

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
 із службової підготовки особового складу чергових підрозділів
 на 2025/2026 навчальний рік

Вид підготовки	Кількість годин
Профільна підготовка	30
Тактична підготовка	60
Спеціальна підготовка	60
Фізична підготовка	30
Усього годин:	180

НАВЧАЛЬНІ ГРУПИ № 3, № 4, № 5
(особовий склад аварійно-рятувальної частини з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій)

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
І квартал				
Профільна підготовка				
1.	Обов'язки осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту аварійно-рятувального підрозділу під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.	1	1	-
2.	Форма «Звіт щодо роботи на точці» Worksite Report Form.	1	1	-
3.	Особливості дій підрозділів ОРС ЦЗ під час ліквідації наслідків НС (небезпечних подій), пов'язаних з ураганом, буревієм.	1	1	-
4.	Класифікація надзвичайних ситуацій.	1	1	-
5.	Форма «Сортування робочих точок» Worksite Triage Form.	1	1	-
6.	Маркувальна система INSARAG.	1	1	-
7.	Тактико-технічні характеристики плавзасобів спеціального призначення рятувальних підрозділів.	2	1	1
8.	Кріплення опорних і страхувальних канатів. Типи та призначення вузлів.	2	1	1
Тактична підготовка				
1.	Деблокування потерпілого при ДТП. Особливості деблокування потерпілих із вантажних автомобілів і великої кількості потерпілих. Тактика дій рятувальних підрозділів під час ведення аварійно-рятувальних робіт, пов'язаних із автомобілями з	4	1	3

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
	електричною, гібридною електричною системами приводу.			
2.	Категорія сортування робочих точок.	1	1	-
3.	Порядок проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у замкнутих просторах.	2	2	-
4.	Секторизація зони (території), що постраждала від надзвичайної ситуації.	1	1	-
5.	Рятування та надання допомоги постраждалим на воді. Рятування та надання постраждалим допомоги на льоду.	2	-	2
6.	Організація евакуації постраждалих із використанням рятувальних нош та системи типу «Косинка». Використання гальмівних систем для спуску.	2	-	2
7.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт на потязі з електричною або дизельною тягою. Особливості рятувальних робіт з евакуацією пасажирів, екіпажу та вантажу.	3	1	2
8.	Використання пошукової камери Firstlook 360 при пошуково-рятувальних операціях.	3	1	2
9.	Огляд верхолозного спорядження та страхувальних засобів, які знаходяться на оснащенні підрозділу. Безпека в експлуатації. Вимоги до конструкції. Перевірка технічного стану. Відбракування під час експлуатації.	2	1	1
Спеціальна підготовка				
1.	Розгортання, пуск мотопомпи, забір води та подача на один напірний рукав діаметром 51 мм.	2	-	2
2.	Підготовка до роботи і запуск електрогенератора з виставленням світлової вежі.	3	-	3
3.	Підготовка до роботи пневмоінструменту.	3	-	3
4.	Збір і виїзд за сигналом «Навчальна тривога»	2	-	2
5.	Підйом умовного постраждалого з колодязя глибиною 4 м з використанням системи поліспаг (лебідки).	3	-	3
6.	Підготовка до роботи і запуск електрогенератора з виставленням освітлення на 2 прожектори.	3	-	3
7.	Розгортання маслостанції.	2	-	2
8.	Розгортання комплексу пневмоінструменту WEBER RESCUE.	2	-	2
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	2
3.	Підтягування на перекладині	2	-	2
4.	Човниковий біг 10×10.	1	-	1
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:		60		

