



LATVIJAS REPUBLIKAS IEKŠLIETU MINISTRIJAS
VADĪBAS UZDEVUMS
Rīgā

06.06.2016

Nr. 1-33/1434

Valsts policijai
Valsts robežsardzei
Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam
Drošības policijai
Iekšējās drošības birojam

Zināšanai – Iekšlietu ministrijas
veselības un sporta centram

Par vienotas amatpersonu ar speciālajām
dienesta pakāpēm fiziskās sagatavotības
pārbaužu metodiku

Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm dienesta gaita likuma 4.pants paredz vienotas obligātās dienesta prasības Iekšlietu ministrijas padotības iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm (turpmāk – amatpersonas), t.sk. fiziskās sagatavotības atbilstību Ministru kabineta noteiktajām prasībām, kura tiek pārbaudīta reizi gadā.

Amatpersonu fiziskās sagatavotības pārbaužu prakses gaitā tika konstatēts, ka katra Iekšlietu ministrijas padotības iestāde balstās uz atšķirīgu fizisko vingrinājumu izpildes metodiku, kas sarežģī objektīva lēmuma pieņemšanu pārbaužu rezultātu apstrīdēšanas gadījumā.

Lai novērstu atšķirības pārbaužu metodikā, Iekšlietu ministrijas sistēmas iestādēm, veicot amatpersonu ar speciālajām dienesta pakāpēm un dienesta kandidātu fiziskās sagatavotības pārbaudi, turpmāk ievērot vienotu veicamo vingrinājumu izpildes metodiku (pielikumā), kuru ir izstrādājis Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs sadarbībā ar Iekšlietu ministrijas padotības iestādēm.

Ministrs

G.Rozenbīlds
IeM Personāla vadības nodaļas
vecākais referents
tālr. 67219071, gints.rozenbils@iem.gov.lv

Iekšlietu ministrijas
valsts sekretāre
I.Pētersone-Godmane

06.06.2016 03:06:23
Iekšlietu ministrijas
Valsts sekretāra vietnieks
Jānis Citskovskis

R.Kozlovskis

IeM Personāla vadības nodaļas
mācītājs
Daiga Pihulga
- 2. JŪN. 2016

Priekšvārds

Prevalējoši lielākajai daļai lekslietu 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 paņēmieni, 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 ienem būtisku lomu, ikdienā pārvarot dažas 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 lekslietu 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).

lekslietu 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 prasmi 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 paistāvīgi 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 „Fiziskās sagatavotības prasības lekslietu ministrijas sistēmas iestāžu un ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm. Minētie noteikumi paredz sadalījumu atbilstoši amatpersonu dzimumam, vecumam un amatam, kārtējot fiziskās sagatavotības pārbaudes, kā arī nosaka tās disciplīnas, kuras tiek iekļautas attiecīgajās vecuma un dzimuma grupās.

Ieskaīšu 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, lekslietu ministrijas veselības un sporta centrs sadarbība ar lekslietu ministrijas padotības iestādēm ir veikusi izpēti,

“Apstiprinu”

lekslietu ministrs

R.Kozlovskis

1-33/1434

2016.gada 06.jūnijā

Fiziskās sagatavotības vērtēšanas metodika amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm

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

Pamatojoties uz augstāk minēto, kā arī lai ieviestu vienotus vispārējās fiziskās sagatavotības pārbaudes iekļauto disciplīnu izpildes nosacījumus un metodiķu, 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 pārbaudes 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, vieglatlētikas manēžas, stadiona vai apvidus segumam jānodrošina iespēja bez apgrūtinājumiem veikt nepieciešamās disciplīnas (virsmaj 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 prasības, sporta apģērbs, matu sakārtojums, manikīrs u.c. jāizvēlas tā, lai neradītu traumas un diskomfortu ne normatīvu veicējam, ne apkārtnējiem
- pašsajūta - jāņem vērā arī normatīvu veicēja pašsajūta, kas, iespējams, nelabvēlīgi mainīsies 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 uzskaitīta par notikušu (t.i., ja dalībnieks nav veicis visas disciplīnas vai nav ieguvis nepieciešamo punktu skaitu – tiek sapemts 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 skrējjiens.....	11
5. 100m skrējjiens.....	12
6. 500 /1000m kross.....	12
7. 3000m kross.....	13
8. Ieteicamās literatūras saraksts.....	14

