37) ; у разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.



Загальні вказівки і зауваження: погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої найкращі результати. Для чоловіків і жінок умови виконання - однакові.

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 7.

Таблиця 7

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг 1000 м (хв.)	задовільно добре відмінно	4,05 3,55 3,40	4,15 4,05 3,50	4,25 4,15 4,00	4,50 4,35 4.10	-	-

ВПРАВА № 8

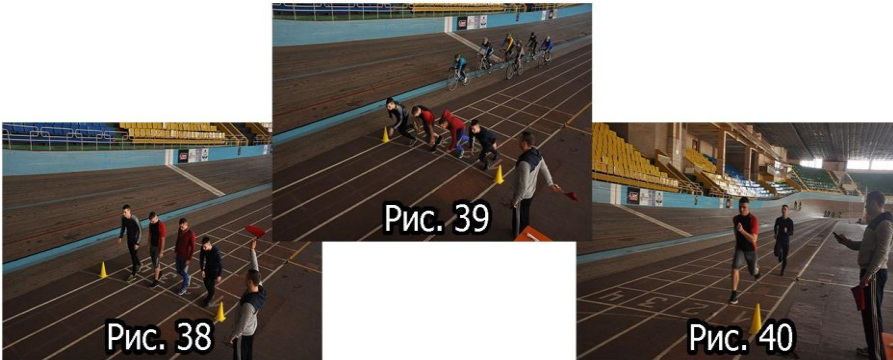
Біг 3000 м

Умови виконання фізичної вправи.

Біг на дистанцію 3000 м проводиться на будь-якій місцевості з доріжкою у належному стані.

Опис тестування: за команду "На старт!" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту (рис. 38); коли всі готові до старту, за команду "Руш!"

вони починають біг (рис. 39), намагаючись подолати дистанцію якомога швидше (рис. 40); у разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.



Загальні вказівки і зауваження: погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої найкращі результати.

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 8.

Таблиця 8

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг 3000 м (хв.)	задовільно	13,0	13,30	14,00	14,30	-	-
		добре	12,30	13,00	13,30	14,00		
		відмінно	12,00	12,30	13,00	13,30		

ВПРАВА № 9

Плавання 100 м

Умови виконання фізичної вправи.

Плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води не нижче +18° С, а повітря - не нижче +20° С.

За командою „Приготуватись” стати на задній край стартової тумбочки (рис. 41), за командою „На старт” підійти на її передній край і зайняти положення старту (рис. 42), за командою „Руш” або за пострілом стартового пістолета стрибнути у воду і пливати обраним стилем, по своїй доріжці (рис. 43), намагаючись якомога швидше подолати визначену дистанцію. Виконання вправи може починатися з води (рис. 44). У цьому разі за командою „Руш” старт виконується з води, відштовхуючись ногами від стінки або дна басейну. Плавати можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити зупинки.



Не дозволяється пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які допоміжні засоби.

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 9.

Таблиця 9

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Плавання 100 м (хв.)	задовільно	2,30	2,35	2,40	2,50	-	-
		добре	2,10	2,15	2,20	2,30		
		відмінно	1,50	1,55	2,00	2,10		

ВПРАВА № 10

Підйом по канату без допомоги ніг

Умови виконання фізичної вправи.

Підйом по канату. Виконується на вертикально висячому канаті без допомоги ніг. Підтягуючись на руках, по черзі перехоплювати ними канат на рівні голови і лізти вгору (рис. 45), ноги тримати вільно (рис. 46) або в положенні прямого кута (рис. 47).



Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено у таблиці 10.

Таблиця 10

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	задовільно добре відмінно	6 8 10	6 8 10	6 8 10	5 6 8	4 5 7	-

ВПРАВА № 11**Пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді****Умови виконання фізичної вправи.**

Старт виконується зі стартової тумбочки (рис. 48) або з борту басейну (рис. 49). Стрибнути у воду і пливати під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1 – 1,5 м. Старт приймається індивідуально після готовності учасника до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну (рис. 50). Під час пірнання рятувальник повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води.



Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед чіпляючись за провідний шнур.

Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено у таблиці 11.

Таблиця 11

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	задовільно	20	20	15	15	10	-
		добре	25	25	20	20	15	
		відмінно	30	30	25	25	20	

ВПРАВА № 12

Пірнання на глибину 3 м з проливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді

Умови виконання фізичної вправи.

Пірнання на глибину. Виконується з поверхні води (рис. 51). Виконуючий вправу заглиблюється під воду на глибину 3 м, знаходить яскравий невеликий предмет (рис. 52) та долаючи на цій глибині нормативну відстань підіймає предмет на поверхню (рис. 53).



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено у таблиці 12.

Таблиця 12

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Пірнання на глибину 3 м з пропливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	задовільно добре відмінно	8 10 12	8 10 12	6 8 10	6 8 10	5 7 9	-

ВПРАВА № 13

Подолання схилу крутизною 25-30⁰, стежка-100 м
Умови виконання фізичної вправи.

Подолання схилу. Виконується на місцевості з наявністю схилів крутизною 25-30 градусів, та перепадом висот до 300 м, з наявністю стежки (рис. 54).

Вправа призначена для гірських рятувальних підрозділів. Виконується подолання схилу крутизною 25-30 градусів, стежка з довжиною – 100 м (рис. 55).



Результат: виконання вправи є швидкість подолання у хвилинах висвітлено у таблиці 13.

Таблиця 13

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Подолання схилу крутизною 25-30 °, стежка - 100 м (хв.)	залік	6	6	6,30	6,30	7	-

ВПРАВА № 14

Подолання 100 м смуги перешкод

Умови виконання фізичної вправи.

Смуга перешкод для особового складу, які виконують пожежно-рятувальні роботи.

Права умовно розділяється на етапи:

- старт (рис. 56);
- стартовий розбіг;
- біг по дистанції;
- подолання „забору” (рис. 57);
- взяття напірних рукавів (рис. 58);
- біг по буму (рис. 59);
- робота біля розгалуження (рис. 60);
- приєднання ствола до рукавної лінії (рис. 61);
- фініш (рис. 62).

Після команди „Руш” поетапно виконуються вправи з подоланням перешкод на смузі.

Права вважається виконаною, якщо працівник подолав всі перешкоди у встановленому порядку і вклався в нормативний час. У разі не подолання будь-якої перешкоди дозволяється виконати додаткову спробу її подолання.



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

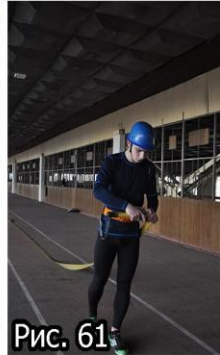


Рис. 61



Рис. 62

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 14.

Таблиця 14

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Подолання 100 м смуги перешкод (с)	задовільно	33,0	36,0	40,0	46,0	-	-
		добре	30,0	34,0	37,0	44,0		
		відмінно	27,0	32,0	35,0	42,0		

Нормативи для жінок

ВПРАВА № 1

Згинання і розгинання рук з упору лежачи

Умови виконання фізичної вправи.

Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед або на кулаках, тіло пряме, ноги разом (рис. 63). Згинаючи руки опустити пряме тіло до проходження прямого кута між плечима та передпліччями, розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло (рис. 64), вийти у вихідне положення.



Забороняється: згинати тіло та прогинатись (рис. 65), торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла (рис. 66), розводити та підтягувати ноги.



При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці 15.

Таблиця 15

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	задовільно добре відмінно	14 18 23	10 12 16	6 8 10	5 8	4	-

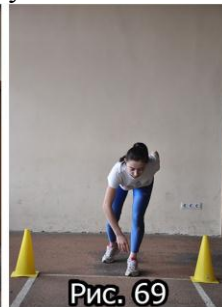
ВПРАВА № 2

Біг 100 м

Умови виконання фізичної вправи.

Біг на дистанцію 100 м проводиться на прямій біговій доріжці, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Опис тестування: за командою "На старт!" учасники тестування стають на стартову лінію в положення високого (рис. 67) або низького старту(рис. 68) і зберігають нерухомий стан. За командою "Увага" перенести вагу тіла на виставлену уперед ногу, приготувавшись до бігу (рис. 69). За сигналом стартера або командою "Руш" долають задану дистанцію.



