**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
**для специальностей 7-07-0911-01 «Лечебное дело»**
**(профилизация «Военно-медицинское дело»)**
**(военнослужащие-женщины)**
на 2026/2027 учебный год

| Дополнения и изменения | Основание |
|---|---|
| 1. Актуализирован список учебной литературы согласно приложению №1 | Заседание кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф (протокол № 12 от 31.08.2026 г.) |
| 2. Внесены изменения в пояснительную записку согласно приложению № 2. | Дополнения и изменения в квалификационные требования к военно-профессиональной подготовке выпускников (дополнения к образовательному стандарту) военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университете» по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело» профилизация «Военно-медицинское дело») от 24 июня 2026 года |
| 3. Внесены изменения в тематический план согласно приложению № 3 | Учебный план учреждения образования на 2026-2027 учебный год |
| 4. Внесены изменения в содержание учебного материала согласно приложению № 4 | Учебный план учреждения образования на 2026-2027 учебный год |
| 5. Внесены изменения в учебно-методическую карту согласно приложению № 5 | Учебный план учреждения образования на 2026-2027 учебный год |
| 6. Актуализирован список нормативных правовых актов согласно приложению № 6 | Заседание кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф (протокол № 12 от 31.08.2026 г.) |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на расширенном заседании кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф (протокол № 12 от 31.08.2026 г.)

Начальник кафедры ОМОВ и МК
ВМедИ в УО «БГМУ»,
полковник медицинской службы В.В. Грубеляс

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ВМедИ в УО «БГМУ»
полковник медицинской службы Д.Ю.Клименков

Приложение № 1

## Литература


**Основная:**

1. Физическая культура (с приложением в QR-кодах) : учебное пособие / М.М. Круталевич, О.Н. Онищук, В.А. Самойлова, М.Е. Кобринский, под общ. Ред. М.М. Круталевича. – 2-е изд. – Минск : РИВШ, 2026. – 268 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

**Дополнительная:**

3. Лушневский, А .К. Требования безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении физической подготовки: пособие / А.К. Лушневский [и др.]; под общ. ред. А.К. Лушневского. – Гродно: ГрГУ, 2015. – 74 с.
4. Физическая культура курсантов военных учебных заведений: учеб. пособие / А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно: ГрГУ, 2018. – 150 с.
5. Мирошниченко, А. А. Ускоренное передвижение: учеб. пособие / А. А. Мирошниченко [и др.]. – Мн.: МО РБ, 2006. – 196 с.
6. Военно-прикладное плавание : учеб. пособие / А.А. Мирошниченко [и др.] ; под общ. ред. А.А. Мирошниченко. – Минск : ДИЖАН-2000, 2007. – 236 с.
7. Перов, А. В. Лыжная подготовка: учеб. пособие / А.В. Перов, А. В. Карчевский. – Мн.: МО РБ, 2006. – 231 с.
8. Отчик, В. А. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. пособие / В. А. Отчик [и др.]. – Мн.: МО РБ, 2006. – 252 с.
9. Комплексные занятия: пособие / Мирошниченко А. А. – Мн. : МО РБ, 2008. – 113 с.
10. Мирошниченко, А. А. Индивидуальная физическая подготовка генералов и офицеров Вооруженных Сил: метод. пособие / под общей ред. А. А. Мирошниченко – Мн.: – УП «Дижан», 2000. – 43 с.
11. Гордейчик, И. А. Физическая культура: учеб. пособие / под общ. ред. И. А. Гордейчика, А. В. Перова, Н. Н. Филиппова. – Мн.: ВА РБ, 2011. – 431 с
12. Методические рекомендации по организации и проведению комплексных занятий и комплексных тренировок по физической подготовке в воинских частях и военно-учебных заведениях : метод. рекомендации / авт. колл. – Минск : ГУ СК ВС РБ, 2008. – 113 с.

Приложение № 2

**Изменения в пояснительной записке**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» – учебная дисциплина содержащая данные по теории и практике физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь, направленная на физическое развитие, совершенствование двигательной активности, укрепления здоровья и способствующая гармоничному развитию личности курсантов военно-медицинского института.

Целью изучения учебной дисциплины является обеспечение на основе формирования физической культуры личности, физической готовности выпускников к успешному выполнению учебно-боевых и боевых задач, а также их всесторонней подготовленности к управлению процессом физического совершенствования военнослужащих.

Задачами учебной дисциплины являются:

развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;

овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;

воспитание морально-волевых, психических качеств, потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями;

укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности;

формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Требования к обязательному минимуму содержания военно-профессиональной подготовки выпускника по учебной дисциплине «Физическая культура» раскрываемых:

на теоретических занятиях:

цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь. Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре. Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделении и воинской части. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения. Организация физической подготовки в подразделении и воинской части. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке;

на методических занятиях:

Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений. Порядок обучения выполнению физических упражнений. Обучение методике проведения

занятия по гимнастике и атлетической подготовке. Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению. Обучение методике проведения занятия по преодолению препятствий и метанию гранат. Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою. Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление план-конспекта. Обучение методике проведения тренировки по ускоренному передвижению. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы. Обучение методике проведения тренировки по гимнастике и атлетической подготовке. Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою. Обучение методике проведения комплексного занятия. Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат. Обучение методике проведения контрольного занятия и выставлению оценок. Методика инструктажа по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм физической подготовки. Методика проведения различных форм физической подготовки. Обучение методике проведения комплексного занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по темам:

№3 – Ускоренное передвижение;

№4 – Военно-прикладное плавание;

№5 – Лыжная подготовка;

№6 – Гимнастика и атлетическая подготовка;

№7 – Комплексные занятия;

№8 – Контрольные занятия;

№9 – Методические занятия.