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
II квартал				
Профільна підготовка				
1.	Обов'язки рятувальника відділення аварійно-рятувальних робіт на висотах під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт на висотах.	1	1	-
2.	Робота з Тахеометром. Характеристики та застосування при ліквідації НС.	1	1	-
3.	Особливості дій підрозділів ОРС ЦЗ під час ліквідації наслідків НС (небезпечних подій), пов'язаних із повинню (паводком, катастрофічним затопленням).	1	1	-
4.	Форма «Вилучення постраждалого» Victim Extrication Form.	1	1	-
5.	Мета міжнародної атестації INSARAG. Склад пошуково-рятувальної команди. Сигнальна система INSARAG.	1	1	-
6.	Укріплення аварійних конструкцій. Укріплення вікон та дверей.	3	1	2
7.	Призначення та основні тактико-технічні характеристики аварійно-рятувальної, спеціальної техніки та обладнання, яке знаходиться на оснащенні рятувального підрозділу (САРМ-В на базі автомобіля ТАТРА; САРМ-С на базі автомобілів МАН, VW; САРМ-Л на базі автомобіля Форд).	2	2	-
Тактична підготовка				
1.	Основи організації управління під час загрози виникнення надзвичайних ситуацій та ліквідації їх наслідків. Порядок взаємодії аварійно-рятувальних підрозділів з іншими підрозділами та спеціалізованими службами цивільного захисту під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.	2	2	-
2.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (небезпечної події) у метрополітені. Транспортування постраждалого за допомогою рятувальних нош.	2	1	1
3.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у разі виникнення надзвичайних ситуацій (небезпечних подій) унаслідок пожеж.	3	1	2
4.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій унаслідок вибуху. Класифікація завалів. Порядок проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт при завалах. Пошук та деблокування постраждалих із зруйнованих будівель.	4	1	3

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
5.	Призначення та основні тактико-технічні характеристики аварійно-рятувальної, спеціальної, інженерної техніки та обладнання, яке знаходиться на оснащенні рятувального підрозділу. Класифікація, призначення та будова ручних пожежних драбин.	5	1	4
6.	Укріплення аварійних конструкцій. Вертикальна стабілізація.	3	1	2
7.	Рівні оцінки пошуково-рятувальних робіт за системою INSARAG.	1	1	-
Спеціальна підготовка				
1.	Різання металевих профілів і арматурної сталі у залізобетонних конструкціях шліфувальними машинами та бензорізом: -п'ять розрізів арматури діаметром 14 мм -два розрізи сталеві труби діаметром 150 мм -по одному розрізу двотавра № 14–16	5	-	5
2.	Вивішування великогабаритного уламка залізобетонної конструкції за допомогою гідравлічного інструменту (WEBER, HOLMATRO, LUKAS).	3	-	3
3.	Підготовка до роботи комплекту пневмообладнання та підйом вантажу за допомогою: однієї пневмоподушки двох пневмоподушок	3	-	3
4.	Робота з універсальними ножицями від маслостанції.	3	-	3
5.	Основи укріплення елементів конструкцій пошкодженої будівлі за методом Шорінгу.	3	-	3
6.	Витягання умовного постраждалого з-під великогабаритного уламка залізобетонної конструкції за допомогою гідравлічного інструмента (WEBER, HOLMATRO, LUKAS).	3	-	3
Фізична підготовка				
1.	Підтягування на перекладині.	3	-	3
2.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи.	3	-	3
3.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
4.	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою.	2	-	2
Разом годин:		60		
III квартал				
Профільна підготовка				
1.	Призначення та основні тактико-технічні характеристики верхолазного спорядження, яке знаходиться на оснащенні підрозділу.	1	1	-

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
2.	Види та способи ведення аварійно-рятувальних робіт у надзвичайних ситуаціях. Особливості дій підрозділів ОРС ЦЗ під час ліквідації наслідків НС (небезпечних подій), унаслідок вибуху.	1	1	-
3.	Види та способи ведення аварійно-рятувальних робіт у надзвичайних ситуаціях.	1	1	-
4.	Техніка пересування по опорних канатах. Спуск по опорному канату. Підготовка до спуску. Правила спуску по опорному канату. Дії рятувальника у разі виникнення аварійних ситуацій під час спуску по опорному канату.	2	1	1
5.	Техніка евакуації потерпілих із висотного об'єкта. Способи евакуації потерпілого з висотного об'єкта із застосуванням верхолазного спорядження.	3	1	2
6.	Техніка виконання робіт на висоті. Позичонування. Виконання робіт на конструкціях. Пересування по дахах та похилих поверхнях.	2	1	1
Тактична підготовка				
1.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, пов'язаної з аварією на водному транспорті. Тактичні можливості рятувального підрозділу на спеціальних аварійно-рятувальних плавзасобах.	2	1	1
2.	Організація роботи з безпеки праці в підрозділах цивільного захисту. Виїзд за сигналом "Тривога" та прямування до місця виникнення надзвичайної ситуації. Вимоги безпеки праці при виконанні аварійно-рятувальних, інших невідкладних робіт та під час слідування до місця виникнення надзвичайної ситуації.	2	2	-
3.	Використання поліспаств для підйому постраждалих у ношах або рятувальній «Косинці». Організація підйому вантажів за допомогою поліспаств. Застосування верхолазного спорядження та страхувальних засобів під час роботи з поліспастами.	4	1	3
4.	Укріплення аварійних конструкцій. Системи діагональної стабілізації. Сигнали/жести при роботі з краном.	3	1	2
5.	Особливості проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (небезпечних подій), пов'язаних із ураганом, буревієм, землетрусом.	3	1	2
6.	Укріплення аварійних конструкцій. Горизонтальна стабілізація.	3	1	2