Загальні вказівки і зауваження: у забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо; тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Результат: час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди висвітлено у таблиці 16.

Таблиця 16

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг 100 м (с)	задовільно добре відмінно	16,6 15,8 15,0	17,0 16,2 15,5	17,4 16,6 16,0	-	-	-

ВПРАВА № 3

Біг 1000 м

Умови виконання фізичної вправи.

Біг на дистанцію 1000 м проводиться на будь-якій місцевості з доріжкою у належному стані.

Опис тестування: за командою "На старт!" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту (рис. 70); коли всі готові до старту, за командою "Руш!" вони починають біг, намагаючись подолати дистанцію якомога швидше; у разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.



Загальні вказівки і зауваження: погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої найкращі результати. Для чоловіків і жінок умови виконання - однакові.

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 17.

Таблиця 17

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Біг 1000 м (хв.)	задовільно добре відмінно	4,30 4,10 3,50	4,40 4,20 4,00	5,00 4,30 4,10	5,10 4,40 4,20	-	-

ВПРАВА № 4

Плавання 100 м

Умови виконання фізичної вправи.

Плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритому і відкритому басейнах при температурі води не нижче +18° С, а повітря - не нижче +20° С.

За командою „Приготуватись” стати на задній край стартової тумбочки, за командою „На старт” підійти на її передній край і зайняти положення старту (рис. 71), за командою „Руш” або за пострілом стартового пістолета стрибнути у воду і пливти обраним стилем, по своїй доріжці, намагаючись якомога швидше подолати визначену дистанцію. Виконання вправи може починатися з води (рис. 72). У цьому разі за командою „Руш” старт виконується з води, відштовхуючись ногами від стінки або дна басейну.

Плавати можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити зупинки. Не дозволяється пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які допоміжні засоби.



Рис. 71



Рис. 72

Результат: час подолання дистанції з точністю до секунди висвітлено у таблиці 18.

Таблиця 18

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Плавання 100 м (хв.)	задовільно	2,45	3,00	3,20	3,30	-	-
		добре	2,30	2,40	2,45	3,00		
		відмінно	2,15	2,20	2,30	2,45		

ВПРАВА № 5

Комплексна силова вправа

Умови виконання фізичної вправи.

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук з упору лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж однієї хвилини без перерви.

Перша частина. Вихідне положення: лежачи на спині, долоні скріплені в замок за головою, ноги довільно, п'ятки притиснуті до поверхні (рис. 73). Підняти тулуб, дістати ліктями рук колін ніг (рис. 74), опуститися у вихідне положення до торкання лопатками поверхні. Під час торкання ліктями колін п'ятки ніг притиснуті до поверхні.



Рис. 73



Рис. 74

Забороняється: робити зупинку у будь-якому положенні, закріпляти ноги, відривати п'ятки ніг від поверхні та долоні розривати за головою, виконувати першу частину вправи більше 30 секунд.

Дозволяється: згинати та розводити ноги.

Рахунок оголошується після торкання ліктями колін і є дозволом на продовження виконання вправи.

Друга частина. Вихідне положення: упор лежачи, руки паралельно, кисті вперед, тіло пряме, ноги разом (рис. 75). Згинаючи руки опустити пряме тіло моменту проходження прямого кута між плечима та передпліччями (рис. 76). Розгинаючи руки, утримуючи пряме тіло, вийти у вихідне положення.



Рис. 75



Рис. 76

Забороняється: згинати тіло та прогинатись (рис. 77), торкатися підлоги ще будь-якою частиною тіла (рис. 78), розводити та підтягувати ноги.



При одночасному торканні підлоги грудьми, животом, ногами у другій частині вправа припиняється.

Дозволяється: робити зупинку в упорі, виконувати вправу на кулаках.

Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення і є дозволом на продовження виконання вправи.

Зараховується загальна сума повторень двох частин.

Результат: кількість правильно виконаних разів за 1 хв. висвітлено у таблиці 19.