Посредством освоения учебной дисциплины «Физическая культура» выпускник должен обладать компетенцией УК-14, СК-33, ДУК-5.

УК-14 – использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний;

СК-33 – формировать и поддерживать физические качества, необходимые для выполнения задач по предназначению;

ДУК-5 – Поддерживать личную физическую готовность на уровне, позволяющем выполнять боевые задачи в условиях высоких нагрузок, а также методически грамотно организовывать и проводить занятия по физической подготовке, добиваясь требуемого уровня выносливости и силы личного состава подразделения;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» выпускник должен:

**знать:**

основные требования правовых актов Министерства обороны, регламентирующих порядок организации физической подготовки и спорта и вопросы сохранения и укрепления здоровья военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь;

организацию физической подготовки в подразделении;

организацию проверки уровня физической подготовки подразделения;

содержание и формы физической подготовки;

основы методики проведения форм физической подготовки;

содержание и организацию работы по Военно-спортивному комплексу (далее – ВСК) и военно-прикладным видам спорта;

требования безопасности и меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и методы самоконтроля за функциональным состоянием;

нормативы по упражнениям тестов согласно специфике и боевому предназначению подразделения;

основные компоненты, составляющие здоровый образ жизни, принципы общественной и личной гигиены военнослужащих.

**уметь:**

вести учет физической подготовки личного состава подразделения;

обеспечить соблюдение требований безопасности при проведении занятий и тренировок по физической подготовке;

выполнять упражнения ВСК;

обучать физическим упражнениям, приемам и действиям;

составлять план-конспект для проведения занятий по физической подготовке;

проводить учебные занятия по физической подготовке, утреннюю физическую зарядку;

проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих, физическую подготовку подразделения.

**иметь навык**:

управления процессом физического совершенствования военнослужащих.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине курсант должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к защите независимости и территориальной целостности страны.

**Всего** на изучение учебной дисциплины отводится 764 академических часа. Аудиторных часов - 764, из них лекций 16, практических 748.

Текущая аттестация проводится в соответствии с типовым учебным планом в форме дифференцированного зачета (1, 3, 5, 7, 9 и 11 семестры) и экзамена (2, 4, 6, 8 ,10 и 12 семестры).

Форма получения образования – очная дневная

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

| Код, название специальности | Семестр | Общее количество академических часов | Количество аудиторных часов | | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | из них | | | |
| | | | | лекций | | практических занятий | |
| | | | | аудиторных | УСР | | |
| 7-07-0911-01 «Лечебное дело» (профилизация «Военно-медицинское дело») | 1 | 76 | 76 | 2 | | 74 | Дифференцированный зачет |
| | 2 | 72 | 72 | 2 | | 70 | Экзамен |
| | 3 | 76 | 76 | 2 | | 74 | Дифференцированный зачет |
| | 4 | 72 | 72 | 2 | | 70 | Экзамен |
| | 5 | 76 | 76 | 2 | | 74 | Дифференцированный зачет |
| | 6 | 64 | 64 | 2 | | 62 | Экзамен |
| | 7 | 76 | 76 | 2 | | 74 | Дифференцированный зачет |
| | 8 | 64 | 64 | 2 | | 62 | Экзамен |
| | 9 | 72 | 72 | | | 72 | Дифференцированный зачет |
| | 10 | 52 | 52 | | | 52 | Экзамен |
| | 11 | 36 | 36 | | | 36 | Дифференцированный зачет |
| | 12 | 28 | 28 | | | 28 | Экзамен |
| Всего часов | | 764 | 764 | 16 | | 748 | |

Приложение № 3

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование раздела, темы | Количество часов аудиторных занятий | |
|---|---|---|
| | лекций | практических |
| *1* | *2* | *4* |
| **1. Практические занятия** | **-** | **748** |
| 1.3. Ускоренное передвижение | - | 56 |
| 1.4. Военно-прикладное плавание | - | 20 |
| 1.5. Лыжная подготовка | - | 32 |
| 1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка | - | 90 |
| 1.7. Комплексное занятие | - | 440 |
| 1.8. Контрольное занятие | - | 70 |
| 1.9. Методические занятия | - | 40 |
| **2. Теоретические занятия** | **16** | **-** |
| 2.1. Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь | 2 | - |
| 2.2. Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре | 2 | - |
| 2.3. Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделении и воинской части | 2 | - |
| 2.4. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения | 2 | - |
| 2.5. Организация физической подготовки в подразделении и воинской части | 2 | - |
| 2.6. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих | 2 | - |
| 2.7. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту | 2 | - |
| 2.8. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке | 2 | - |
| **Всего часов** | **16** | **748** |