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
	Тактика проведення аварійно-рятувальних робіт при завалах будівель та споруд. Способи проникнення в завали. Укріплення або руйнування конструкцій. Організація рятувальних робіт за масового руйнування будинків. Способи рятування (евакуація потерпілих з-під завалів). Будівельні матеріали та їх пожеже небезпечні властивості. Види, устрій, конструктивні елементи будівель і споруд.	3	1	2
Спеціальна підготовка				
1.	Розгортання рятувальної триноги і спуск рятувальника в колодязь глибиною 4 м.	2	-	2
2.	Рятування потерпілого з верхнього поверху напівзруйнованої будівлі.	2	-	2
3.	Робота з універсальними ножицями від маслостанції.	3	-	3
4.	Перерізання металевого прута за допомогою дискоріза.	3	-	3
5.	Встановлення комплекту механічних стійок для стабілізації автомобіля STAB-FAST ALU Basic.	2	-	2
6.	Розгортання спеціалізованої рятувальної платформи з поручнями та опорами, що регулюються по висоті.	3	-	3
7.	Рятування умовного постраждалого з третього поверху напівзруйнованої будівлі.	5	-	5
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	2
3.	Підтягування на перекладині.	2	-	2
4.	Човниковий біг 10×10.	1	-	1
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:		60		

НАВЧАЛЬНА ГРУПА № 6
(особовий склад пошуково-рятувальної кінологічної групи)

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
I квартал				
Профільна підготовка				
1.	Анатомія і фізіологія собаки.	2	1	1
2.	Умови утримання службових собак.	2	1	1
3.	Формування поведінки: безумовні та умовні рефлекси у собак.	2	2	-
4.	Правила застосування подразників.	2	1	1
5.	Стрес у службових собак: причини, ознаки, методи зниження.	2	1	1

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
Тактична підготовка				
1.	Сили та засоби кінологічних підрозділів (пошуково-рятувальне кінологічне відділення, група).	3	2	1
2.	Дії рятувальника-кінолога під час проведення розвідки, дії з пошуку людей.	4	2	2
3.	Розвідка обставин надзвичайної ситуації за зовнішніми ознаками.	6	3	3
4.	Мейнтрейлінг. Пошук постраждалого в різних умовах за допомогою службових собак в Україні та закордоном.	7	2	5
Спеціальна підготовка				
1.	Пошук умовного постраждалого в природньому середовищі(лісова, гірсько-лісова місцевість) (рівень V).	7	-	7
2.	Пошук умовного постраждалого в природньому середовищі(лісова, гірсько-лісова місцевість) (рівень А).	7	-	7
3.	Пошук умовного постраждалого в природньому середовищі(лісова, гірсько-лісова місцевість) (рівень В).	6	-	6
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	2
3.	Підтягування на перекладині.	2	-	2
4.	Човниковий біг 10×10.	1	-	1
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:		60		
II квартал				
Профільна підготовка				
1.	Основні вимоги до тренувальних занять: структура, підготовка, контроль.	2	1	1
2.	Підготовка службових собак, основні елементи курсу загального та спеціального дресирування. Загальні помилки рятувальника-кінолога під час дресирування службової собаки.	3	2	1
3.	Фізіологічні основи дресирування: пози, міміка, реакції.	3	2	1
4.	Безпека праці та правила особистої гігієни: захист, профілактика.	2	2	-
Тактична підготовка				
1.	Порядок взаємодії кінологічних підрозділів з іншими аварійно-рятувальними підрозділами цивільного захисту.	4	2	2
2.	Організація і порядок пошуку постраждалих у зруйнованих будинках і спорудах із використанням службових собак в Україні та закордоном.	7	2	5

