

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Державного бюро розслідувань

17.02.2021 № 112

(зі змінами, внесеними згідно із наказом
Державного бюро розслідувань

від 02.02.2022 № 72)

ІНСТРУКЦІЯ

з фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державного бюро розслідувань

{У тексті Інструкції та додатків до неї слова «Управління спеціальних операцій Головного оперативного управління ДБР» в усіх відмінках замінити словами «Управління забезпечення особистої безпеки ДБР» у відповідних відмінках відповідно до наказу ДБР [від 02.02.2022 № 72](#)}

I. Загальні положення

1. Ця Інструкція визначає комплекс заходів щодо організації та проведення занять з фізичної підготовки з особами рядового і начальницького складу центрального апарату (далі – ЦА) та територіальних управлінь (далі – ТУ) Державного бюро розслідувань (далі – ДБР).

Планування занять з фізичної підготовки здійснюється в загальній системі службової підготовки ДБР.

2. Порядок проведення фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Управління забезпечення особистої безпеки ДБР визначається окремим наказом ДБР.

(пункт змінено відповідно до наказу ДБР від 02.02.2022 № 72)

3. Підтримання постійної фізичної готовності є обов'язком для осіб рядового і начальницького складу ДБР та досягається систематичними фізичними тренуваннями.

4. Фізична підготовка проводиться за такими формами:

- самостійна підготовка;
- навчальні заняття;
- спортивно-масова робота.

5. Самостійна підготовка є основною частиною навчально-виховного процесу і проводиться у формі індивідуального фізичного тренування.

Індивідуальним фізичним тренуванням особи рядового і начальницького складу ДБР займаються у службовий та позаслужбовий час на об'єктах навчально-спортивної бази, дотримуючись заходів безпеки.

Індивідуальні фізичні тренування проводяться за загальноприйнятою методикою проведення занять. Під час самостійних занять фізичними вправами особа рядового і начальницького складу ДБР здійснює самоконтроль, який

передбачає спостереження за суб'єктивними та об'єктивними показниками впливу фізичних навантажень.

До суб'єктивних показників належать самопочуття, працездатність, відчуття болю у м'язах, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон тощо.

До об'єктивних показників – обсяги фізичного навантаження, частота серцевих скорочень після навантаження, артеріальний тиск, зміна маси тіла тощо.

6. Основними видами навчальних занять є теоретичні та практичні (контрольні) заняття.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки.

Практичні (контрольні) заняття є основним видом навчальних занять, проводяться за розкладом і спрямовані на всебічний фізичний розвиток осіб рядового і начальницького складу ДБР та набуття ними стійких навичок і спеціальних якостей.

7. Навчальні заняття з фізичної підготовки організовуються відповідно до категорій осіб рядового і начальницького складу ДБР та їх вікових груп:

1) категорії:

1 категорія – особи рядового і начальницького складу оперативних підрозділів ЦА ДБР (ТУ ДБР);

2 категорія – решта осіб рядового і начальницького складу ДБР, крім осіб, що належать до 1 категорії та осіб рядового і начальницького складу Управління забезпечення особистої безпеки ДБР;

[\(абзац змінено відповідно до наказу ДБР від 02.02.2022 № 72\)](#)

2) вікові групи:

I група – до 25 років включно;

II група – від 26 до 30 років включно;

III група – від 31 до 35 років включно;

IV група – від 36 до 40 років включно;

V група – від 41 до 45 років включно;

VI група – від 46 до 50 років включно;

VII група – понад 50 років.

8. Спортивно-масова робота спрямована на залучення осіб рядового і начальницького складу ДБР до активних занять масовими та іншими видами спорту, підвищення спортивної майстерності та фізичної підготовленості, пропаганду здорового способу життя.

Організація спортивно-масової роботи в ЦА та ТУ ДБР здійснюється на підставі відповідних розпорядчих та нормативно-правових актів, які регулюють цей напрям діяльності. Крім того, враховується календарний план, положення та правила змагань з відповідного виду спорту.

ТУ ДБР можуть планувати додаткові (власні) спортивно-масові заходи, які не передбачені тематичним планом.

9. Усі заняття з фізичної підготовки мають проводитися з оптимальним співвідношенням щільності та навантаження.

Щільність – це відношення часу (у відсотках), витраченого на виконання вправ (дій), до всього часу заняття.

Фізичне навантаження – це ступінь впливу виконання фізичних вправ на організм, що визначається частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину. Навантаження може бути:

- низьким – до 130 ударів за хвилину;
- середнім – 130–150 ударів за хвилину;
- високим – 150–180 ударів за хвилину;
- максимальним – більше 180 ударів за хвилину.

Обсяг фізичного навантаження – це сумарна кількісна характеристика виконаних повторень, метражу (кілометражу) тощо, виконаних протягом одного заняття або періоду (за тиждень, місяць тощо).

Інтенсивність фізичного навантаження – це напруженість і концентрація фізичних зусиль під час виконання фізичних вправ (швидкість руху, темп повторень) за часом.

Під час виконання фізичних вправ слід користуватися таким співвідношенням обсягу та інтенсивності фізичного навантаження:

- чим більший обсяг фізичного навантаження, тим менша його інтенсивність;
- чим більша інтенсивність фізичного навантаження, тим менший його обсяг.

Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати завданню навчання, віку та рівню підготовленості осіб рядового і начальницького складу ДБР.

10. Особи рядового і начальницького складу ДБР, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до практичних занять з фізичної підготовки (отримали травму, поранення, перенесли захворювання тощо), за призначенням лікаря тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою (далі – ЛФК). Звільнення із зазначенням обмеження щодо окремих видів фізичних навантажень здійснюється відповідно до довідки, яку надає лікар або медична установа.

11. Планові навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з рядовим і начальницьким складом ДБР в робочий час протягом усього навчального року з розрахунку для:

Управління забезпечення особистої безпеки ДБР – не менше 204 годин на рік (не менше 6 академічних годин на тиждень);

(абзац змінено відповідно до наказу ДБР від 02.02.2022 № 72)

решти підрозділів – 78 годин на рік (не менше 2 академічних годин на тиждень).

12. Навчальні заняття проводяться за такою загальною схемою:

підготовча частина – протягом 7–10 хвилин;

основна частина – протягом 35–40 хвилин;

заклучна частина – протягом 3–5 хвилин.

Підготовча частина заняття містить вправи, прийоми і дії загального розвитку, що виконуються під час руху (ходьби або бігу) та на місці. Підбір вправ спрямовано на підготовку організму до фізичних навантажень та залежить від завдань, що вирішуються в основній частині заняття.

Основна частина заняття проводиться з метою оволодіння прикладними рухами, навичками та їх удосконалення, спрямована на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, виховання моральних (психологічних) якостей, формування умінь діяти в складних умовах. До основної частини заняття включаються вправи, прийоми та дії, передбачені програмою навчання з фізичної підготовки. Основна частина занять може проводитися на одному або кількох навчальних місцях з наступною їх зміною.

Заклучна частина заняття призначена для приведення організму у відносно спокійний стан. Зміст заключної частини становить ходьба та біг у повільному темпі, а також вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться під час повільного бігу, ходьби та на місці. Під час заключної частини заняття оголошується його підсумок.

13. Контрольні заняття з фізичної підготовки проводяться у такому порядку:

підготовча частина (15–20 хвилин):

ознайомлення особою, яка здійснює контроль, з послідовністю та умовами виконання контрольних вправ; проведення інструктажу щодо дотримання заходів безпеки під час перевірки;

проведення розминки (самостійно) та підготовка організму до фізичних навантажень;

основна частина (30–35 хвилин) – виконання контрольних вправ;

заклучна частина (3–5 хвилин):

приведення організму у відносно спокійний стан;

підбиття підсумків та оголошення показників виконання вправ.

14. Керівники навчальних занять та особи рядового і начальницького складу ДБР зобов'язані дотримуватися заходів безпеки, здійснювати всі заходи попередження травматизму під час фізичних тренувань. Це забезпечується:

чіткою організацією і дотриманням плану та методики проведення занять (виконання вправи);

високою особистою дисциплінованістю, досконалим знанням прийомів страхування та самострахування;

своєчасною підготовкою місць занять та інвентаря;

дотриманням встановлених правил і заходів безпеки.

15. Заняття з фізичної підготовки проводяться в спортивній формі одягу.

II. Умови і порядок виконання вправ із загальної фізичної підготовки

1. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються за встановленими вимогами, визначеними у цьому розділі, з дотриманням заходів безпеки та гігієнічних умов. Фізичні вправи за своїм характером та впливом на організм розвивають загальні і спеціальні фізичні якості, формують професійні навички, сприяють вихованню морально-вольових і психологічних якостей.

До переліку фізичних вправ входять:

комплексна силова вправа;

підтягування на перекладині;

згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

біг на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів;

човниковий біг (10×10 метрів).

2. Комплексна силова вправа виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті. Під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа заввишки 5 см. Вправа складається із двох елементів, тривалість виконання яких становить 1 хвилину.

Вихідне положення першого елемента вправи: лежачи на спині, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги прямі та притиснуті до підлоги.

Вихідне положення другого елемента вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей, долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

Виконання вправи: особа рядового і начальницького складу ДБР приймає вихідне положення для першого елемента вправи та за командою: «Вправу починай!» протягом 30 секунд, піднімаючи тулуб у положення сидячи, торкається ліктями колін, які дозволяється при цьому дещо зігнути, та, повертаючись у вихідне положення, продовжує її виконання до команди: «Час!».

За командою «Час!» особа рядового і начальницького складу ДБР переходить до виконання другого елемента вправи: приймає вихідне положення, розводячи руки відносно тіла, повністю згинає їх у ліктьових суглобах, після чого,

розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи до команди «Стій!».

Результатом виконання вправи є загальна кількість безпомилково виконаних піднімань тулуба в положення сидючи та розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Виконання першого елемента вправи не зараховується у разі:
 відсутності торкання ліктями колін;
 відсутності торкання лопатками поверхні;
 розімкнення пальців із «замка»;
 зміщення таза тіла відносно поверхні.

Виконання другого елемента вправи не зараховується у разі:
 торкання підлоги колінами, стегнами;
 порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
 відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
 почергового розгинання рук.

3. Вправа підтягування на перекладині виконується на горизонтальному брусі або перекладині, яка розміщується на такій висоті, щоб особа рядового і начальницького складу ДБР у положенні вису на прямих руках не торкалася ногами поверхні.