Приложение № 4

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

**1. Практические занятия**

**1.3. Ускоренное передвижение**

Занятия по ускоренному передвижению должны быть направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в беге по ровной и пересеченной местности, слаженность действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Ускоренное передвижение включает:

упражнение № 8 - бег на 60 м;

упражнение № 11 - челночный бег 6х10 м;

упражнение № 12 - бег на 100 м;

упражнение № 14 - прыжок в длину с места;

упражнение № 15 - бег на 500 м;

упражнение № 16 - бег на 1 км;

упражнение № 18 - бег на 3 км;

**1.4. Военно-прикладное плавание**

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование у курсантов навыков в плавании, преодолении водных преград вплавь, оказание помощи утопающему, воспитание выдержки и самообладания, развитие общей выносливости.

Военно-прикладное плавание включает в себя:

упражнение № 23 - плавание на 50 м.

**1.5. Лыжная подготовка**

Занятия по лыжной подготовке с курсантами направлены на формирование и совершенствование навыков в способах передвижения, выполнения строевых и боевых приемов на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма.

Лыжная подготовка включает:

упражнение № 25 - лыжная гонка на 5 км.

**1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка**

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие и совершенствование у курсантов ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости.

Гимнастика и атлетическая подготовка включает:

упражнение № 27 - комплексы вольных упражнений;

упражнение № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;

упражнение № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

упражнение № 34 - комплексное силовое упражнение;

упражнение № 37 - комплексное упражнение на ловкость.

**1.7. Комплексные занятия**

Комплексные занятия – одна из наиболее эффективных форм занятий по

физической подготовке. Они проводятся в целях общей и специальной физической тренировки курсантов и включают упражнения, приемы и действия из различных тем по физической подготовки, для решения общих и специальных задач физического совершенствования.

Развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности.

Учебные занятия по теме «Комплексное занятие» включает в себя тренировку ранее изученных упражнений не менее чем по двум темам физической подготовки.

**1.8. Контрольные занятия**

Определение уровня подготовленности курсантов по упражнениям из различных тем физической подготовки.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем - упражнения на выносливость.

**1.9. Методические занятия**

**1.9.1. Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений**

Обучение проведению упражнений в ходьбе и беге, выполнению общеразвивающих упражнений на месте. Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

**1.9.2. Порядок обучения выполнению физических упражнений**

Методика обучения упражнению по разделениям. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте.

**1.9.3. Обучение методике проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке**

Обучение методике проведения подготовительной части занятия по гимнастике и атлетической подготовке. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

**1.9.4. Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению**

Обучение методике проведения подготовительной части занятия по ускоренному передвижению. Методика обучения упражнениям по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции.

**1.9.5. Обучение методике проведения занятия по преодолению препятствий и метанию гранат**

Обучение методике проведения подготовительной части занятия по преодолению препятствий и метанию гранат. Методика обучения преодоления препятствий и метания гранат.

**1.9.6. Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою**

Обучение методике проведения подготовительной части занятия по рукопашному бою.

**1.9.7. Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление план-конспекта.**

Обучение методике выставления индивидуальной оценки военнослужащему. Составление план-конспекта учебного занятия.

**1.9.8. Обучение методике проведения тренировки по ускоренному передвижению**

Методика проведения тренировок по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции.

**1.9.9. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы**

Обучение методике проведения спортивно-массовой работы. Обучение методике проведения проведение инструктажа с помощниками руководителя занятия на учебном месте.

**1.9.10. Обучение методике проведения тренировки по гимнастике и атлетической подготовке**

Методика проведения тренировок на гимнастических снарядах различным упражнениям.

**1.9.11. Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою**

Методика проведения тренировки приемам самостраховки, защиты и нападения с оружием и без оружия.

**1.9.12. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной силовой тренировки на гимнастических снарядах. Методика проведения комплексной тренировки по бегу.

**1.9.13. Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат**

Методике проведения тренировки на единой полосе препятствий. Методике проведения тренировки метания гранат на точность и дальность.

**1.9.14. Обучение методике проведения контрольного занятия и выставлению оценок**

Обучение методике проведения контрольного занятия по физической подготовке в подразделении.

Проверка и оценка физической подготовки в подразделении.

**1.9.15. Методика инструктажа по мерам безопасности при проведении различных форм физической подготовки**

Обучение методике инструктажа по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм физической подготовки с руководителями на учебных местах.

**1.9.16. Методика проведения форм физической подготовки**

Выполнение методических заданий по проведению различных форм физической подготовки.

**1.9.17. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по гимнастике и атлетической подготовке.

**1.9.18. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению.

**1.9.19. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат.

**1.9.20. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по рукопашному бою.

**2. Теоретические занятия**

Материал лекционного курса излагается на теоретических занятиях по физической культуре (физической подготовке).

**2.1. Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь**

Цель, задачи, средства и содержание физической подготовки.

Система физической подготовки.

Требования руководящих документов к физической подготовленности военнослужащих.

Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки.

Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям.

Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

**2.2. Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре**

Оздоровительно-профилактическая роль физических упражнений.