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
3.	Тактика проведення пошуково-рятувальних робіт: планування, реагування.	4	2	2
4.	Фактори ефективності пошуку: погодні умови, тип місцевості, підготовка собаки.	5	2	3
Спеціальна підготовка				
1.	Пошук у завалі (рівень V).	8	-	8
2.	Пошук у завалі (рівень А).	8	-	8
3.	Пошук у завалі (рівень В).	4	-	4
Фізична підготовка				
1.	Підтягування на перекладині.	3	-	3
2.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи.	3	-	3
3.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
4.	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою.	2	-	2
Разом годин:		60		
III квартал				
Профільна підготовка				
1.	Ветеринарне обслуговування службових собак: огляди, вакцинація, підготовка до виїзду за кордон.	2	1	1
2.	Перелік хвороб, з якими може зустрітися кінолог: розпізнавання, класифікація, реагування.	2	2	-
3.	Підготовка службових собак: типові помилки, корекція.	3	2	1
4.	Паразити та інфекції: профілактика, виявлення, методи контролю.	1	1	-
5.	Домедична ветеринарна допомога.	2	1	1
Тактична підготовка				
1.	Тактика дій при ліквідації наслідків НС: безпека, координація, алгоритми.	4	2	2
2.	Фактори, що необхідно враховувати рятувальникам-кінологам під час аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.	4	2	2
3.	Особливості організації пошуку постраждалих у гірській місцевості та лісових масивах із використанням службових собак.	4	2	2
4.	Робота в умовах шуму та великої кількості людей.	4	2	2
5.	Нічний пошук та робота в умовах обмеженої видимості.	4	2	2
Спеціальна підготовка				
1.	Пошук по запаховому сліду в умовах населеного пункту (мейнтрейлінг) (рівень V).	8	-	8
2.	Пошук по запаховому сліду в умовах населеного пункту (мейнтрейлінг) (рівень А).	8	-	8
3.	Пошук по запаховому сліду в умовах населеного пункту (мейнтрейлінг) (рівень В).	4	-	4
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	1
3.	Підтягування на перекладині.	2	-	2

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
4.	Човниковий біг 10×10. ²	1	-	2
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:			60	

НАВЧАЛЬНІ ГРУПИ № 7, № 8
(особовий склад частини радіаційного, хімічного, біологічного захисту та проведення аварійно-рятувальних робіт)

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
І квартал				
Профільна підготовка				
1.	Властивості бойових отруйних речовин та їх токсична дія.	2	1	1
2.	Підготовка до дій за призначенням в зоні радіаційного (хімічного, біологічного) забруднення.	4	1	3
3.	Принципи та використання приладу MultiRAE PRO.	4	1	3
Тактична підготовка				
1.	Розгортання та підготовка до роботи спеціального автомобіля радіаційної, хімічної розвідки на базі MAN.	4	1	3
2.	Способи дезактивації та дегазації, речовини та розчини, які використовуються для дегазації і дезактивації.	4	1	3
3.	Розгортання і встановлення пневмобандажу: на ємність.	4	1	3
4.	Підготовка приладів радіаційної, хімічної розвідки та дозиметричного контролю до роботи: RSI.	5	2	3
5.	Надягання капсульованого костюму з дихальним апаратом на стисненому повітрі.	3	1	2
Спеціальна підготовка				
1.	Розгортання пункту МД до роботи.	7	-	7
2.	Підключення та робота системи ідентифікації газів інфрачервоним спектром SIGIS II.	3	-	3
3.	Засоби для проведення часткової та повної санітарної обробки людей, порядок проведення часткової та повної санітарної обробки людей.	7	-	7
4.	Надягання захисного одягу (захисний костюм, чоботи, рукавиці, протигаз).	3	-	3
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	
3.	Підтягування на перекладині.	2	-	2
4.	Човниковий біг 10×10.	1	-	1
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:		60		
II квартал				
Профільна підготовка				
1.	Принцип роботи та використання приладу LCD 3.3.	3	1	2
2.	Безпека праці під час несення служби. Основні вимоги роботі під час роботи з обладнанням, оснащенням, пристроями та засобами РХБ захисту. Вплив небезпечних хімічних речовин на організм людини: при потраплянні на шкіру, очі, при інгаляційному надходженні. Припинення впливу небезпечних хімічних речовин на організм потерпілого. Організація і порядок проведення санітарного оброблення населення. Речовини та розчини, які використовують для дегазації та дезактивації.	3	1	2
3.	Прилади радіаційної розвідки та дозиметричного контролю, призначення та технічні характеристики, порядок користування ними.	4	1	3
Тактична підготовка				
1.	Хімічна розвідка, її мета та завдання, порядок проведення. Основні вимоги до розвідки. Особливості проведення розвідки у зоні хімічного забруднення.	3	1	2
2.	Відпрацювання дій підрозділу РХБЗ під час проведення хімічної розвідки, визначення виду НХР. Дії підрозділу РХБЗ у разі виникнення аварії на транспортному засобі під час перевезення НХР.	4	1	3
3.	Обмеження поширення та осадження хмари НХР. Нейтралізації НХР. Заходи безпеки під час проведення робіт з локалізації та ліквідації зони хімічного забруднення.	6	2	4
4.	Алгоритм проведення аварійно-рятувальних і невідкладних робіт у разі ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, що виникли внаслідок хімічного забруднення навколишнього середовища.	4	1	3
5.	Особливості ліквідації наслідків застосування ядерної зброї та надзвичайних ситуацій, пов'язаних із викидом радіоактивних речовин.	3	1	2
Спеціальна підготовка				
1.	Пост радіаційного та хімічного спостереження, порядок його розгортання та функціонування.	5	-	5
2.	Розгортання та встановлення системи масової деконтамінації «MassDECON system».	4	-	4
3.	Надягання спеціального захисного одягу та протигазу (дихального апарата на стисненому повітрі).	5	-	5