Вихідне положення: хват зверху (долонями вперед), руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні одна до одної.

Виконання вправи: особа рядового і начальницького складу, беручись за перекладину на ширині плечей, приймає вихідне положення. За командою «Вправу починай!», згинаючи руки, підтягується до того рівня, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю випрямляє руки, опускаючись у вис, і, зафіксувавши вихідне положення тіла на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи максимальну кількість разів.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної із умов. Дозволяється лише один підхід до перекладини.

Виконання елемента не зараховується у разі:
 виконання підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
 відсутності фіксації вихідного положення тіла;
 почергового згинання рук;
 розгойдування під час підтягування.

Виконання вправи припиняється, якщо особа рядового і начальницького складу ДБР робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі разів поспіль.

4. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті. Під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа заввишки 5 см.

Вихідне положення: упор лежачи, руки на ширині плечей долонями вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

Виконання вправи: особа рядового і начальницького складу ДБР приймає вихідне положення та за командою «Вправу починай!» повністю згинає руки у ліктьових суглобах, розводячи їх відносно тіла, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його на 0,5 секунди, продовжує виконання вправи.

Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Виконання елемента не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами;
- порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- почергового розгинання рук.

5. Вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для їх безпечного виконання і дає можливість визначити результати. Для виконання вправи з бігу на 100 метрів бігова доріжка має бути розподілена на окремі смуги.

Максимальна кількість учасників забігу на 100 метрів становить 4 особи, для бігу на 1000 і 3000 метрів – 10 осіб.

Вихідне положення – високий чи низький старт.

Виконання вправи бігу на 100 метрів: особи рядового і начальницького складу ДБР за командою «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Виконання вправи бігу на 1000, 3000 метрів: особи рядового і начальницького складу ДБР за командою «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера «Руш!» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом виконання вправ з бігу є час із точністю:

- на 100 метрів – до десятої частки секунди;
- на 1000 та 3000 метрів – до секунди.

6. Вправа човниковий біг (10×10 метрів) виконується на рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії на відстані 10 метрів. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи.

Вихідне положення – високий старт.

Виконання вправи: особа рядового і начальницького складу ДБР за командою «На старт!» стає за лінію старту і, зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан. За командою «Руш!» вона пробігає 10 метрів до протилежної лінії, перетинає її усією стопою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів.

Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.

Виконання вправи не зараховується у разі відсутності забігання за лінію.

III. Умови і порядок виконання вправ з тактики самозахисту та особистої безпеки

1. Вправи з тактики самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту) спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу противника або особистого захисту від його нападу, на виховання впевненості у власних силах.

Вивчення та виконання вправ з тактики самозахисту проводяться на рівному майданчику з піском (тирсою), трав'яному майданчику або у спортивному залі (на килимі з матів).

До складу вправ входять: прийоми страхування та самострахування, прийоми нападу на противника, захисту, звільнення від захватів, обеззброєння противника.

2. До прийомів страхування та самострахування входять такі вправи: групування, перекид вперед та назад, перекид через праве (ліве) плече, самострахування під час падіння на спину або вперед.

3. Групування

Вихідне положення – упор присівши.

Виконання вправи: голову притиснути до грудей, руками обхопити коліна, зігнутися, виконати перекид на спину. Після виконання вправи повернутися у вихідне положення.

Характерні помилки під час виконання вправи:

голова, коліна не притиснуті до грудей;

ноги, спина не зігнуті;

не виконано захват гомілок ніг.

4. Перекид вперед

Вихідне положення – упор присівши.

Виконання вправи: підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися ногами, руки вперед в упор, зробити переكات через спину вперед. Під час виконання вправи захопити руками гомілки ніг (здійснити групування). Після виконання вправи повернутися у вихідне положення.

Характерні помилки під час виконання вправи:

голова не притиснута до грудей;
спина не зігнута;
не виконано захват руками гомілок ніг.

5. Перекид назад

Вихідне положення – упор присівши.

Виконання вправи: підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися руками, захопити руками гомілки ніг, виконати переكات через спину назад, упираючись долонями в килим. Після виконання вправи повернутися у вихідне положення.

Характерні помилки під час виконання вправи:

голова не притиснута до грудей;
недостатньо сильне відштовхування руками;
руки в килим не упиралися під час дотику головою до килима.

6. Перекид через праве (ліве) плече

Вихідне положення – упор присівши (стоячи).

Виконання вправи: підборіддя притиснути до грудей, праву (ліву) руку виставити вперед та ліворуч (праворуч), відштовхнутися ногами, виконати переكات через праве (ліве) плече. Після виконання вправи повернутись у вихідне положення.

Характерні помилки під час виконання вправи:

підборіддя не притиснуте до грудей;
недостатньо сильне відштовхування ногами.

7. Самострахування під час падіння на спину

Вихідне положення – присівши, руки вперед.

Виконання вправи: голову притиснути до грудей, виконати переكات на спину, ноги зігнути, коліна розвести в сторони, руки прямі долонями вниз під кутом 45 градусів до тулуба. У момент перекаату здійснити удари руками об килим. Зберегти положення, тулуб торкається килима лопатками і руками. Після виконання вправи повернутись у вихідне положення.