Утомление и восстановление.

Средства и методы восстановления.

Методы развития физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

**2.3. Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделении и воинской части**

Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих. Физическая нагрузка, плотность занятия и способы их регулирования.

Утренняя физическая зарядка – ее основная направленность и содержание, особенности организации и методика проведения.

Спортивно-массовая работа – содержание, особенности ее организации. Цель, задачи и содержание ВСК.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности – особенности ее организации и проведения, повышение физической нагрузки на занятиях по боевой подготовке.

Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих.

Порядок выставления военнослужащему индивидуальной оценки по физической подготовленности.

**2.4. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения**

Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки. Порядок проверки индивидуальной физической подготовленности военнослужащих.

Проверка и оценка методической подготовки, теоретической и методической подготовленности военнослужащих.

Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части и военно-учебного заведения.

Специальная направленность и особенности физической подготовки в видах Вооруженных Сил Республики Беларусь.

**2.5. Организация физической подготовки в подразделении и воинской части**

Основные элементы организации физической подготовки в подразделении, воинской части. Устав внутренней службы об обязанностях должностных лиц подразделения и воинской части по вопросам физической подготовки и спорта.

Командир-руководитель и организатор физической подготовки и спорта. Планирование, контроль, учет и обеспечение физической подготовки.

Отражение вопросов физической подготовки в расписании занятий подразделения.

**2.6. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих**

Роль физической подготовки в системе обучения и воспитания военнослужащих. Ее влияние на формирование личности.

Степень влияния физической подготовки на боеспособность военнослужащих.

Основные направления использования физической подготовки для повышения боевого мастерства военнослужащих.

Физическая подготовка как средство восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении, формирования морально-психологических качеств и повышения сплоченности воинских коллективов.

**2.7. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту**

Содержание физической подготовки военнослужащих в различных ее формах.

Особенности организации и методики проведения мероприятий физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Влияние физических упражнений на их организм и состояние здоровья.

Организация физической подготовки с военнослужащими-женщинами.

Рекомендации по правильному питанию и самостоятельной физической тренировке военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

**2.8. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке**

Предупреждение травматизма при проведении занятий по преодолению препятствий и метанию гранат.

Предупреждение травматизма при проведении занятий по рукопашному бою.

Предупреждение травматизма при проведении занятий по ускоренному передвижению, гимнастике и атлетической подготовке.

Предупреждение травматизма при проведении занятий по военно-прикладному плаванию.

Предупреждение травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке.

При неблагоприятных погодных условиях и форс-мажорных обстоятельствах заменять спланированный учебный вопрос на тренировку доступных упражнений, направленных на развитие данного физического качества, о чем делать соответствующие пометки в плане занятия.

Со 2 семестра, с целью формирования организаторско-методических умений и навыков, привлекать курсантов для проведения подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в качестве руководителя занятия.