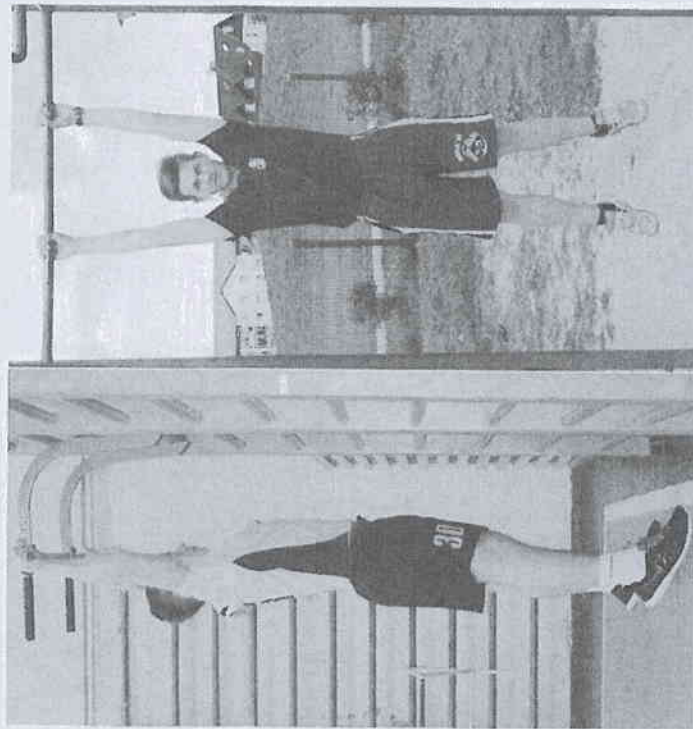
Pievilkšanās pie stieņa

Izpildes vieta:

Pievilkšanās tiek veikta pie stieņa.

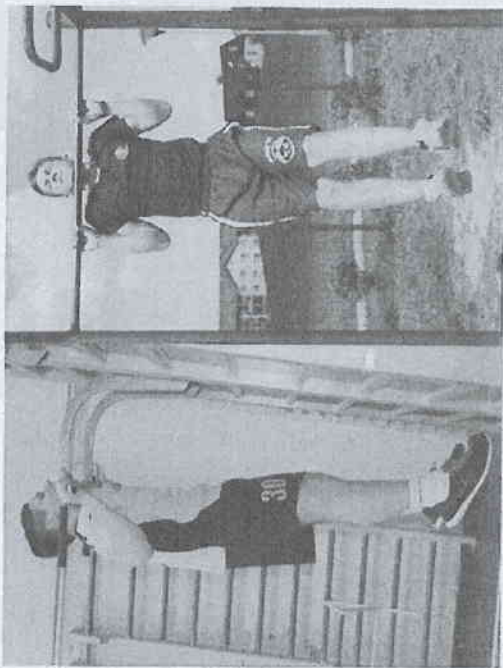
Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis, kāriņā pie stieņa, rokas virstvērienā, augums taisns. Pievilkšanās tiek veikta bez šūpošanās vai uzrāvieniem, neskaroties zemei. Rokas saliecot 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 gūļus

Izpildes vieta:

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



Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis – balstā gūļus, rokas taisnas, balstoties ar deļnas iekšpusi uz seguma, plaukstas vērstas uz priekšu (plaukstu atļauts sakļaut dūrē un balstīties uz pirkstu pamata fatangu kauliņiem). Augums taisns, kājas kopā vai plecu platumā.



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 iegemts sākuma stāvoklis. Ja izpildes laikā citas ķermeņa daļas pieskaras zemei vingrinājums tiek pārtraukts.



Ķermeņa augšdaļas pacelšana

Izpildes vieta:

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



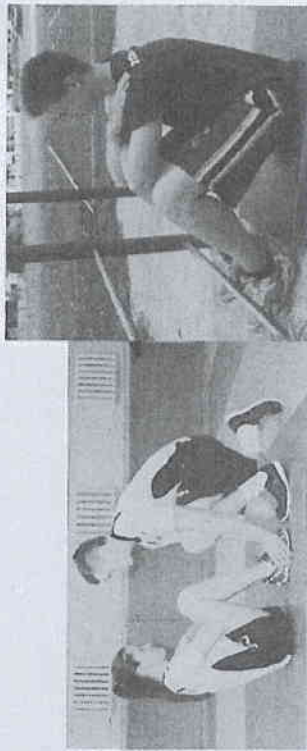
Izpildes nosacījumi:

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras ar fiksētām kājām, ceļa locītavas taisnā leņķī, rokas aiz galvas, vai saliektas uz pleciem.



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





Izpildes vērtēšana:

Ķermena augšdaļas paceļšanas atkārtojumu skaits (viena reize) tiek ieskaitīts, ja elkoņi pieskaras ceļgaliem (augšstilbiem), atgriežoties sākuma stāvoklī, mugura pieskaras pamatvirsmai.

Starta pozīcijas

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



augstā

vidējā

zemā

10 x 10m atspoles skrējieni

Izpildes vieta:

Atspoles skrējieni tiek veikti 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..., Uzmaniību..., Starts!” (starta pozīciju izvēlās dalībnieks). Skrējiena laikā pēc katra 10 metru nogriežņa vismaz ar vienu kāju jāšķērso līnija.



Izpildes vērtēšana:

Vingrinājumu ieskaista, 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 skrējieni

Izpildes vieta:

100m skrējieni tiek veikti uz līdzena, taisna un horizontāla seguma, gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

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

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

500/1000m skrējieni

Izpildes vieta:

500/1000m skrējieni tiek veikti uz līdzena un horizontāla seguma, gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

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

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.

3000m skrējieni

Izpildes vieta:

3000m skrējieni tiek veikti uz līdzena un horizontāla seguma, gan apvidū, gan stadionā.

Izpildes nosacījumi:

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

Izpildes vērtēšana:

skrējiena rezultātu fiksē ar laika kontroli.