Характерні помилки під час виконання вправи:

не зберігається положення групування;
удар головою об килим;
рука, що торкається килима, зігнута в лікті;
удар коліна в коліно.

8. Самострахування під час падіння вперед

Вихідне положення – стоячи на колінах.

Виконання вправи: нахилитися вперед і впасти на груди, амортизуючи руками, вихідне положення – упор присівши. Після виконання вправи прийняти стройову стійку.

Характерні помилки під час виконання вправи:

руки не зігнуті в ліктях;

тіло розслаблене, голова опущена вперед.

9. Під час вивчення прийомів тактики самозахисту без зброї спочатку засвоюються прийоми нападу, потім – захисту у поєднанні з відповідними діями, що виконуються за командами керівника заняття.

Прийоми самострахування, прийоми та кидки вивчаються з виконанням в обидва боки. Виконання прийомів, кидків та прийомів обеззброєння поєднуються з нанесенням ударів рукою та ногою у найбільш уразливі місця та доводяться до положення зв'язування лежачи або конвоювання.

10. Для вивчення простих за рухливою структурою прийомів і дій (удари, захист від ударів) відводиться в середньому 8–10 хвилин, а більш складних (обеззброєння) – 15–20 хвилин. У кінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування або навчальні поєдинки.

Для виконання складних прийомів за розділами вказуються вихідне положення і порядок його виконання.

11. Попередження травматизму на заняттях з тактики самозахисту забезпечується шляхом:

дотримання встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається;

правильного застосування прийомів страхування та самострахування;

застосування макетів ножів, зброї;

проведення прийомів та кидків з підтримкою партнера за руку і виконання їх від середини килима до краю;

проведення больових прийомів, душіння і обеззброєння плавно, без застосування великої сили;

дотримання правил застосування імітаційних засобів.

12. До змісту тактики самозахисту входять:

прийоми комплексу рукопашного бою (далі – РБ-1) – загальні для осіб рядового і начальницького складу ДБР;

прийоми комплексу рукопашного бою (далі – РБ-2) – спеціальні для осіб рядового і начальницького складу оперативних підрозділів ДБР.

13. Прийоми комплексу РБ-1.

Напад на противника зі зброєю:

укол багнетом (тичок стволом) – послати автомат багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою; висмикнути багнет і поштовхом лівої ноги набрати готовності до бою на місці або продовжувати рух;

удар прикладом збоку – рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар кутом прикладу в голову противника. Під час удару права нога виставляється вперед лівої;

захист підставкою автомата – виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника;

відбиття автоматом – виконуються ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво або донизу вправо чи вліво. Вслід за відбиттям проводиться атака;

удари ножем – наносяться швидким рухом озброєної руки згори і знизу.

Звільнення від захватів противника:

з автоматом – завдати противнику удар ногою в пах, повернутися боком до противника, завдати удар ногою в коліно (по гомілці), вирвати зброю;

шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, завдати удар підбором по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення;

шиї спереду – завдати удар ногою, з'єднуючи разом кулаки і розводячи лікті в сторони, завдати удар знизу вгору між руками противника.

Прийоми захисту та нападу зі зброєю та без неї:

удари рукою і ногою – наносяться основою зімкнутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям, носком взуття, підбором, стопою, коліном. Удари наносяться найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, у підребер'я. Після виконання удару (прийому) набирається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми;

захист підставлянням рук – виконується підставкою одного (двох) чи навхрест двох передпліч під удар згори, знизу і збоку, а також підставлянням долоні під удар противника рукою;

душіння ззаду – підскочити до противника ззаду, рукою захопити голову, потягнути її до себе, передпліччям другої руки захопити шию і завдати удар ногою в підколінний згин, з'єднати руки і, розвертаючись вліво (вправо), навалити противника собі на спину, здійснити душіння.

Обеззброєння противника при уколі багнетом:

з відходом вліво – кроком вліво відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; завдати удар ногою в пах (коліно) збоку, вирвати зброю;

з відходом вправо – з кроком вправо відбити передпліччям і захопити зброю, з кроком вперед захопити зброю другою рукою; завдати удар ногою в коліно збоку і вирвати зброю.

14. Послідовність виконання РБ-1.

Вихідне положення – триматися прямо, ноги в колінах випрямити, руки опустити та повернути долонями до стегон, голову тримати прямо, дивитися перед собою.

Виконання:

готовність до бою, з кроком правою ногою назад виконати зовнішній блок лівою рукою;

з кроком правою ногою вперед завдати прямий удар правою рукою;

боковий удар лівою ногою, фронтальна стійка;

повертаючись праворуч, з кроком лівою ногою вперед відбити (підставити) ліву руку;

з кроком правою ногою вперед, рубаючий удар правою долонею по шії;

різкий нахил вперед, удар лівою ступнею назад по нападаючому противнику;

з випадом правою ногою вбік, удар ребром правої руки навідмах;

з поворотом ліворуч захист відбиттям лівою рукою від удару ногою знизу, удар правою ногою в пах, готовність до бою;

поворот праворуч, з кроком лівою ногою вперед, захист відбиттям лівою рукою всередину;

з кроком правою ногою вперед, удар ліктем правої руки збоку в голову;

різкий поворот вліво, удар тильною частиною кулака в сонячне сплетіння;

продовжуючи поворот ліворуч, удар коліном в обличчя противника

і з поворотом вліво прийняти фронтальну стійку;

з кроком лівою ногою вперед удар лівою рукою по тулубу;

з кроком правою ногою вперед удар мускульною частиною кулака правої руки по голові зверху;

з поворотом на правій нозі вліво боковий удар лівою ногою, фронтальна стійка;

вихідне положення.

