ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальностей 7-07-0911-01 «Лечебное дело» (профилизация «Военно-медицинское дело»)
(военнослужащие-мужчины)
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. Преодоление препятствий : учеб. пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одиноков, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин. – Минск : МО РБ, 2006. – 248 с.

6. Рукопашный бой : учеб. пособие / К.А. Русинов, А.Ю. Яковлев. – Минск : МО РБ, 2006. – 248 с.

7. Мирошниченко, А. А. Ускоренное передвижение: учеб. пособие / А. А. Мирошниченко [и др.]. – Мн.: МО РБ, 2006. – 196 с.

8. Военно-прикладное плавание : учеб. пособие / А.А. Мирошниченко [и др.] ; под общ. ред. А.А. Мирошниченко. – Минск : ДИЖАН-2000, 2007. – 236 с.

9. Перов, А. В. Лыжная подготовка: учеб. пособие / А.В. Перов, А. В. Карчевский. – Мн.: МО РБ, 2006. – 231 с.

10. Отчик, В. А. Гимнастика и атлетическая подготовка: учеб. пособие / В. А. Отчик [и др.]. – Мн.: МО РБ, 2006. – 252 с.

11. Комплексные занятия: пособие / Мирошниченко А. А. – Мн. : МО РБ, 2008. – 113 с.

12. 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.

13. 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

14. 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:

№1 – Преодоление препятствий и метание гранат;

№2 – Рукопашный бой;

№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*	*3*
1. Практические занятия		**748**
1.1. Преодоление препятствий и метание гранат		28
1.2. Рукопашный бой		24
1.3. Ускоренное передвижение		56
1.4. Военно-прикладное плавание		20
1.5. Лыжная подготовка		32
1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка		78
1.7. Комплексное занятие		400
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

1.1. Преодоление препятствий и метание гранат

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат направлены на формирование и совершенствование у военнослужащих навыков в преодолении препятствий и метании гранат, развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовой выносливости, двигательной координации, воспитание психических качеств. Они проводятся в специально оборудованных секторах для метания гранат и на полосах препятствий.

Преодоление препятствий включает в себя:

упражнение № 1. Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий в соответствии со схемой единой полосы препятствий;

упражнение № 2. Контрольное упражнение на единой полосе препятствий;

Метание гранат включает в себя:

упражнение № 4. Метание гранаты на дальность;

упражнение № 5. Метание гранаты на точность.

1.2. Рукопашный бой

Рукопашный бой – это вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою.

Занятия по рукопашному бою должны быть направлены на формирование навыков в ведении рукопашной схватки, выполнении приемов и действий, необходимых для уничтожения, выведении из строя (пленении) противника, на воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах, развитие ловкости, быстроты, силы. Они проводятся в составе подразделения на специально оборудованных площадках, в спортивных залах или приспособленных для занятий помещениях.

Рукопашный бой включает в себя:

упражнение № 6. Приемы общего комплекса рукопашного боя;

упражнение № 7. Приемы специального комплекса рукопашного боя (для курсантов, готовящихся для разведывательных подразделений, подразделений сил специальных операций).

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 № 9 - бег на 60 м зигзагом;

упражнение № 10 - бег на 60 м с грузом;

упражнение № 11 - челночный бег 6х10 м;

упражнение № 12 - бег на 100 м;
упражнение № 13 - бег на 100 м со старта лежа;
упражнение № 14 - прыжок в длину с места;
упражнение № 15 - бег на 500 м;
упражнение № 16 - бег на 1 км;
упражнение № 17 - бег на 1,5 км;
упражнение № 18 - бег на 3 км;
упражнение №19 – бег с оружием на 1 км;
упражнение № 20 - бег на 3 км с оружием;
упражнение № 21 - марш-бросок на 5км;
упражнение № 22 - марш-бросок на 10км.

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 100 м (50 м);
упражнение № 24 - плавание в обмундировании с оружием.

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;
упражнение № 26 - марш на лыжах в составе подразделения на 10 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 № 28 - подтягивание на перекладине;
упражнение № 29 - подъем переворотом на перекладине;
упражнение № 30 - подъем силой на перекладине;
упражнение № 31 - комбинированное силовое упражнение на перекладине;
упражнение № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;
упражнение № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
упражнение № 34 - комплексное силовое упражнение;
упражнение № 35 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
упражнение № 36 - угол в упоре на брусьях;

упражнение № 37 - комплексное упражнение на ловкость;

упражнение № 40 - рывок гири 24 кг.