Приложение № 5

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | Литература | Практический навык | Формы контроля | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | лекций | практических (групповых) | | | практического навыка | текущей / промежуточной аттестации |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | **Физическая культура** | **16** | **748** | | | | |
| | **1 семестр** | **2** | **74** | | **3.2** | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **74** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **12** | | | | |
| 1.3.1. | 1. Тренировка упражнений:<br>№ 8 – бег на 60 м.<br>№ 15 – бег на 500 м.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.2. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.3. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м.<br>2. Тренировка упражнения № 18 – бег на 3 км | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3.4. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.5. | 1. Тренировка упражнений<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Тренировка упражнения № 18 – бег на 3 км | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.6. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 –бег на 100 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **12** | | | | |
| 1.6.1. | 1. Контрольное выполнение КВУ № 1.<br>2. Тренировка упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.2. | 1. Тренировка упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.3. | 1. Контрольное выполнение КВУ № 2.<br>2. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.4. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2; | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой вынос- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | | | | ливости | | опросы. |
| 1.6.5. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.6. | 1.Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2.Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **40** | | | | |
| 1.7.1. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ №1,2;<br>- № 11 – челночный бег 6 х10 м;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.2. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- №12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине.<br>2. Тренировка в беге на 3 км | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.3. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.4. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.5. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6 х10 м;<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.6. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.7. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.8. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.9. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.10. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.11. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.12. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.13. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6 х10 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.14. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.15. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.16. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.17. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.18. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27- 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.19. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.20. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.1. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.2. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.3. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11– челночный бег 6х10 м (№ 14 – прыжок в длину с места);<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| 1.9.1. | Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений | - | 2 | | | | |
| | 1. Обучение проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте. Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.<br>2. Методика обучения выполнения упражнений по разделениям. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнение общеразвивающих упражнений на месте | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| 2.2. | Порядок обучения выполнению физических упражнений | - | 2 | | | | |
| | 1. Методика обучения выполнения физических упраж- | - | - | 5 | Формирование | Контрольные ра- | Собеседование, |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | нений.<br>2. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте | | | | организаторско-методических умений и навыков | боты | контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.1.** | **Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь** | **2** | - | | | | |
| | 1. Цель, задачи, средства и содержание физической подготовки.<br>2. Система физической подготовки.<br>3. Требования руководящих документов к физической подготовленности военнослужащих.<br>4. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки.<br>5. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям.<br>6. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 1 семестр** | **2** | **74** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **2 семестр** | **2** | **70** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **70** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **8** | | | | |
| 1.3.7. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.8. | 1. Тренировка упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м; | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносли- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 16 – бег на 1 км.<br>3. Комплексная тренировка | | | | вости | | опросы. |
| 1.3.9. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.10. | 1. Тренировка упражнения № 12 – бег на 100 м.<br>2. Проведение легкоатлетической эстафеты 4х100, 4х200м.<br>3. Тренировка в беге на 3 км | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.5.** | **Лыжная подготовка** | **-** | **8** | | | | |
| 1.5.1. | 1. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.<br>2. Обучение технике одношажного, двухшажного, безшажного ходов.<br>3. Обучение технике приемов на лыжах: подъемы, спуски, торможения.<br>4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.2. | 1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.<br>3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.<br>4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.3. | 1.Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.<br>2.Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений.<br>3.Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.4. | 1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Совершенствование техники ранее изученных лыж- | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в пере- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ных ходов.<br>3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.<br>4. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | | | | движении на лыжах | | |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **10** | | | | |
| 1.6.7. | 1.Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- №27 – КВУ №1,2.<br>2.Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.8. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.9. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.10. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.11. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **34** | | | | |
| 1.7.21. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.22. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.23. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м.<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.24. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.25. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.26. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.27. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места; | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.28. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.29. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.30. | 1. Силовая тренировка на гимнастических снарядах.<br>2. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.31. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м.<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.32. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.33. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.34. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.35. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Тренировка в беге на 3 км | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.36. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.37. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.4. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.8.5. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.6. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.3.** | **Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по ускоренному передвижению.<br>2. Методика обучения упражнениям по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.4.** | **Обучение методике проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по гимнастике и атлетической подготовке.<br>2. Методика обучения атлетическим упражнениям на гимнастических снарядах | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.2.** | **Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Оздоровительно-профилактическая роль физических упражнений.<br>2. Утомление и восстановление. | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Средства и методы восстановления.<br>4. Методы развития физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.<br>5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий. | | | | | | |
| | **Всего часов за 2 семестр** | **2** | **70** | | | | **Экзамен** |
| | **3 семестр** | **2** | **74** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **74** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **6** | | | | |
| 1.3.11. | 1. Тренировка упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.12. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 18 – бег на 3 км<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.13. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 15 – бег на 1км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.4.** | **Военно-прикладное плавание** | **-** | **8** | | | | |
| 1.4.1 | 1. Требования безопасности при организации занятий по плаванию.<br>2. Обучение оказанию первой (медицинской) помощи при утоплении.<br>3. Проверка в умении плавать | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.2. | 1. Обучение плавания брассом.<br>2. Обучение стартового прыжка в воду.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.3. | 1. Совершенствование плавания брассом.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | опросы. |
| 1.4.4. | 1. Обучение способу плавания кроль на груди.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **10** | | | | |
| 1.6.12. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.13. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.14 | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.15. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- №27 – КВУ № 1,2<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.16. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **40** | | | | |
| 1.7.38. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.39. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.40. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.41. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.42. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.43. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.44. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физи- | Выполнение нор- | Собеседование, |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | ческих и специальных качеств | мативов | контрольные опросы. |
| 1.7.45. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.46. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.47. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.48. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.49. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 - бег на 60 м с;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка. | | | | | | |
| 1.7.50. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.51. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.52. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 18 – бег на 3 км;<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.53. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.54. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.55. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 16 – бег на 1 км;<br>2. Комплексная тренировка. | | | | | | |
| 1.7.56. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- - № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м;<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.57. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.7. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>-№ 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.8. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м., (№ 11 – челночный бег 6×10 м);<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.9. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м (№ 14 – прыжок в длину с места);<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.5.** | **Обучение методике проведения занятия по лыжной подготовке** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по лыжной подготовке. | - | - | 5 | Формирование организаторско- | Контрольные работы | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Методика обучения передвижения на лыжах | | | | методических умений и навыков | | опросы, |
| **1.9.6.** | **Обучение методике проведения занятия по плаванию** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по плаванию.<br>2. Методика обучения плаванию. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.3.** | **Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделении и воинской части** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих. Физическая нагрузка, плотность занятия и способы их регулирования.<br>2. Утренняя физическая зарядка – ее основная направленность и содержание, особенности организации и методика проведения.<br>3. Спортивно-массовая работа – содержание, особенности ее организации. Цель, задачи и содержание ВСК.<br>4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности – особенности ее организации и проведения, повышение физической нагрузки на занятиях по боевой подготовке.<br>5. Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих.<br>6. Порядок выставления военнослужащему индивидуальной оценки по физической подготовленности | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 3 семестр** | **2** | **74** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **4 семестр** | **2** | **70** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **70** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **8** | | | | |