15. До прийомів комплексу РБ-2 входять прийоми комплексу РБ-1, а також:

Напад на противника зі зброєю:

удари багнетом і стволом автомата – виконуються після короткого замаху та зближення з противником і наносяться зверху вниз чи зліва (справа) направо (наліво) вниз;

удар затильником прикладу – наноситься з широким замахом стволом назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль;

удари піхотною лопатою – наносяться зверху і збоку навідмах. Тичок лопатою виконується з випадом правою ногою;

відбиття піхотною лопатою – виконується ударом ребром лопати по зброї противника вправо, вліво, вниз направо, вгору;
 услід за відбиттям наноситься відповідний удар лопатою.

Виконання прийомів захисту:

відбиття – передпліччями, кулаком, ребром долоні вгору, усередину, назовні і вниз назовні;

підставляння – стопи, підбора, стегна під удар противника ногою;

заломлення руки за спину – захопити рукою п'ясть руки противника зверху, іншою рукою – одяг біля ліктя зверху і завдати удар ногою по гомілці чи промежині, вивести противника з рівноваги ривком правої руки до себе, а лівою – від себе, зігнути руку противника у лікті. Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і завдати йому удар ребром долоні по шії, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника;

зв'язування – завалити противника на землю, сісти на нього, міцно притиснути коліном захоплену руку і провести загин другої руки;

обеззброєння противника при ударі ножом знизу застосуванням загину руки за спину – з кроком уперед зустріти озброєну руку противника підставкою передпліччя вниз, захопивши другою рукою зверху одяг біля ліктя, завдати удар ногою в пах чи коліно, провести загин руки за спину, обеззброїти;

важіль руки назовні – захопити п'ясть противника двома руками знизу, піднімаючи захоплену руку вгору, зігнути п'ясть до передпліччя, завдати удар ногою і, викручуючи руку назовні, звалити противника на землю, завдати удар ногою; зігнути руки за спину, зв'язати;

важіль руки усередину – захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, завдати удар ногою по гомілці або у пах; ривком, викручуючи руку всередину, вивести противника з рівноваги і підвести плече противника під своє плече, натискаючи ним, звалити противника; натискаючи рукою на ліктьовий суглоб, провести загин руки за спину і сісти на противника, провести загин другої руки, зв'язати.

Обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою:

згори чи справа – з кроком уперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку противника на замаху, другою рукою захопити держак лопати ззовні, завдати удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопату в бік великого пальця;

навідмах чи тичком – з кроком уперед убік і поворотом до противника відбити передпліччями озброєну руку противника на замаху і захопити її, завдати удар ногою, захопити держак лопати і обеззброїти противника, викручуючи лопату в бік великого пальця;

обеззброєння противника при ударі ножом згори – з кроком уперед захиститися підставкою передпліччя руки вгору під удар озброєної руки

противника на замаху, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя; натискаючи передпліччям руки на ніж ззовні, обеззброїти його;

знизу чи прямо – з кроком уперед захиститися підставкою передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по тильній поверхні п'ясті противника вибити ніж.

Звільнення від захватів противником:

шиї спереду (одягу на грудях) – завдати противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити двома руками його руку, завдати удар ногою і провести важіль руки всередину;

шиї ззаду – присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, завдати удар підбором по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати;

тулуба з руками ззаду – завдати противнику удар підбором по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, присідаючи, звільнитися від захоплення, захопити його руку однією рукою за передпліччя, другою – за плече, провести кидок через спину, зв'язати;

тулуба ззаду – завдати удар підбором по гомілці, захопити руку противника за п'ясть і лікоть, повертаючись, провести загин руки за спину;

тулуба спереду – завдати противнику удар коліном у пах, а основою долоні – в обличчя;

тулуба з руками спереду – завдати удар коліном у пах, присідаючи, ривком розвести руки в різні боки, завдати удар ногою;

ніг спереду – завдати удар зверху рукою по голові, захопити однією рукою потилицю зверху, а другою – підборіддя знизу і ривком повернути голову;

ніг ззаду – падаючи вперед на руки, звільнитися від захоплення і завдати противнику удар ногою;

задня підніжка – захопити противника за одяг біля ліктя і на плечі, з кроком уперед убік ривком осадити його на ногу, яка стоїть спереду; поставити ногу за опорну ногу противника та ривком рук кинути противника через ногу на землю, завдати удар ногою, зв'язати;

кидок через спину – захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі; випрямляючи ноги і нахилившись вперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, завдати удар ногою, зв'язати.

16. Послідовність виконання комплексу РБ-2.