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»

№ раздела/темы	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**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.1.	1. Обучение преодолению отдельных препятствий упражнения №2 -контрольное упражнение на единой полосе препятствий: -преодоление рва шириной 2-2,5 м; -преодоление лабиринта; -преодоление забора; -преодоление разрушенного моста; -преодоление 3 ступеней разрушенной лестницы; -преодоление кирпичной стены в пролом. 2. Комплексная тренировка	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.2.	1. Обучение преодолению отдельных препятствий упражнения №2 -контрольное упражнение на единой полосе препятствий: -преодоление рва шириной 2-2,5 м;	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	-преодоление лабиринта; -преодоление забора; -преодоление разрушенного моста; -преодоление 3 ступеней разрушенной лестницы; -преодоление кирпичной стены в пролом. 2. Комплексная тренировка				единой полосы препятствий		
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**12**				
1.3.1.	1. Обучение упражнению № 9 – бег на 60 м зигзагом. 2. Тренировка упражнения № 15 – бег на 500 м. 3. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.2.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 14 – прыжок в длину с места. 2. Обучение упражнению № 17 – бег на 1,5 км. 3. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.3.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 11 – челночный бег 6×10 м. 2. Обучение упражнению № 18 – бег на 3 км	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.4.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.5.	1. Тренировка упражнения № 11 –челночный бег 6х10 м 2. Обучение упражнению № 20 – бег на 3 км с оружием	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.6.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 –бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**12**				.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.6.1.	1. Контрольное выполнение КВУ-1. 2. Обучение упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 29 – подъем переворотом на перекладине. 3. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.2.	1. Контрольное выполнение упражнения: № 28 – подтягивание на перекладине. 2. Обучение упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 36 – угол в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 3. Комплексная (круговая) тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.3.	1. Контрольное выполнение КВУ-2. 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - №28 – подтягивание на перекладине. 3. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.4.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.5.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 36 – угол в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.6.	1.Тренировка в выполнении упражнений: -№29 – подъем переворотом на перекладине; -№33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; -№ 40 – рывок гири весом 24 кг.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2.Комплексная тренировка						
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**36**				
1.7.1.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 - 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений; - № 11 – челночный бег 6 х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.2.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - №12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Тренировка в беге на 3 км	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.3.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27- 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений; - № 8 – бег на 60 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.4.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.5.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 х10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.6.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				физических и специальных качеств	нормативов	контрольные опросы.
1.7.7.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.8.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.9.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.10.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.11.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества выносливость						
1.7.12.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.13.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.14.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.15.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.16.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.17.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка				качеств		
1.7.18.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27- 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений; - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.1.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 8 – бег на 60 м; - № 15 – бег на 500 м	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.2.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.3.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 11– челночный бег 6х10 м (№ 14 – прыжок в длину с места); - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	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.	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Методика обучения выполнения упражнений по разделениям. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнение общеразвивающих упражнений на месте						
1.9.2.	**Порядок обучения выполнению физических упражнений**	**-**	**2**				
	1. Методика обучения выполнения физических упражнений. 2. Методика проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающих упражнений на месте	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, 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. 2. Система физической подготовки. 3. Требования руководящих документов к физической подготовленности военнослужащих. 4. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки. 5. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. 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**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.3.	1. Обучение упражнению № 5 – метание гранаты Ф-1	-	2	1	Военно-	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	на точность. 2. Обучение упражнению № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность. 3. Комплексная тренировка				прикладной навык в метании гранаты	нормативов	контрольные опросы.
1.1.4.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.	**Рукопашный бой**	**-**	**4**				
1.2.1.	1. Обучение подготовительным приемам: -приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падения вперед); -положениям (стойки и изготовки к бою); -передвижение в боевой стойке без оружия и с оружием. 2. Обучение приемам нападения без оружия. 3. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.2.	1. Совершенствование подготовительных приемов: -приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падения вперед); -положения (стойки и изготовки к бою); -передвижение в боевой стойке без оружия и с оружием; -действия по внезапным командам и сигналам. 2. Совершенствование приемов нападения без оружия: -удары рукой; -удары ногой. 3. Обучение приемам нападения с оружием: -уколу штык-ножом автомата; -удару автоматом;	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	-удару ножом; -удару пехотной лопатой. 4. Комплексная тренировка						
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**8**				
1.3.7.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.8.	1. Обучение упражнению № 13 – бег на 100 м со старта лежа. 2. Тренировка упражнения № 16 – бег на 1 км. 3. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.9.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 11 – челночный бег 6×10 м; 2. Обучение упражнению № 18 – бег на 3 км. 3. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.10.	1. Тренировка упражнения № 12 – бег на 100 м. 2. Проведение легкоатлетической эстафеты 4х100, 4х200м. 3. Тренировка в беге на 3 км	-	2	3	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. 2. Обучение технике одношажного, двухшажного, безшажного ходов. 3. Обучение технике приемов на лыжах: подъемы, спуски, торможения. 4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	2	5	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. 2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км						
1.5.3.	1.Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2.Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. 3.Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	2	5	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. 2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 4. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**8**				
1.6.7.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.8.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.9.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка						
1.6.10.	1. Обучение упражнению: № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 36 – угол в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**28**				
1.7.19.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.20.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.21.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.22.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м. - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине;	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Комплексная тренировка						
1.7.23.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.24.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.25.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность; - № 29 – подъем переворотом на перекладине. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.26.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - Контрольное выполнение упражнения № 40 – рывок гири весом 24 кг. - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.27.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2. 2. Тренировка в выполнении упражнения № 29 – подъем переворотом на перекладине	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.28.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества выносливость						
1.7.29.	1. Силовая тренировка на гимнастических снарядах. 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.30.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом. - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.31.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.32.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.4.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.5.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подъем переворотом на перекладине; - № 8 – бег на 60 м;	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 17 – бег на 1.5 км						
1.8.6.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**2**				
1.9.3.	**Обучение методике проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке**	**-**	**2**				
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по гимнастике и атлетической подготовке. 2. Методика обучения атлетическим упражнениям на гимнастических снарядах	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
1.9.4.	**Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению**	**-**	**2**				
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по ускоренному передвижению. 2. Методика обучения упражнениям по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции	-	-	7	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. 2. Утомление и восстановление. 3. Средства и методы восстановления. 4. Методы развития физических качеств: сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. 5. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.		-			Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.
	Всего часов за 2 семестр	**2**	**70**				**Экзамен**
	3 семестр	**2**	**74**		**3.3**		

