



Б У Й Р У К П Р И К А З

Иванов Иван

№ *100*

«Об утверждении Наставления по физической подготовке и нормативов по физической подготовке судебных приставов Кыргызской Республики»

Во исполнение требований пункта 11 части 1 статьи 11 Закона Кыргызской Республики «О судебных приставах», в целях осуществления подготовки судебных приставов на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, а также последующей проверки, руководствуясь пунктом 23 Положения о Судебном департаменте при Верховном суде Кыргызской Республики, утвержденного решением Совета судей Кыргызской Республики от 14 января 2022 года, приказываю:

1. Утвердить Наставления по физической подготовке судебных приставов Службы судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики (далее – Судебные приставы), согласно приложению № 1 к настоящему приказу.

2. Начальнику управления организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики и старшим судебным приставам Службы судебных приставов города Бишкек и областей:

- Обеспечить неукоснительное исполнение настоящего приказа;
 - Осуществлять контроль за посещением судебных приставов занятий по физической подготовке и регулярностью проведения занятий;
 - Принимать личное участие на занятиях по физической подготовке, а также в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и осуществлять контроль за своевременной сдачей судебными приставами нормативов по физической подготовке согласно приложению № 2 к настоящему приказу.
 - Организовать занятия по физической подготовке в подразделениях Службы судебных приставов по месту службы на плановой основе с учетом местных погодно-климатических и других условий, особенностей несения службы и проводить их не менее 4 часов в неделю;
 - В каждом подразделении служб судебных приставов определить ответственных лиц за организацию проведения практических занятий по физической подготовке и спортивно-массовых мероприятий.
3. Начальнику управления организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики и старшим судебным приставам областей и г.Бишкек:
- не реже двух раз в год проводить проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, путем принятия нормативов по физической подготовке согласно приложению № 2 к настоящему приказу;
 - вносить результаты физических нормативов в личное дело судебных приставов;
 - рассмотреть соответствие занимаемой должности судебных приставов, не сдавших нормативы по физической подготовке согласно приложению № 2.



4. Возложить персональную ответственность за исполнением настоящего приказа, а также посещение занятий по физической подготовке на каждого судебного пристава Кыргызской Республики.

5. Управлению организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики и старшим судебным приставам областей и г.Бишкек довести настоящий приказ до сведения каждого судебного пристава Кыргызской Республики.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника управления организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики.

Директор

М.А. Сагыев

Заместитель директора

К.С. Черкичев

Заместитель директора-
Главный судебный пристав

Дж. Дж. Рыскулова

Начальник управления о
и контроля деятельности
приставов

Ж.У. Кудайров

Заведующий отделом пра
обеспечения

С.А. Мыкмыев

Начальник управления р

К.У. Усманов

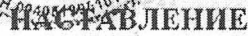
Заведующий отделом бух
учета, отчетности и финан
анализа Управления рес

Г.М. Каирова

Заведующий отделом го
службы и организационн
работы

А.К. Ажигулова

Исп. Н.Т. Таалайбекова



RENTING AHER
KONIG 2214

Организационно-методические умения прививаются судебным приставам на инструкторско-методических и показательных занятиях, проводимых, как правило, перед началом занятий в системе боевой подготовки.

Старший судебный пристав Службы судебных приставов города Бишкек и области (далее – старшие судебные приставы города Бишкек и области) должны обеспечить повышение теоретической и методической подготовленности судебных приставов, осуществляющих кураторство, организацию и проведение физической подготовки в подразделениях судебных приставов.

5. Судебные приставы, распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы		
	Мужчины	Женщины
1 группа	До 30 лет	До 25 лет
2 группа	30 - 35 лет	25 - 30 лет
3 группа	35 - 40 лет	30 - 35 лет
4 группа	40 - 45 лет	35 - 40 лет
5 группа	45 - 50 лет	40 лет и старше
6 группа	50 лет и старше	-

6. Кроме учебных занятий по физической подготовке судебные приставы обязаны принимать участие в спортивной работе и регулярно заниматься самостоятельной физической тренировкой.

7. Спортивная работа в Службе судебных приставов Судебного департамента при Верховном суде Кыргызской Республики организуется с целью привлечения судебных приставов к регулярным занятиям физическими упражнениями и направлена на повышение их физической подготовленности, спортивного мастерства и на организацию досуга.

Основу массового спорта составляют учебно-тренировочные занятия: борьбе самбо и легкоатлетическому кроссу.