Вихідне положення – триматися прямо, ноги в колінах випрямити, руки опустити та повернути долонями до стегон, голову тримати прямо, дивитися перед собою

Виконання:

готовність до бою;

- укол багнетом з випадом лівою ногою;
- з кроком правою ногою вперед удар прикладом збоку;
- з поворотом праворуч кругом удар затильником прикладу назад з випадом правою ногою;
- з поворотом ліворуч кругом укол багнетом без випаду;
- з поворотом праворуч кругом захист підставкою автомата без удару зверху;
- з кроком лівою ногою вперед удар магазином в обличчя;
- з підставкою лівої ноги назад, поворотом наліво кругом бути готовим до бою;
- з кроком правою ногою вперед вибити зброю вліво, укол багнетом з випадом лівої ноги;
- поворот праворуч, захист підставкою автомата під удар зверху;
- удар ногою в пах і удар стволом автомата зверху;
- з випадом правою ногою вбік удар затильником приклада вправо;
- з поворотом вліво бути готовим до бою;
- відбиття вниз праворуч – укол багнетом з випадом лівою ногою;
- з поворотом праворуч відбиття направо; укол багнетом з випадом лівою ногою;
- з кроком правою ногою вбік – удар прикладом збоку і фронтальна стійка; стрибком прийняти вихідне положення.

IV. Порядок проведення перевірки та оцінювання фізичної підготовки

1. Перевірка рівня фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу ДБР проводиться за сприятливих погодних умов (несприятливими погодними умовами є сильні опади і температура повітря нижче -10°C або вище 30°C) у порядку, визначеному пунктом 13 розділу I цієї Інструкції.

Визначення рівня фізичної підготовки перевіряється на контрольних заняттях в терміни, передбачені розкладом занять, або під час комплексного інспектування, контрольної, цільової та підсумкової перевірок.

2. Перед початком перевірки з особами рядового і начальницького складу ДБР обов'язково проводиться цільовий інструктаж (дотримання заходів безпеки під час виконання вправ з фізичної підготовки та запобігання травматизму), про що робиться відповідний запис у журналі обліку інструктажів та медичного огляду за формою згідно з додатком 1 до цієї Інструкції.

Особи рядового і начальницького складу ДБР, які скаржаться на погане самопочуття, оглядаються лікарем і без його дозволу не допускаються до виконання контрольних вправ. У разі погіршення самопочуття під час перевірки особа рядового і начальницького складу ДБР повинна негайно повідомити про це перевіряючому, який зобов'язаний організувати надання йому невідкладної медичної допомоги.

3. Рівень фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу ДБР визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- для чоловіків I–II груп:
- підтягування на перекладині;

біг на 100 метрів;
біг на 3000 метрів.

для чоловіків III–IV груп:
комплексна силова вправа;
біг на 100 метрів;
біг на 1000 метрів.

для жінок I–IV груп:
комплексна силова вправа;
біг на 100 метрів;
біг на 1000 метрів.

Рівень фізичної підготовки визначається за результатами виконання двох контрольних вправ:

для осіб рядового і начальницького складу ДБР V–VII груп:
згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
біг на 100 метрів (човниковий біг (10×10 метрів));

у разі звільнення особи рядового і начальницького складу ДБР від виконання однієї вправи через хворобу чи травму, що підтверджується відповідними медичними довідками;

неможливості проведення вправ через погодні умови, що зазначається у відомості контролю.

За бажанням особам рядового і начальницького складу ДБР старших вікових груп дозволяється виконувати вправи, передбачені для осіб рядового і начальницького складу ДБР молодших вікових груп.

4. Виконання контрольних вправ з фізичної підготовки проводиться протягом одного дня. При цьому вправи з бігу на 1000 метрів та 3000 метрів виконуються в останню чергу. Для чоловіків і жінок умови і порядок виконання контрольних вправ однакові.

5. Для виконання контрольної вправи надається одна спроба. Якщо вправу не виконано з об'єктивних причин (вихід з ладу спортивних споруд, снарядів та приладів, настання несприятливих погодних умов), перевіряючий може дозволити виконати вправу повторно. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається.

Для об'єктивного оцінювання рівня фізичної підготовленості перевіряючим використовуються відповідні технічні засоби та прилади (секундомір, нагрудний номер, стартовий прапорець тощо).

6. Особам рядового і начальницького складу ДБР за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 2).

Оцінка з загальної фізичної підготовки визначається відповідно до таблиці (додаток 3).

7. Особа рядового і начальницького складу ДБР, яка не виконала одну з визначених вправ або була відсутня під час перевірки без поважної причини, з фізичної підготовки оцінюється «незадовільно».

8. У разі перебування особи рядового і начальницького складу ДБР у групі ЛФК або звільнення його від виконання вправ через хворобу чи травму, що підтверджується відповідними довідками, рівень його фізичної підготовки не оцінюється. У цьому випадку особа рядового і начальницького складу ДБР вважається такою, що не брала участі у перевірці.

9. За рішенням перевіряючого до змісту контрольного заняття (перевірки) може бути внесено оцінювання тактики самозахисту.

10. Прийоми для перевірки визначаються перевіряючим з урахуванням проходження програми навчання. Для оцінки рівня тактики самозахисту виконується п'ять передбачених програмою прийомів різних груп, а саме:

- страхування та самострахування;
- напад на противника;
- звільнення від захватів;
- захист;
- обеззброєння противника.

11. Прийоми, що проводяться в парах, виконуються тільки за командою того, хто перевіряє.