| 1.3.14. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.15. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.16. | 1. Тренировка упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.17. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.4.** | **Военно-прикладное плавание** | **-** | **12** | | | | |
| 1.4.5. | 1.Совершенствование стартового прыжка в воду.<br>2.Тренировка в выполнении упражнения № 23 – плавание на 50 метров. | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.6. | 1.Совершенствование плавания брассом и способом кроль на груди.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.7. | 1. Совершенствование плавания вольным стилем.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.8. | 1. Подгонка обмундирования для плавания в обмундировании с оружием. | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Ознакомление плавания в обмундировании с оружием | | | | | | опросы. |
| 1.4.9. | 1. Совершенствование плавания вольным стилем.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.4.10. | 1. Способы транспортировки утопающего.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 2 | Обучение навыкам плавания | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.5.** | **Лыжная подготовка** | **-** | **8** | | | | |
| 1.5.5. | 1. Обучение метанию гранаты на лыжах.<br>2. Обучение приемам стрельбы на лыжах.<br>3. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.6. | 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.<br>2. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы.<br>3. Тренировка выполнения упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.7. | 1. Контрольное выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.<br>3. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.8. | 1. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы.<br>2. Тренировка техники одношажного, двушажного, бесшажного ходов.<br>3. Тренировка выполнения упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **10** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.6.17. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- №27 – КВУ № 1,2<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.18. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.19. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.20. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>3. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.21. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **22** | | | | |
| 1.7.58. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км;<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.59. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м.<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость; | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.60. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.61. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.62. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.63. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 - бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.64. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.65. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.66. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м.<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.67. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.68. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.10. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.11. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.12. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м; | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической под- | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км. | | | | готовленности | | опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.7.** | **Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление план-конспекта.** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике выставления индивидуальной оценки военнослужащему. Составление план-конспекта учебного занятия | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.8.** | **Обучение методике проведения тренировки по ускоренному передвижению** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировок по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции | | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.4.** | **Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки. Порядок проверки индивидуальной физической подготовленности военнослужащих.<br>2. Проверка и оценка методической подготовки, теоретической и методической подготовленности военнослужащих.<br>3. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части и военно-учебного заведения.<br>4. Специальная направленность и особенности физиче- | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ской подготовки в видах Вооруженных Сил Республики Беларусь | | | | | | |
| | **Всего часов за 4 семестр** | **2** | **70** | | | | **Экзамен** |
| | **5 семестр** | **2** | **74** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **74** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **8** | | | | |
| 1.3.18. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.19. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.20 | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.21. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- эстафета 4×100 м., 4×200 м.;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **8** | | | | |
| 1.6.22. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.23. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спине;<br>2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.6.24. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.25. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **48** | | | | |
| 1.7.69. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.70. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.71. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 - бег на 60 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.72. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.73. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.74. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.75. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.76. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.77. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.78. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.79. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.80. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.81. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.82. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.83. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.84. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.85. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.86. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.87. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.88. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.89. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.90. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.91. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 18 –бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.92. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.13. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.14. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.15. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.9.** | **Обучение методике проведения спортивно-массовой работы** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы.<br>2. Обучение методике проведения проведение инструктажа с помощниками руководителя занятия на учебном месте | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.10.** | **Обучение методике проведения тренировки по гимнастике и атлетической подготовке** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировок на гимнастических снарядах различным упражнениям | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.5.** | **Организация физической подготовки в подразделении и воинской части** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Основные элементы организации физической подготовки в подразделении, воинской части. Устав внутренней службы об обязанностях должностных лиц подразделения и воинской части по вопросам физической подготовки и спорта.<br>2. Командир-руководитель и организатор физической подготовки и спорта. Планирование, контроль, учет и обеспечение физической подготовки.<br>3. Отражение вопросов физической подготовки в расписании занятий подразделения | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 5 семестр** | **2** | **74** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **6 семестр** | **2** | **62** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **62** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **4** | | | | |
| 1.3.22. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8– бег на 60 метров;<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.23. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 9 – бег на 60 м зигзагом;<br>- № 10 – бег на 60 метров с грузом;<br>- № 16 – бег на 1,5 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.5.** | **Лыжная подготовка** | **-** | **8** | | | | |
| 1.5.9. | 1. Выполнение приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.10. | 1. Обучение приемам преодоления препятствий на лыжах.<br>2. Тренировка в выполнении упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.11. | 1. Выполнение приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.12. | Контрольное выполнение упражнения № 25 - лыжная гонка на 5 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **10** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.6.26. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.27. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.28. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.29. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 32– сгибание разгибание туловища из положения лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.30. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **30** | | | | |
| 1.7.93. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.94. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.95. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.96. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.97. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.98. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.99. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.100. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.101. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.102. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.103. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.104. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.105. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.106. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.107. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.16. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16– бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.17. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.18. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.11.** | **Обучение методике проведения тренировки по плаванию** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировки плаванию | - | | 5 | Формирование организаторско-методических | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | умений и навыков | | |
| **1.9.12.** | **Обучение методике проведения комплексного занятия.** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения комплексной силовой тренировки на гимнастических снарядах.<br>2. Методика проведения комплексной тренировки по бегу | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.6.** | **Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Роль физической подготовки в системе обучения и воспитания военнослужащих. Ее влияние на формирование личности.<br>2. Степень влияния физической подготовки на боеспособность военнослужащих.<br>3. Основные направления использования физической подготовки для повышения боевого мастерства военнослужащих.<br>4. Физическая подготовка как средство восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении, формирования морально-психологических качеств и повышения сплоченности воинских коллективов | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 6 семестр** | **2** | **62** | | | | **Экзамен** |
| | **7 семестр** | **2** | **74** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **74** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **6** | | | | |
| 1.3.24. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 8 – бег на 60 метров;<br>- № 15 – бег на 500 м. | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.3.25. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м ;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.26. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **10** | | | | |
| 1.6.31. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.32. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.33. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.34. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.35. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **48** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.108. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.109. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.110. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.111. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.112. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.113. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.114. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.115. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.116. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.117. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.118. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.119. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.120. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.121. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.122. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.123 | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.124. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.125. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.126. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.127. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.128. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.129. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.130. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м; | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.131. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение.<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.132. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.133. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.19. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.20. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.21. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11– челночный бег 6х10м, (№ 14 – прыжок в длину с места); | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км | | | | | | |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.13.** | **Обучение методике проведения тренировки по лыжной подготовке** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировки передвижения на лыжах. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.14.** | **Обучение методике проведения контрольного занятия и выставлению оценок** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методике проведения контрольного занятия по физической подготовке в подразделении.<br>2. Выполнение методических заданий по проведению форм физической подготовки | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.7.** | **Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Содержание физической подготовки военнослужащих в различных ее формах.<br>2. Особенности организации и методики проведения мероприятий физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Влияние физических упражнений на их организм и состояние здоровья.<br>3. Организация физической подготовки с военнослужащими-женщинами.<br>4. Рекомендации по правильному питанию и самостоятельной физической тренировке военнослужащим, проходящим военную службу по контракту | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Всего часов за 7 семестр** | **2** | **74** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **8 семестр** | **2** | **62** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **62** | | | | |