8. Судебные приставы, перенесшие острые заболевания и травмы, по заключению врача приказом старшего судебного пристава города Бишкек и области или Главного судебного пристава Кыргызской Республики занимаются лечебной физической культурой.

9. Судебные приставы сдают нормативы по физической подготовке не реже двух раз в год.

10. Судебные приставы, не прибывшие на сдачу нормативов по физической подготовке и боевому разделу самбо в установленные для подразделения сроки, обязаны сдать нормативы в течении трех месяцев со дня сдачи подразделением соответствующих нормативов.

11. Форма одежды на учебные занятия устанавливается лицами, проводящими занятия (преподавателями, инструкторами, тренерами, сотрудниками по профессиональной и физической подготовке и/или обозначенными судебными приставами от Судебного департамента).

12. Форма одежды на проверках по физической подготовке устанавливается лицом, организующим проверку.

КӨЧҮРМӨ АНЫК
КОПИЯ ВЕРНА

2. Формы физической подготовки

13. Занятия по физической подготовке являются основной формой физической подготовки судебных приставов, организуемой Судебным департаментом в лице старших судебных приставов.

14. Практические занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с мерами безопасности, с целью предупреждения травм и несчастных случаев.

15. Занятия по физической подготовке судебных приставов проводятся с учетом возрастных групп, указанных в пункте 5 настоящего Наставления.

3. Методы физической подготовки

16. Методику физической подготовки судебных приставов составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

Методы физической подготовки - это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию обучаемых. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

17. Методы обучения направлены на формирование у судебных приставов прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторских и методических умений.

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

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать, объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

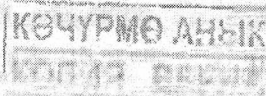
19. Методы развития направлены на совершенствование у судебных приставов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

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

20. Занятия по физической подготовке подразумевают физическую нагрузку. 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), пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).



Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая традиция:

- низкая - до 130 ударов/минуту;
- средняя - 130 - 150 ударов/минуту;
- высокая - 150 - 170 ударов/минуту.

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.

21. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у судебных приставов, необходимых для выполнения служебных обязанностей и повышение сплоченности коллективов подразделений службы судебных приставов.

22. В условиях жаркого климата занятия планируются на утренние либо вечерние часы и проводятся с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 140 - 160 ударов/минуту. Через каждые 5 - 7 минут непрерывной физической тренировки с интенсивностью по частоте сердечных сокращений 150 - 160 ударов/минуту предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2 - 3 минуты.

21. В условиях низких температур занятия проводятся в помещении.

4. Особенности физической подготовки судебных приставов женского пола

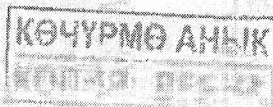
23. Физическая подготовка судебных приставов женского пола направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

24. Учебные занятия по физической подготовке с судебными приставами-женщинами носят преимущественно комплексный характер. В содержание занятий включаются комплексы вольных упражнений, приемы самостраховки, а также спортивные и подвижные игры.

25. В процессе занятий соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используются упражнения на гибкость и расслабление из спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

26. Физическая нагрузка на занятиях с судебными приставами-женщинами должна соответствовать преимущественно аэробному режиму работы. Нагрузка регулируется по частоте сердечных сокращений и определяется с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

27. Недельный двигательный режим судебных приставов-женщин планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста.



5. Требования по проверке состояния физической подготовленности судебных приставов

28. Проверка состояния физической подготовленности судебных приставов проводится в соответствии с нормативами по физической подготовке, утвержденными Судебным департаментом.

29. Проверку судебных приставов по сдаче нормативов по физической подготовке подразделений службы судебных приставов на территории г.Бишкек осуществляет управление организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента.

30. Проверку судебных приставов по сдаче нормативов по физической подготовке подразделений службы судебных приставов на территории областей республики осуществляют старшие судебные приставы с участием работников управления организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента (по согласованию).

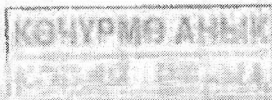
6. Заключительные положения

31. Настоящее Наставление обязательно для соблюдения всеми судебными приставами Кыргызской Республики.

32. Физическая подготовка судебных приставов проводится на базе Кыргызского физкультурно-спортивного общества «Динамо».

33. Все положения, не урегулированные настоящим Наставлением, включая план, содержание и программы занятий, профессиональная и специальная подготовка на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия регулируются Наставлением, утвержденным приказом Министра внутренних дел Кыргызской Республики от 06.07.2016 года № 649 и/или Судебным департаментом.

34. Все изменения и дополнения в настоящие Наставления вносятся приказом Главного судебного пристава Кыргызской Республики-Заместителя директора Судебного департамента.