Таблиця 19

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	задовільно добре відмінно	26 30 34	22 26 30	18 22 26	12 16 20	-	-

ВПРАВА № 6

Пірнавання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді

Умови виконання фізичної вправи.

Старт виконується зі стартової тумбочки (рис. 79) або з борту басейну. Стрибнути у воду і пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнуру на глибині 1 – 1,5 м. Старт приймається індивідуально після готовності учасника до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну (рис. 80). Під час пірнання рятувальник повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла, вправа припиняється. Результат визначається після появи будь-якої частини тіла на поверхні води.



Рис. 79



Рис. 80

Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед чіпляючись за провідний шнур.

Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено у таблиці 20.

Таблиця 20

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Пірнання у довжину для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	задовільно добре відмінно	15 20 25	15 20 25	10 15 20	10 15 20	8 12 15	-

ВПРАВА № 7

Пірнання на глибину 3 м з пропливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді

Умови виконання фізичної вправи.

Пірнання на глибину. Виконується з поверхні води (рис. 81). Виконуючий вправу заглиблюється під воду на глибину 3 м, знаходить яскравий невеликий предмет (рис. 82) та долаючи на цій глибині нормативну відстань підіймає предмет на поверхню.



Рис. 81



Рис. 82

Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено таблиці 21.

Таблиця 21

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Пірнання на глибину 3 м з пропливанням на глибині для працівників, які виконують аварійно-рятувальні роботи у воді (м)	задовільно добре відмінно	6 8 10	6 8 10	4 6 8	4 6 8	4 6 8	-

ВПРАВА № 8

Подолання схилу крутизною 25-30⁰, стежка-100 м
Умови виконання фізичної вправи.

Подолання схилу. Виконується на місцевості з наявністю схилів крутизною 25-30 градусів (рис. 83), та перепадом висот до 300 м, з наявністю стежки (рис. 84).



Вправа призначена для гірських рятувальних підрозділів. Виконується подолання схилу крутизною 25-30 градусів, стежка з довжиною – 100 м.

Результат: виконання вправи є швидкість подолання у хвилинах висвітлено у таблиці 22.

Таблиця 22

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Подолання схилу крутизною 25-30 °, стежка - 100 м (хв.)	залік	6,30	6,30	7	7	7,30	-

ВПРАВА № 9

Підйом по канату без допомоги ніг
Умови виконання фізичної вправи.

Підйом по канату. Виконується на вертикально висячому канаті (рис. 85) без допомоги ніг. Підтягуючись на руках, по черзі

перехоплювати ними канат на рівні голови і лізти вгору, ноги тримати вільно (рис. 86) або в положенні прямого кута (рис. 87).



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

Результат: виконання вправи є відстань подолання дистанції з точністю до метра висвітлено у таблиці 23.

Таблиця 23

№ з/п	Найменування вправи	Оцінка	Медико-вікові групи					
			до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	45-50 років	50 років і старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Підйом по канату без допомоги ніг (м)	задовільно добре відмінно	5 7 9	5 6 8	4 6 7	4 5 6	-	-

Список використаної літератури:

1. Наказ МВС України від 20.11.2015 р. № 1470 "Про затвердження Нормативів виконання навчальних вправ з підготовки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та працівників Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України до виконання завдань за призначенням".
2. Ратушний Роман Тадейович. Фізичне виховання – основа оперативно—рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: Навчально-методичний посібник / Ратушний Р.Т., Ковальчук А.М., Петренко А.М., Баран Ю.С.- Львів: ЛДУ БЖД, 2014. – 188 с.
3. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня – Л.: ЛДУ БЖД, 2011.–140 с.
4. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. - Л.:ЛДУ БЖД, 2013. – 135 с.
5. Ковальчук А.М, Зайдовий Ю.В., Антошків Ю.М. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки /навчальний посібник. – Л.: Сполом, 2005. – 116 с.
6. Кучеренко В.М., Єдинак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
7. Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2008. – 74с.
8. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М., Гімнастика. Посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84с.
9. Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : Навчальний посібник - Запоріжжя: ЗНУ, 2005. - 40 с.