| **1.3.** | **Ускоренное передвижение** | **-** | **4** | | | | |
| 1.3.27. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6×10 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.3.28. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1 | Развитие быстроты и выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.5.** | **Лыжная подготовка** | **-** | **4** | | | | |
| 1.5.13. | 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.<br>2. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.14. | 1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах.<br>2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **4** | | | | |
| 1.6.36. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.6.37. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **40** | | | | |
| 1.7.132. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.133. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.134. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.135. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.136. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.137. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.138. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.139. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.140. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.141. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.142. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка | | | | | | |
| 1.7.143. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 – прыжок в длину с места;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.144. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.145. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.146. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 - бег на 100 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.147. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.148. | 1. Тренировка в выполнении упражнений: | - | 2 | 1,4 | Развитие физи- | Выполнение нор- | Собеседование, |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 8 – бег на 60 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка. | | | | ческих и специальных качеств | мативов | контрольные опросы. |
| 1.7.149. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.150. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.151. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.22. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;<br>- № 15 – бег на 500 м | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.23. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- №16 – бег на 1 км | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.24. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м; | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической под- | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 16 – бег на 1 км | | | | готовленности | | опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.15.** | **Методика инструктажа по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм физической подготовки** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Обучение методики проведения инструктажа по мерам безопасности при проведении различных форм физической подготовки с руководителями на учебных местах | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.16.** | **Методика проведения форм физической подготовки** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Выполнение методических заданий по проведению различных форм физической подготовки | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **2.** | **Теоретические занятия** | **2** | **-** | | | | |
| **2.8.** | **Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.** | **2** | **-** | | | | |
| | 1. Предупреждение травматизма при проведении занятий по преодолению препятствий и метанию гранат.<br>2. Предупреждение травматизма при проведении занятий по рукопашному бою.<br>3. Предупреждение травматизма при проведении занятий по ускоренному передвижению, гимнастике и атлетической подготовке.<br>4. Предупреждение травматизма при проведении занятий по военно-прикладному плаванию.<br>5. Предупреждение травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке | | - | | | Контрольные работы, рефераты | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 8 семестр** | **2** | **62** | | | | **Экзамен** |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **9 семестр** | | **72** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **72** | | | | |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **12** | | | | |
| 1.6.38. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 27 – КВУ № 1,2;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.39. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.40. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.41. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.42. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;<br>2. Комплексная тренировка. | | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.43. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **50** | | | | |
| 1.7.152. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.153. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.154. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.155. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.156. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.157. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.158. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.159. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.160. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.161. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.162. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.163. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.164. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.165. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.166. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.167. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.168. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.169. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Комплексная тренировка. | | | | | | |
| 1.7.170. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.171. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.172. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.173. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.174. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.175. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.176. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| 1.8.25. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.26. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 15 – бег на 500 м. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.27. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 14 - прыжок в длину с места;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **4** | | | | |
| **1.9.17.** | **Обучение методике проведения комплексного занятия.** | **-** | **2** | | | | |
| | 1. Методика проведения комплексной силовой тренировки по гимнастике и атлетической подготовке. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.18.** | **Обучение методике проведения комплексного занятия.** | **-** | **2** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1. Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| | **Всего часов за 9 семестр** | | **72** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **10 семестр** | **-** | **52** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **52** | | | | |
| **1.5.** | **Лыжная подготовка** | **-** | **4** | | | | |
| 1.5.15. | 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.<br>2. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км. | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.5.16. | 1. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.<br>2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км. | - | 2 | 3 | Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.6.** | **Гимнастика и атлетическая подготовка** | **-** | **4** | | | | |
| 1.6.44. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.6.45. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 4 | Развитие силы и силовой выносливости | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **34** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7.177. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.178. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.179. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.180. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.181. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.182. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.183. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.184. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.185. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.186. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.187. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;<br>- № 15 – бег на 500 м.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.188. | 1. Тренировка в выполнении упражнений: | - | 2 | 1,4 | Развитие физи- | Выполнение нор- | Собеседование, |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | | | | ческих и специальных качеств | мативов | контрольные опросы. |
| 1.7.189. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.190. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.191. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.192. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 8 – бег на 60 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 18 – бег на 3 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.193. | 1. Тренировка в выполнении упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км.<br>2. Комплексная тренировка. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>- № 15 – бег на 500 м | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.9.** | **Методические занятия** | **-** | **-** | | | | |
| **1.9.19.** | **Обучение методике проведения комплексного занятия.** | **-** | **-** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| **1.9.20.** | **Обучение методике проведения комплексного занятия.** | **-** | **-** | | | | |
| | 1. Методика проведения тренировки по рукопашному бою. | - | - | 5 | Формирование организаторско-методических умений и навыков | Контрольные работы | Собеседование, контрольные опросы, |
| | **Всего часов за 10 семестр** | | **52** | | | | **Экзамен** |
| | **11 семестр** | **-** | **36** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **36** | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **30** | | | | |
| 1.7.194. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.195. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.196. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.197. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.198. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.199. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.200. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.201. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.202. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.203. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.204. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.205. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.206. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.207. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.208. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **6** | | | | |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м; | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической под- | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - № 34 – комплексное силовое упражнение;<br>- № 16 – бег на 1 км. | | | | готовленности | | опросы. |
| | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 11 – челночный бег 6х10 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине<br>- №16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 11 семестр** | | **36** | | | | **Дифференцированный зачет** |
| | **12 семестр** | **-** | **28** | | | | |
| **1.** | **Практические занятия** | **-** | **24** | | | | |
| **1.7.** | **Комплексные занятия** | **-** | **24** | | | | |
| 1.7.209. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.210. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.211. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.212. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специ- | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | | | | альных качеств | | опросы. |
| 1.7.213. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.214. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.215. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.216. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.217. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического качества выносливость | | | | | | |
| 1.7.218. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.219. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.7.220. | 1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.<br>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.<br>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость | - | 2 | 1,4 | Развитие физических и специальных качеств | Выполнение нормативов | Собеседование, контрольные опросы. |
| **1.8.** | **Контрольные занятия** | **-** | **4** | | | | |
| 1.8.34. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине<br>- № 16– бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| 1.8.35. | 1. Контрольное выполнение упражнений:<br>- № 12 – бег на 100 м;<br>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине<br>- № 16 – бег на 1 км. | - | 2 | 1,4 | Контроль уровня физической подготовленности | Выполнение нормативов * | Собеседование, контрольные опросы. |
| | **Всего часов за 12 семестр** | | **28** | | | | **Экзамен** |