1	2	3	4	5	6	7	8
1.	**Практические занятия**	**-**	**74**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.5.	1. Контрольное выполнение упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Тренировка упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность. 3. Комплексная тренировка	-	2	1	Военно-прикладной навык в метании гранаты	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.6.	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.	**Рукопашный бой**	**-**	**8**				
1.2.3.	1. Совершенствование подготовительных приемов: - приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падения вперед); - положениям (стойки и изготовки к бою); - передвижение в боевой стойке без оружия и с оружием. 2. Совершенствование приемов нападения без оружия: - удары рукой; - удары ногой; 3. Совершенствование приемов нападения с оружием: - укол штык-ножом автомата; - удар автоматом; - удар ножом; - удар пехотной лопатой. 4. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.4.	1. Совершенствование приемов нападения без оружия и с оружием. 2. Обучение приемам защиты от ударов рукой (отведение в сторону, подставкой, нырком под удар,	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	отходом назад). 3. Обучение приемам защиты от ударов ногой (подставкой, отбивом, уходом в сторону или назад с захватом бьющей ноги, блокированием удара подставкой рук). 4. Комплексная тренировка				рукопашного боя		
1.2.5.	1. Совершенствование приемов нападения без оружия и с оружием. 2. Совершенствование приемов защиты от ударов рукой (отведение в сторону, подставкой, нырком под удар, отходом назад). 3. Совершенствование приемов защиты от ударов ногой (подставкой, отбивом, уходом в сторону или назад с захватом бьющей ноги, блокированием удара подставкой рук). 4. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.6.	1. Контрольное выполнение приемов: - подготовительных приемов (боевые стойки без оружия и с оружием); - приемов самостраховки (группировки, кувырки, падения); - приемов нападения без оружия (удары рукой, удары ногой); - приемов нападения с оружием; - приемов защиты от ударов ногой и рукой. 2. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**6**				
1.3.11.	1. Обучение упражнению № 10 – бег на 60 метров с грузом. 2. Тренировка упражнений: - № 14 – прыжок в длину с места; - № 17 – бег на 1,5км. 3. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.3.12.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 20 – бег на 3 км с оружием	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.13.	1. Тренировка в выполнении упражнений: -№ 8 – бег на 60м; - № 10 – бег на 60 метров с грузом; - № 16 – бег на 1км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	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. 2. Обучение оказанию первой (медицинской) помощи при утоплении. 3. Проверка в умении плавать	-	2	4	Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.4.2.	1. Обучение плавания брассом. 2. Обучение стартового прыжка в воду. 3. Комплексная тренировка	-	2	4	Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.4.3.	1. Совершенствование плавания брассом. 2. Комплексная тренировка	-	2	4	Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.4.4.	1. Обучение способу плавания кроль на груди. 2. Комплексная тренировка	-	2	4	Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**6**				
1.6.11.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.12.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 –подъем переворотом на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка						
1.6.13.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**32**				
1.7.33.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.34.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине. 2. Тренировка в беге на 3 км	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.35.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.36.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.37.	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	2	3,6	Развитие	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка				физических и специальных качеств	нормативов	контрольные опросы.
1.7.38.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.39.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.40.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 - бег на 60 м с грузом; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.41.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.42.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 36 – угол в упоре на брусьях; - № 15 – бег на 500 м.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Комплексная тренировка						
1.7.43.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.44.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.45.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 - бег на 60 м с грузом; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.46.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.47.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.48.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60м зигзагом; - № 28 – подтягивание на перекладине;	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Тренировка в беге на 1,5 км				качеств		
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.7.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 17 – бег на 1.5 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.8.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 12 – бег на 100 м., (№ 11 – челночный бег 6×10 м); - № 18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.9.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 40 – рывок гири 24 кг; - № 8 – бег на 60 м (№ 14 – прыжок в длину с места); - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**				
1.9.5.	**Обучение методике проведения занятия по преодолению препятствий и метанию гранат**	**-**	**2**				
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по преодолению препятствий и метанию гранат. 2. Методика обучения преодоления препятствий и метания гранат	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
1.9.6.	**Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою**	**-**	**2**				
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по рукопашному бою 2. Методика проведения основной части занятия по рукопашному бою.	-	-	7	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**	**2**	**-**				