12. Виконання прийомів оцінюється:

«виконано» – якщо прийом проведено відповідно до опису, швидко і впевнено;

«не виконано» – якщо прийом проведено не відповідно до опису або допущені грубі помилки чи була зупинка під час його проведення.

13. За виконання прийомів виставляється оцінка:

5 – «відмінно», якщо виконано п'ять прийомів;

4 – «добре», якщо виконано чотири прийоми;

3 – «задовільно», якщо виконано три прийоми;

2 – «незадовільно», якщо виконано менше ніж три прийоми.

14. З урахуванням результатів тактики самозахисту оцінка особі рядового і начальницького складу ДБР з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за фізичні вправи і за тактику самозахисту, та становить:

5 – «відмінно», якщо отримано одну оцінку «відмінно», а іншу не нижче «добре»;

4 – «добре», якщо отримано одну оцінку «добре», а іншу «добре» або «задовільно»;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки «задовільно»;

2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

15. Оцінка з фізичної підготовки самостійного структурного підрозділу ЦА ДБР (ТУ ДБР) складається із оцінок осіб рядового і начальницького складу структурного підрозділу ЦА ДБР (ТУ ДБР) за фізичну підготовку і становить:

5 – «відмінно», якщо не менше 80 відсотків оцінених осіб рядового і начальницького складу ДБР мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку «відмінно»;

4 – «добре», якщо не менше 75 відсотків оцінених осіб рядового і начальницького складу ДБР мають позитивну оцінку, при цьому не менше 50 відсотків з них отримали оцінку не нижче «добре»;

3 – «задовільно», якщо не менше 70 відсотків оцінених осіб рядового і начальницького складу ДБР отримали позитивні оцінки;

2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, якщо показники нижчі від «задовільно».

Додаток 1

до Інструкції з фізичної
підготовки осіб рядового
і начальницького складу
Державного бюро розслідувань
(пункт 2 розділу IV)

ДЕРЖАВНЕ БЮРО РОЗСЛІДУВАНЬ

(найменування самостійного структурного підрозділу ЦА ДБР, ТУ ДБР)

ЖУРНАЛ

обліку інструктажів та медичного огляду

Розпочато _____

Закінчено _____

№ з/п	Прізвище, ім'я та по батькові	Дата проведення інструктажу	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить інструктаж	Посада, прізвище, ініціали та особистий підпис особи, яка проводить медичний огляд	Особистий підпис особи рядового і начальницького складу ДБР
1	2	3	4	5	6

Додаток 2

до Інструкції з фізичної
підготовки осіб рядового
і начальницького складу
Державного бюро розслідувань
(пункт 6 розділу IV)

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

БАЛІ	Для чоловіків							Для жінок					БАЛІ
	Підтягування на перекладині, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 3 км, хвилини	Біг на 1 км, хвилини	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 1 км, хвилини	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	
50	30	50	75	11,10	3,10	12,0	24,5	35	70	3,15	13,0	27,0	50
49	29	49	74	11,15	3,11	12,1	24,6		69	3,18	13,2	27,2	49
48	28	48	73	11,20	3,12	12,2	24,7	34	68	3,21	13,4	27,4	48
47	27	47	72	11,25	3,13	12,3	24,8		67	3,24	13,6	27,6	47
46	26	46	71	11,30	3,14	12,4	24,9	33	66	3,27	13,8	27,8	46
45	25	45	70	11,35	3,15	12,5	25,0		65	3,30	14,0	28,0	45
44	24	44	69	11,40	3,16	12,6	25,1	32	64	3,33	14,2	28,2	44
43	23	43	68	11,45	3,17	12,7	25,2		63	3,36	14,4	28,4	43
42	22	42	67	11,50	3,18	12,8	25,3	31	62	3,39	14,6	28,6	42
41	21	41	66	11,55	3,19	12,9	25,4		61	3,42	14,8	28,8	41
40	20	40	65	12,00	3,20	13,0	25,5	30	60	3,45	15,0	29,0	40
39	19	39	64	12,05	3,22	13,1	25,6		59	3,48	15,2	29,2	39

БАЛИ	Для чоловіків							Для жінок					БАЛИ
	Підтягування на перекладині, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 3 км, хвилин	Біг на 1 км, хвилин	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 1 км, хвилин	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	
38	18	38	63	12,10	3,24	13,2	25,7	29	58	3,51	15,4	29,4	38
37	17	37	62	12,15	3,26	13,3	25,8		57	3,54	15,6	29,6	37
36	16	36	61	12,20	3,28	13,4	25,9	28	56	3,57	15,8	29,8	36
35	15	35	60	12,25	3,30	13,5	26,0		55	4,00	16,0	30,0	35
34		34	59	12,30	3,32	13,6	26,1	27	54	4,04	16,1	30,2	34
33	14	33	58	12,35	3,34	13,7	26,2		53	4,08	16,2	30,4	33
32		32	57	12,40	3,36	13,8	26,3	26	52	4,12	16,3	30,6	32
31	13	31	56	12,45	3,38	13,9	26,4		51	4,16	16,4	30,8	31
30		30	55	12,50	3,40	14,0	26,5	25	50	4,20	16,5	31,0	30
29	12	29	54	12,55	3,45	14,1	26,6		49	4,24	16,6	31,2	29
28		28	53	13,00	3,50	14,2	26,7	24	48	4,28	16,7	31,4	28
27	11	27	52	13,05	3,55	14,3	26,8		47	4,32	16,8	31,6	27
26		26	51	13,10	4,00	14,4	26,9	23	46	4,36	16,9	31,8	26
25	10	25	50	13,15	4,04	14,5	27,0		45	4,40	17,0	32,0	25
24		24	49	13,20	4,08	14,6	27,2	22	44	4,44	17,1	32,2	24
23	9	23	48	13,25	4,12	14,7	27,4		43	4,48	17,2	32,4	23
22		22	47	13,30	4,16	14,8	27,6	21	42	4,52	17,3	32,6	22
21	8	21	46	13,35	4,20	14,9	27,8		41	4,56	17,4	32,8	21
20		20	45	13,40	4,24	15,0	28,0	20	40	5,00	17,5	33,0	20