* является обязательной формой текущей аттестации (помечается форма контроля, за которую отметку получит каждый студент)

Приложение № 6

**Перечень нормативных правовых актов:**

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 года №125-З.

2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: утв. приказом Министра обороны Республики Беларусь от 19.09.2014. №1000 – Минск, 2014. – 212 с. с изменениями и дополнениями.

3. Об утверждении Инструкции об определении требования к состоянию здоровья граждан при приписке к призывным участкам, призыве на срочную военную службу, службу в резерве, военную службу офицеров запаса, военные и специальные сборы, поступлении на военную службу по контракту, в учреждение образования «Минское суворовское военное училище» и военные учебные заведения, военнослужащих, граждан, состоящих в запасе Вооруженных Сил Республики Беларусь: постановление Министерства обороны и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.12.2010 № 51/170.

4. Об обеспечении безопасности военной службы в Вооруженных Силах и транспортных войсках: Приказ Министра обороны Республики Беларусь от 20.05.2010 № 444.

5. Постановление Министерства обороны и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20 декабря 2010 г. № 51/170 «Об утверждении Инструкции об определении требования к состоянию здоровья граждан при приписке к призывным участкам, призыве на срочную военную службу, службу в резерве, военную службу офицеров запаса, военные и специальные сборы, поступлении на военную службу по контракту, в учреждение образования «Минское суворовское военное училище» и военные учебные заведения, военнослужащих, граждан, состоящих в запасе Вооруженных Сил Республики Беларусь».

6. Приказ Министра обороны Республики Беларусь от 20 мая 2010 г. № 444 «Об обеспечении безопасности военной службы в Вооруженных Силах и транспортных войсках» (утверждено Положение о системе обеспечения безопасности военной службы в Вооруженных Силах и транспортных войсках, Инструкция о порядке подготовки военнослужащих по требованиям безопасности военной службы в Вооруженных Силах и транспортных войсках).