1	2	3	4	5	6	7	8
	воинской части						
	1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих. Физическая нагрузка, плотность занятия и способы их регулирования. 2. Утренняя физическая зарядка – ее основная направленность и содержание, особенности организации и методика проведения. 3. Спортивно-массовая работа – содержание, особенности ее организации. Цель, задачи и содержание ВСК. 4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности – особенности ее организации и проведения, повышение физической нагрузки на занятиях по боевой подготовке. 5. Самостоятельная физическая тренировка – эффективное средство сохранения и повышения работоспособности военнослужащих. 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**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**70**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.7.	1. Тренировка упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Контрольное выполнение упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность. 3. Комплексная тренировка	-	2	1	Военно-прикладной навык в метании гранаты	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.8.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения	-	2	1	Военно-прикладной навык	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные

1	2	3	4	5	6	7	8
	упражнения №2				в преодолении единой полосы препятствий		опросы.
1.2.	**Рукопашный бой**	**-**	**8**				
1.2.7.	1. Совершенствование приемов нападения и защиты без оружия. 2. Обучение приемам защиты с оружием (отбив стволом автоматом, отвод вправо (влево), отбив пехотной лопатой, подставка (блок) автоматом, подставка (блок) пехотной лопатой. 3. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.8.	1. Совершенствование приемов нападения и защиты без оружия. 2. Совершенствование приемов защиты с оружием (отбив стволом автоматом, отвод вправо (влево), отбив пехотной лопатой, подставка (блок) автоматом, подставка (блок) пехотной лопатой. 3. Обучение приему защиты с оружием освобождению от захвата автомата противником. 4. Обучение приему нападения без оружия бросок «задняя подножка». 5. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.9.	1. Совершенствование приемов нападения и защиты с оружием. 2. Совершенствование защиты с оружием приема освобождения от захвата автомата противником. 3. Совершенствование приема нападения без оружия бросок «задняя подножка». 4. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.10.	1. Контрольное выполнение приемов: - приемов самостраховки; - приемов нападения и защиты с оружием; - приемов защиты от ударов ногой и рукой;	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- приема защиты с оружием «освобождения от захвата автомата противником»; - приему нападения без оружия бросок «задняя подножка». 2. Комплексная тренировка				рукопашного боя		
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**8**				
1.3.14.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 10 – бег на 60 метров с грузом; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.15.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 12 – бег на 100 м; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.16.	1. Тренировка упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.17.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; 2. Равномерный бег до 10 км	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.4.	**Военно-прикладное плавание**	**-**	**12**				
1.4.5.	1.Совершенствование стартового прыжка в воду. 2.Совершенствование плавания способом кроль на груди	-	2	4	Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.4.6.	1.Совершенствование плавания брассом и способом кроль на груди. 2. Комплексная тренировка	-	2		Обучение навыкам плавания	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