БАЛИ	Для чоловіків							Для жінок					БАЛИ
	Підтягування на перекладині, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 3 км, хвилин	Біг на 1 км, хвилин	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Комплексна силова вправа, кількість разів	Біг на 1 км, хвилин	Біг на 100 м, секунд	Човниковий біг 10×10 м, секунд	
19	7	19	44	13,45	4,28	15,2	28,2	19	38	5,05	17,6	33,2	19
18		18	43	13,50	4,32	15,4	28,4	18	36	5,10	17,7	33,4	18
17	6	17	42	13,55	4,36	15,6	28,6	17	34	5,15	17,8	33,6	17
16		16	41	14,00	4,40	15,8	28,8	16	32	5,20	17,9	33,8	16
15	5	15	40	14,10	4,44	16,0	29,0	15	30	5,25	18,0	34,0	15
14		14	37	14,20	4,48	16,1	29,2	14	28	5,30	18,1	34,1	14
13		13	34	14,30	4,52	16,2	29,4	13	26	5,35	18,2	34,2	13
12	4	12	31	14,40	4,56	16,3	29,6	12	24	5,40	18,3	34,3	12
11		11	28	14,50	5,00	16,4	29,8	11	22	5,45	18,4	34,4	11
10		10	25	15,00	5,10	16,5	30,0	10	20	5,50	18,5	34,5	10
9	3	9	22	15,10	5,20	16,6	30,2	9	18	5,55	18,6	34,6	9
8		8	19	15,20	5,30	16,7	30,4	8	16	6,00	18,7	34,7	8
7		7	16	15,30	5,40	16,8	30,6	7	14	6,10	18,8	34,8	7
6	2	6	13	15,40	5,50	16,9	30,8	6	12	6,20	18,9	35,0	6
5		5	10	15,50	6,00	17,0	31,0	5	10	6,30	19,0	35,1	5
4		4	8	16,00	6,10	17,2	31,2	4	8	6,40	19,1	35,2	4
3	1	3	6	16,10	6,20	17,4	31,4	3	6	6,50	19,2	35,3	3
2		2	4	16,20	6,30	17,6	31,6	2	4	7,00	19,3	35,4	2
1		1	2	16,30	6,40	17,8	31,8	1	2	7,10	19,4	35,5	1

Додаток 3

до Інструкції з фізичної
підготовки осіб рядового
і начальницького складу
Державного бюро розслідувань
(пункт 6 розділу IV)

ТАБЛИЦЯ
оцінки за виконання фізичних вправ

Вікові групи / категорії	Для чоловіків						Для жінок					
	з 2 вправ			з 3 вправ			з 2 вправ			з 3 вправ		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
I група (до 25 років)												
1 категорія	70	60	50	100	90	75	55	50	45	80	70	55
2 категорія	65	55	45	95	85	70	50	45	40	75	65	50
II група (до 30 років)												
1 категорія	65	55	45	95	85	70	50	45	40	75	65	50
2 категорія	60	50	40	90	80	65	45	40	35	70	60	45
III група (до 35 років)												
1 категорія	60	50	40	90	80	65	45	40	35	70	60	45
2 категорія	55	45	35	85	75	60	40	35	30	65	55	40
IV група (до 40 років)												
1 категорія	50	40	30	80	70	55	40	35	30	65	55	40
2 категорія	45	35	25	75	65	50	35	30	25	60	50	35
V група (до 45 років)												
1 категорія	45	35	25	75	65	50	35	30	25	60	50	35
2 категорія	40	30	20	70	60	45	30	25	20	55	45	30
VI група (до 50 років)												
1 категорія	40	30	20	70	60	45	30	25	20	50	40	25
2 категорія	35	25	15	65	55	40	25	20	15	45	35	20

Вікові групи / категорії	Для чоловіків						Для жінок					
	з 2 вправ			з 3 вправ			з 2 вправ			з 3 вправ		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
VII група (понад 50 років)												
1 категорія	35	25	15	65	55	40	25	20	15	45	35	20
2 категорія	30	20	10	60	50	35	20	15	10	40	30	15

Примітки:

1 категорія – особи рядового і начальницького складу оперативних підрозділів ЦА ДБР (ТУ ДБР);

2 категорія – решта осіб рядового і начальницького складу ДБР, крім осіб, що належать до 1 категорії та осіб рядового і начальницького складу Управління забезпечення особистої безпеки ДБР.

(абзац змінено відповідно до наказу ДБР від 02.02.2022 № 72)