Приложение № 2

директора

Судебного департамента при

Верховном суде Кыргызской Республики

март 2023 г. № 150

Нормативы по физической подготовке судебных приставов

1. Судебные приставы сдают нормативы по физической подготовке не реже двух раз в год.
2. Проверку судебных приставов по сдаче нормативов по физической подготовке подразделений службы судебных приставов на территории г. Бишкек осуществляет управление организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента.
3. Проверку судебных приставов по сдаче нормативов по физической подготовке подразделений службы судебных приставов на территории областей республики осуществляют старшие судебные приставы с участием работников управления организации и контроля деятельности Службы судебных приставов Судебного департамента (по согласованию).
4. Судебные приставы, распределяются на возрастные группы:

Возрастные группы

Мужчины

Женщины

1 группа	До 30 лет
2 группа	30 - 35 лет
3 группа	35 - 40 лет
4 группа	40 - 45 лет
5 группа	45 - 50 лет
6 группа	50 лет и старше

До 25 лет
25 - 30 лет
30 - 35 лет
35 - 40 лет
40 лет и старше

КОЧУРМО АМЫК

5. Нормативы по физической подготовке судебных приставов (мужчин)

№	Упражнения	Оценка	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа	6 группа
			до 30 лет	30-35 лет	35-40 лет	40-45 лет	45-50 лет	50 лет и старше
1	Подтягивание на перекладине	Удовлетворительно	8	6	4	меньше 4		
		Хорошо	10	8	6	4		
		Отлично	12	10	8	6		
2	Отжимания	Удовлетворительно	22	20	14	12	10	
		Хорошо	26	24	18	14	12	
		Отлично	30	26	20	18	14	
3	Сгибание и разгибание рук (на четвереньках)	Удовлетворительно				18	16	14
		Хорошо				22	18	16
		Отлично				26	22	18
4	Бег 100 м (сек.)	Удовлетворительно	14,5	15	15,5			
		Хорошо	14	14,5	15			
		Отлично	13,5	14	14,5			
5	Бег (кросс) 3 км (мин., сек.) летом	Удовлетворительно	от 16 до 17	от 17 до 18	от 18 до 19	от 19 до 20	от 20 до 21	от 22 до 23
		Хорошо	от 15 до 16	от 16 до 17	от 17 до 18	от 18 до 19	от 19 до 20	от 21 до 22
		Отлично	до 15	до 16	до 17	до 18	до 19	до 20
6	Бег (кросс) 3 км (мин., сек.) зимой	Удовлетворительно	от 16,5 до 17,5	от 17,5 до 18,5	от 18,5 до 19,5	от 19,5 до 20,5	от 20,5 до 21,5	от 22,5 до 23,5
		Хорошо	от 15,5 до 16,5	от 16,5 до 17,5	от 17,5 до 18,5	от 18,5 до 19,5	от 19,5 до 20,5	от 21,5 до 22,5
		Отлично	до 15,5	до 16,5	до 17,5	до 18,5	до 19,5	до 20,5

6. Нормативы по физической подготовке судебных приставов (женщин)

№	Упражнения	Оценка	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа
			до 25	25-30 лет	30-35 лет	35-40 лет	40 лет и старше
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Удовлетворительно	25	20	15	20	5
		Хорошо	30	25	20	15	10
		Отлично	35	30	25	20	15
2	Бег 100 м (сек.)	Удовлетворительно	18	18,5	19,0	19,5	
		Хорошо	17,5	18	18,5	19	
		Отлично	17	17,5	18	18,5	
3	Бег (кросс) 1 км (мин., сек.) летом	Удовлетворительно	от 4,45 до 5	от 5 до 5,15	от 5,15 до 5,30	от 5,30 до 5,45	от 5,45 до 6
		Хорошо	от 4,30 до 4,45	от 4,45 до 5	от 5 до 5,15	от 5,15 до 5,30	от 5,30 до 5,45
		Отлично	до 4,30	до 4,45	до 5	до 5,15	до 5,30
4	Бег (кросс) 1 км (мин., сек.) зимой	Удовлетворительно	от 5 до 5,15	от 5,30 до 5,45	от 5,45 до 6	от 6 до 6,15	от 6,15 до 6,30
		Хорошо	от 4,45 до 5	от 5,15 до 5,30	от 5,30 до 5,45	от 5,45 до 6	от 6 до 6,15
		Отлично	до 4,45	до 5	до 5,30	до 5,45	до 6

КОПИРОВАНИЕ
1999-08-10