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
4.	Розгортання та підготовка СМРХР-ЛК на базі вантажного автомобіля MAN з системою самозавантаження (мультиліфт) контейнерного модуля лабораторії до роботи.	6	-	6
Фізична підготовка				
1.	Підтягування на перекладині.	4	-	4
2.	Згинання та розгинання рук з упору лежачи.	4	-	4
3.	Комплексна силова вправа.	1	-	1
4.	Жим гирі вагою 24 кг однією рукою.	1	-	1
Разом годин:		60		
ІІІ квартал				
Профільна підготовка				
1.	Організація і порядок проведення робіт комплексом радіаційної, хімічної розвідки та лабораторного контролю.	3	1	2
2.	Принципи та використання приладу HazMatID Elite.	4	1	3
3.	Використання костюмів біозахисту, робота з дезінфікуючими засобами (реагентами) для санітарного оброблення місцевості, будівель, приміщень, транспортних засобів тощо. Речовини для приготування дегазуючих, дезактивууючих і дезінфекційних розчинів.	3	1	2
Тактична підготовка				
1.	Порядок розміщення, зберігання та обслуговування приладів радіаційної та хімічної розвідки і дозиметричного контролю.	6	2	4
2.	Обмеження поширення та осадження хмари НХР. Нейтралізації НХР. Заходи безпеки під час проведення робіт з локалізації та ліквідації зони хімічного забруднення.	4	1	3
3.	Порядок проведення медико-санітарних заходів з метою усунення хімічних, радіаційних чинників та біологічних агентів з поверхні тіла людини, в продукті або на продукті, приготовлених для споживання, на інших предметах, включаючи транспортні засоби, які можуть становити ризик для здоров'я населення (деконтамінації).	4	1	3
4.	Тактика ведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт підрозділами РХБЗ на об'єктах із наявністю небезпечних хімічних речовин і радіаційного забруднення. Призначення, порядок підготовки і робота з приладами радіаційної та хімічної розвідки.	6	2	4
Спеціальна підготовка				
1.	Використання комплекту для відбору хімічних та біологічних зразків.	5	-	5
2.	Підключення та робота системи ідентифікації газів інфрачервоним спектром SIGIS.	3	-	3

№ з/п	Навчальна тема	Усього годин	Зокрема	
			теоретичних занять	практичних занять
3.	Засоби для проведення спеціальної обробки техніки, будинків, доріг, порядок розгортання і функціонування пункту спеціальної обробки.	4	-	4
4.	Підготовка до роботи табельних засобів спеціальної обробки.	4	-	4
5.	Застосування індивідуального захисного костюма рівня А згідно з інструкціями з експлуатації.	4	-	4
Фізична підготовка				
1.	Біг 1000 м.	1	-	1
2.	Біг 100 м.	2	-	2
3.	Підтягування на перекладині.	2	-	2
4.	Човниковий біг 10×10.	1	-	1
5.	Згинання розгинання рук з упору лежачи.	2	-	2
6.	Комплексна силова вправа.	2	-	2
Разом годин:			60	

Заступник начальника центру з оперативного реагування

Вадим МОРОЗ