

**Fiziskās sagatavotības vērtēšanas metodika amatpersonām
ar speciālajām dienesta pakāpēm**

Rīga, 2016

Priekšvārds

Prevalējoši lielākajai daļai Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm (turpmāk – amatpersonas) dienesta pienākumu pildīšana ir saistīta ar paaugstināta riska faktoriem. Nereti tikai laba fiziskā sagatavotība, speciālo cīņas paņēmienu, kā arī šaušanas prasmes, zibenīga un adekvāta reakcija uz nestandarta situāciju nodrošina amata pienākumu pilnvērtīgu pildīšanu, kā arī pasargā pašu amatpersonu no veselību vai dzīvību apdraudošiem faktoriem.

Līdz ar to amatpersonu fiziskā sagatavotība ieņem būtisku lomu, ikdienā pārvarot daudzas psiholoģiska un fiziska rakstura grūtības. Tā ir neatņemama sastāvdaļa pilnvērtīgai savu dienesta pienākumu pildīšanai sabiedriskās kārtības uzturēšanā, likumpārkāpēju aizturēšanā, ugunsdzēsēju, glābēju darbā, kā arī citās ar dienestu saistītās situācijās.

Tādējādi, lai nodrošinātu pilnvērtīgu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestādēm un Ieslodzījuma vietu pārvaldei uzlikto funkciju izpildi, amatpersonu fiziskajai sagatavotībai ir jāatbilst noteiktām prasībām un pastāvīgi ir jāattīsta dienestam nepieciešamās fiziskās īpašības (izturība, spēks, ātrums, veiklība).

Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaitas likuma (turpmāk – Dienesta gaitas likums) 6.pants nosaka amatpersonu vispārīgos pienākumus, t.sk. regulāru zināšanu papildināšanu, profesionālo iemaņu un prasmju papildināšanu, kas nepieciešamas dienesta (amata) pienākumu pildīšanai.

Izvērtējot esošo situāciju jāsecina, ka darba specifika (maiņu darbs, steidzami izsaukumi u.c.), personālsastāva nekomplekts atsevišķās struktūrvienībās, ārkārtas situācijas amatpersonām samazina iespēju piedalīties vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbībās dienesta vietās. Tomēr amatpersonai ir tiesības patstāvīgi nodarboties ar vispārējo fizisko sagatavošanu dienesta pienākumu izpildes laikā, iepriekš saskaņojot to ar tiešo priekšnieku.

Dienesta gaitas likuma 4.panta (Obligātas prasības dienestam) pirmās daļas 2.punkts nosaka, ka dienestā var atrasties persona, kuras fiziskā sagatavotība atbilst Ministru kabineta noteiktajam prasībām. Šīs prasības ir noteiktas Ministru kabineta 2013.gada 28.marta noteikumos Nr.288 „Fiziskas sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm. Minētie noteikumi paredz sadalījumu atbilstoši amatpersonu dzimumam, vecumam un amatam, kārtojot fiziskās sagatavotības pārbaudes, kā arī nosaka tās disciplīnas, kuras tiek iekļautas attiecīgajās vecuma un dzimuma grupās.

Ieskaišu pieņemšanas komisijas nereti ir saskārušās ar situācijām, kad amatpersonas dažādi traktē vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudēs iekļauto disciplīnu izpildes nosacījumus.

Lai izvērtētu noteikto disciplīnu izpildes nosacījumu atbilstību vispārpieņemtajām prasībām, Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs sadarbībā ar Iekšlietu ministrijas padotības iestādēm ir veikusi izpēti,

konsultējusies ar fiziskās sagatavotības speciālistiem un secinājusi, ka ieskaīšu pieņemšanas komisiju prasības attiecīgajās disciplīnās ir korektas.

Pamatojoties uz augstāk minēto, kā arī lai ieviestu vienotus vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudēs iekļauto disciplīnu izpildes nosacījumus un metodiku, Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs ir sagatavojis šo metodisko materiālu.

Metodiskais materiāls paredzēts amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm un dienesta kandidātiem, tā mērķis ir sniegt vienotu priekšstatu par fiziskās sagatavotības pārbaudēs iekļauto disciplīnu izpildes nosacījumiem un prasībām, kuras noteiktas Ministru kabineta 2013.gada 28.maija noteikumos Nr.288 „Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm”.