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

1	2	3	4	5	6	7	8
	3. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км						
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**8**				
1.6.14.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.15.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.16.	1. Контрольное выполнение упражнения №31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине. 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 36 – угол в упоре на брусьях; 3. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.17.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - №31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**12**				
1.7.49.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.50.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.51.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м. - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.52.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.53.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.54.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.10.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 11 – челночный бег 6х10 м;	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 16 – бег на 1 км						
1.8.11.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.12.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 8 – бег на 60 м; - №18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные 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	-	-	7	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		-	7	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. 2. Проверка и оценка методической подготовки, теоретической и методической подготовленности		-			Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	военнослужащих. 3. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части и военно-учебного заведения. 4. Специальная направленность и особенности физической подготовки в видах Вооруженных Сил Республики Беларусь						
	Всего часов за 4 семестр	**2**	**70**				**Экзамен**
	5 семестр	**2**	**74**		**3.2**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**74**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.9.	1. Контрольное выполнение упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Контрольное выполнение упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность	-	2	1	Военно-прикладной навык в метании гранаты	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.10.	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**8**				
1.3.18.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.19.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 – бег на 60 метров с грузом; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.20.	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	2	3	Развитие	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка				быстроты и выносливости	нормативов	контрольные опросы.
1.3.21.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - эстафета 4×100 м., 4×200 м.; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**8**				
1.6.18.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.19.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.20.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.21.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 27 – комплекс вольных упражнений. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**44**				
1.7.55.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 - бег на 60 м зигзагом; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.56.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.57.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.58.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 - бег на 60 м зигзагом; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.59.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2. 2. Тренировка в выполнении упражнения № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.60.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.61.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.62.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.63.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.64.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.65.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.66.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				качеств		
1.7.67.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.68.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.69.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.70.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.71.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.72.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.73.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.74.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.75.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.76.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.13.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 12 – бег на 100 м;	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 18 – бег на 3 км						
1.8.14.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.15.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 11 – челночный бег 6х10м; - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**		**-**		
1.9.9.	**Обучение методике проведения спортивно-массовой работы**	**-**	**2**				
	1. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы. 2. Обучение методике проведения проведение инструктажа с помощниками руководителя занятия на учебном месте	-	-	7	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	-	-	7	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.		-			Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Командир-руководитель и организатор физической подготовки и спорта. Планирование, контроль, учет и обеспечение физической подготовки. 3. Отражение вопросов физической подготовки в расписании занятий подразделения						
	Всего часов за 5 семестр	**2**	**74**				**Дифференцированный зачет**
	6 семестр	**2**	**62**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**62**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.11.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения № 2	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.12.	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.	**Рукопашный бой**	**-**	**4**				
1.2.11.	1. Совершенствование приемов нападения и защиты без оружия и с оружием. 2. Обучение приему защиты «обезоруживание противника вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом влево». 3. Совершенствование приема нападения без оружия бросок «задняя подножка». 4. Комплексная тренировка	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании приемов рукопашного боя	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.2.12.	1. Совершенствование приема защиты «обезоруживание противника вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом влево».	-	2	2	Военно-прикладной навык в разучивании	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Совершенствование защиты с оружием «освобождения от захвата автомата противником». 3. Обучение приему защиты «обезоруживание противника вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом вправо». 4. Комплексная тренировка				приемов рукопашного боя		
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**4**				
1.3.22.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8– бег на 60 метров; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.23.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 10 – бег на 60 метров с грузом; - № 16 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.	**Лыжная подготовка**	**-**	**8**				
1.5.9.	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах. 2. Комплексная тренировка	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.10.	1. Обучение приемам преодоления препятствий на лыжах. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.11.	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах. 2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.12.	Контрольное выполнение упражнения № 25 - лыжная гонка на 5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
					лыжах		
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**8**				
1.6.22.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.23.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.24.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 32– сгибание разгибание туловища из положения лежа. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.25.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**24**				
1.7.77.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.78.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 –бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.79.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.80.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.81.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.82.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.83.	1. Тренировка в выполнении упражнения № 31– комбинированное силовое упражнение на перекладине. 2. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения № 2	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.84.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	2	3,6	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						
1.7.85.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.86.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.87.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.88.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.16.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 16– бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.17.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 8 – бег на 60 м;	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 18 – бег на 3 км						
1.8.18.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - №18 – бег на 3км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**				
1.9.11.	**Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою**	**-**	**2**				
	1. Методика проведения тренировки приемам самостраховки, защиты и нападения с оружием и без оружия	-		7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
1.9.12.	**Обучение методике проведения комплексного занятия.**	**-**	**2**				
	1. Методика проведения комплексной силовой тренировки на гимнастических снарядах и тренажерах. 2. Методика проведения комплексной тренировки по бегу	-	-	7	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. 2. Степень влияния физической подготовки на боеспособность военнослужащих. 3. Основные направления использования физической подготовки для повышения боевого мастерства военнослужащих. 4. Физическая подготовка как средство восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении,		-			Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	формирования морально-психологических качеств и повышения сплоченности воинских коллективов						
	Всего часов за 6 семестр	**2**	**62**				**Экзамен**
	7 семестр	**2**	**74**		**3.2**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**74**				
1.1.	**Преодоление препятствий и метание гранат**	**-**	**4**				
1.1.13.	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения № 2	-	2	1	Военно-прикладной навык в преодолении единой полосы препятствий	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.1.14.	1. Контрольное выполнение упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Контрольное выполнение упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность	-	2	1	Военно-прикладной навык в метании гранаты	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**6**				
1.3.24.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 8 – бег на 60 метров; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.25.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м ; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.26.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 9 – бег на 60 метров зигзагом; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**8**				

1	2	3	4	5	6	7	8
1.6.26.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.27.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.28.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 28 – подтягивание на перекладине; 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.29.	1. Тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	-	2		-		
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**46**				
1.7.89.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.90.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.91.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине;	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. № 22 – Марш-бросок на 10 км				качеств		
1.7.92.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.93.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.94.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.95.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.96.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.97.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м;	-	2	3,6	Развитие физических и	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка				специальных качеств		опросы.
1.7.98.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.99.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.100.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.101.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.102.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.103.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.104.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.105.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.106.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.107.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.108.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				качеств		
1.7.109.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.110.	1. Тренировка в выполнении упражнения: - № 21 – марш-бросок на 5 км (№ 20 – бег на 3км с оружием). 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.111.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.19.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 8 – бег на 60 м; - № 17 – бег на 1.5 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.20.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.21.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 11– челночный бег 6х10м (№ 14 – прыжок в длину с места); - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**				
1.9.13.	**Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат**	**-**	**2**				
	1. Методика проведения тренировки на единой полосе препятствий. 2. Методика проведения тренировки метания гранат на точность и дальность.	-	-	7	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. 2. Выполнение методических заданий по проведению форм физической подготовки	-	-	7	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. 2. Особенности организации и методики проведения мероприятий физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Влияние физических упражнений на их организм и состояние здоровья. 3. Организация физической подготовки с военнослужащими-женщинами. 4. Рекомендации по правильному питанию и самостоятельной физической тренировке военнослужащим, проходящим военную службу по контракту		-		.	Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.
	Всего часов за 7 семестр	**2**	**74**				**Дифференциро-ванный зачет**