Plānojot fiziskās sagatavotības pārbaudes, organizatoriem ir jāņem vērā apstākļi, kuri noteiks rezultātu objektivitāti. Pie šādiem apstākļiem jāmin:

- norises vieta - sporta zāles, viegatlētikas manēžas, stadiona vai apvidus segumam jānodrošina iespēja bez apgrūtinājumiem veikt nepieciešamās disciplīnas (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem)
- atpūtas laiks - ļaujot atjaunot organisma funkcionālās spējas, nepieciešams organizēt darbu tā, lai personai, kura veic vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudi, starp disciplīnām (turpmāk - normatīvi) tiktu dota vismaz 10 minūšu atpūta.
- higiēna - fiziskos normatīvus veicot, ir jāņem vērā arī elementārās higiēnas prasībās, sporta apģērbs, matu sakārtojums, manikīrs u.c. jāizvēlas tā, lai neradītu traumas un diskomfortu ne normatīvu veicējam, ne apkārtējiem
- pašsajūta - jāņem vērā arī normatīvu veicēja pašsajūta, kas, iespējams, nelabvēlīgi mainījusies disciplīnas kārtšanas laikā, starp vai pirms tām, ir iespēja atteikties no turpmākas aktivitātes, bet šādā gadījumā tiks ņemti vērā tikai iegūtie punkti un normatīvu veikšana tiks uzskatīta par notikušu (t.i., ja dalībnieks nav veicis visas disciplīnas vai nav ieguvis nepieciešamo punktu skaitu – tiek saņemts negatīvs vērtējums)

SATURS

1. Pievilkšanās pie stieņa.....	5
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus.....	7
3. Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana.....	9
4. 10x10m atspoles skrējiens.....	11
5. 100m skrējiens.....	12
6. 500 /1000m kross.....	12
7. 3000m kross.....	13
8. Ieteicamās literatūras saraksts.....	14

Pievilkšanās pie stieņa

Izpildes vieta:

Pievilkšanās tiek veikta pie stieņa, kura platums ir vismaz 85cm (vingrošanas sienas vidējais platums).

Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis, kārienā pie stieņa, rokasirstvērīenā, augums taisns. Pievilkšanās tiek veikta bez šūpošanās vai uzrāvīenīem, neskaroties zemei. Rokas salīecot, zods nonāk virs stieņa. Atgriežoties sākuma stāvoklī, rokas pilnībā tiek iztaisnotas.



Izpildes vērtēšana:

Ieskaita mēģinājumus, kuros, pievelkoties pie stieņa, zods tiek fiksēts virs tā (starp reizēm jāatgriežas sākuma stāvoklī).



Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus

Izpildes vieta:

Roku saliekšanu un iztaisnošanu balstā guļus izpilda uz līdzena un horizontāla seguma



Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis – balstā guļus, rokas taisnas, balstoties ar delnas iekšpusi uz seguma, plaukstas vērstas uz priekšu (plaukstu atļauts sakļaut dūrē un balstīties uz pirkstu pamata falangu kauliņiem). Augums taisns, kājas kopā vai plecu platumā. Atpūta (elpas atjaunošanai) pieļaujama – sākuma stāvoklī.



Rokas saliec elkoņu locītavās tā, lai tās veidotu vismaz 90° leņķi





Izpildes vērtēšana:

Roku saliekšanas un iztaisnošanas viens atkārtojumu skaits (reize) tiek ieskaitīts, ja pēc roku saliekšanas (atbilstoši nosacījumiem) tiek ieņemts sākuma stāvoklis. Ja izpildes laikā citas ķermeņa daļas pieskaras zemei, reize netiek ieskaitīta.

Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana

Izpildes vieta:

Ķermeņa augšdaļas pacelšana tiek veikta uz līdzena un horizontāla seguma (var tikt izmantots vingrošanas paklājs).

Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras ar fiksētām kājām, ceļa locītavas taisnā leņķī, rokas aiz galvas vai sakrustotas uz krūtīm un plaukstas uz pleciem.



Ķermeņa augšdaļa tiek pacelta tā, lai elkoņi pieskartos ceļgaliem (augšstilbiem). Izpildes laiks 2 minūtes, fiksējot veikto atkārtojuma skaitu.



Izpildes vērtēšana:

Ķermeņa augšdaļas pacelšanas atkārtojumu skaits (viena reize) tiek ieskaitīts, ja elkoņi pieskaras ceļgaliem (augšstilbiem), atgriežoties sākuma stāvoklī, mugura (vismaz divas trešdaļas) pieskaras pamatvirsmai.

Starta pozīcijas skriešanas disciplīnās

Skrējējs ieņem vietu pie starta līnijas. Kustības uzsākšanai var izmantot augsto, pusaugsto vai zemo startu (sk. att.).



augstais

pusaugstais

zemais

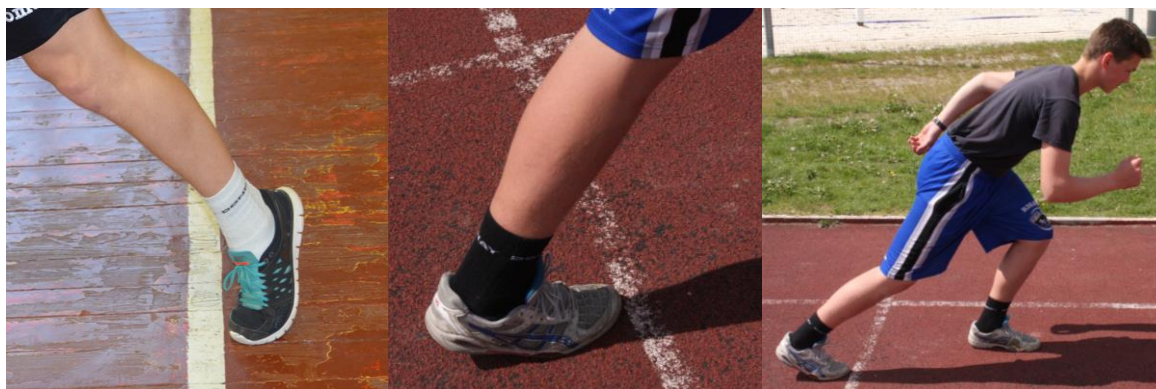
10 x 10m atspoles skrējiens

Izpildes vieta:

Atspoles skrējiens tiek veikts uz līdzena un horizontāla seguma (sporta zālē, stadionā vai attiecīgi aprīkotā vietā ar cietu segumu). 10 metru attālumā viena no otras novilkta divas līnijas.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu..., Uzmanību..., Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks). Skrējiena laikā pēc katra 10 metru nogriežņa vismaz ar vienu kāju vai roku jāšķērso līnija.



Izpildes vērtēšana:

Vingrinājumu ieskaita, ja visi 10 nogriežņi ir veikti atbilstoši nosacījumiem un pēc desmitās atkārtojuma reizes pilnībā tiek šķērsota starta – finiša līnija. Skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

100m skrējiens

Izpildes vieta:

100m skrējiens tiek veikts uz līdzena, taisna un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu..., Uzmanību..., Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

500 / 1000m kross

Izpildes vieta:

1000/500m skrējiens tiek veikts uz līdzena un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu..., Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

3000m kross

Izpildes vieta:

3000m skrējiens tiek veikts uz līdzena un horizontāla seguma (virsmai jābūt horizontālai, bez straujiem kāpumiem vai kritumiem, koku, ūdens vai citiem šķēršļiem) gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

Vingrinājuma izpildi sāk ar komandām: „Ieņemt vietu..., Starts!” (starta pozīciju izvēlas dalībnieks).

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

Ieteicamās literatūras saraksts

1. Iekšlietu ministrijas sistēmas un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaitas likums.
2. Ministru kabineta 2013.gada 28.maija noteikumi Nr.288 „Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm”.
3. Briede A. Vasiļjevs J. Fiziskās audzināšanas sporta teorētiskie un metodiskie pamati. Rīga, Zvaigzne, 1975. 172lpp.
4. Fervithe Dž. Militārās piecēšanas treniņš – lekcija. ASK sporta klubs. 20 lpp.
5. Forands I., Jansone R., Ķīsis I. Fiziskās kultūras teorija. Rīga, Zvaigzne, 1993. 312 lpp.
6. Jansone R., Fernāte R. I. Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšana sporta stundās. Metodiskais līdzeklis, LSPA, 2009. 59 lpp.
7. Kancāns J.R. Skriešana veselībai. Rīga, Zinātne, 1989. 101 lpp.
8. Kancāns J.R. Vispusīgā fiziskā sagatavošana. Rīga, LPA, 2000. 102 lpp.
9. Krauksts V. Biomotoro spēju treniņu teorija. Rīga, LSPA, 2003. 92 lpp.
10. Labalaiks Z., Dravnieks J., Bērziņš U., Taresovs E. Sporta instruktora rokasgrāmata karavīriem. 2004. 454 lpp.
11. Vasiļjevs J. Fiziskās īpašības un to attīstīšanas metodika. Rīga, LVFKI, 1972. 51 lpp.
12. Populārā Medicīnas enciklopēdija, Rīga, 1984.
13. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: Madonas Poligrāfists. 2003. ISBN 9984-19-393-4.
14. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: Jumava. 2004. ISBN 9984-05-795-X.
15. Trenera rokasgrāmata. N.Graša red. R: a/s Preses nams 2006. ISBN 9984-19-925-8.
16. Trenera rokasgrāmata. LTTC 2015.
17. Upmalis J., Vološins V. Atlētiskā vingrošana iesācējiem. Rīga, LSPA, 1996. 53 lpp.
18. Братцев А.А. , Наклонов Ю.И., Тихонов А.М. Физическая подготовка офицера. М., Военное издательство 1975.- 117.стр.
19. Виру А.А., Юриняэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М., ФиС.1988.,142.с.
20. General information: Candidate Fitness Test handbook. United States air forces academy, 1997.