1	2	3	4	5	6	7	8
	8 семестр	**2**	**62**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**62**				
1.3.	**Ускоренное передвижение**	**-**	**4**				
1.3.27.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	1	Развитие быстроты и выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.3.28.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км. 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. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.14.	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах. 2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**4**				
1.6.30.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.31.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость;	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- №40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка						
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**40**				
1.7.112.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка/	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.113.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.114.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.115.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.116.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.117.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 19 – бег на 1 км с оружием. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.118.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. № 22 – Марш-бросок на 10 км.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.119.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.120.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.121.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.122.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 19 – бег на 1 км с оружием.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Комплексная тренировка						
1.7.123.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.124.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.125.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 - бег на 60 м с грузом; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.126.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 - бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.127.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.128.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 35 – сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.129.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.130.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.131.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.22.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 8 – бег на 60 м; - № 17 – бег на 1.5 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
18.23.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - №18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.24.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - №18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**		**-**		
1.9.15.	**Методика инструктажа по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм**	**-**	**2**				

1	2	3	4	5	6	7	8
	физической подготовки						
	1. Обучение методики проведения инструктажа по мерам безопасности при проведении различных форм физической подготовки с руководителями на учебных местах	-	-	7	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	-	-	7	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. 2. Предупреждение травматизма при проведении занятий по рукопашному бою. 3. Предупреждение травматизма при проведении занятий по ускоренному передвижению, гимнастике и атлетической подготовке. 4. Предупреждение травматизма при проведении занятий по военно-прикладному плаванию. 5. Предупреждение травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке	2	-			Контрольные работы, рефераты	Собеседование, контрольные опросы.
	Всего часов за 8 семестр	**2**	**62**				**Экзамен**
	9 семестр		**72**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**72**				
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**12**				
1.6.32.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка.						
1.6.33.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.34.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 36 – угол в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2. Комплексная тренировка.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.35.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.36.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 34 – комплексное силовое упражнение. 2. Комплексная тренировка.		2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.37.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка.		2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**50**				
1.7.132.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.133.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.134.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.135.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 21 – Марш-бросок на 5 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.136.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.137.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.138.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	2	3,6	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						
1.7.139.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.140.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.141.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 35 – сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.142.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.143.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.144.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				качеств		
1.7.145.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.146.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.147.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.148.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.149.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.150.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				качеств		
1.7.151.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.152.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.153.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.154.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.155.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.156.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.25.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 35 – сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.26.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.27.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - № 16 – бег на 1 км.	-	2	3,6	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.	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
1.9.18.	**Обучение методике проведения комплексного занятия.**	**-**	**2**				
	1. Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению.	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
	Всего часов за 9 семестр		**72**				**Дифференцированный зачет**

1	2	3	4	5	6	7	8
	10 семестр	**-**	**52**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**52**				
1.5.	**Лыжная подготовка**	**-**	**4**				
1.5.15.	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км.	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.5.16.	1. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км.	-	2	5	Военно-прикладной навык в передвижении на лыжах	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.	**Гимнастика и атлетическая подготовка**	**-**	**4**				
1.6.38.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Комплексная тренировка.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.6.39.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка.	-	2	6	Развитие силы и силовой выносливости	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**34**				
1.7.157.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.158.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.159.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.160.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.161.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.162.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.163.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. № 18 – бег на 3 км	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.164.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
1.7.165.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.166.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.167.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.168.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.169.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.170.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2. № 22 –Марш-бросок на 10км	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.171.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				физических и специальных качеств	нормативов	контрольные опросы.
1.7.172.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.173.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.28.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.29.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.30.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - №18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.9.	**Методические занятия**	**-**	**4**		-		
1.9.19.	**Обучение методике проведения комплексного занятия.**	**-**	**4**				
	1. Методика проведения тренировки по преодолению	-	-	7	Формирование	Контрольные	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	препятствий и метанию гранат.				организаторско-методических умений и навыков	работы	контрольные опросы,
1.9.20.	**Обучение методике проведения комплексного занятия.**	**-**	**4**				
	1. Методика проведения тренировки по рукопашному бою.	-	-	7	Формирование организаторско-методических умений и навыков	Контрольные работы	Собеседование, контрольные опросы,
	Всего часов за 10 семестр		**52**				**Экзамен**
	11 семестр	**-**	**36**		**3.3**		
1.	**Практические занятия**	**-**	**36**				
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**30**				
1.7.174.	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.175.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.176.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.177.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.	-	2	3,6	Развитие физических и	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				специальных качеств		опросы.
1.7.178.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.179.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.180.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.181.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.182.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества выносливость						
1.7.183.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.184.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.185.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.186.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.187.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.188.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.	-	2	3,6	Развитие физических и	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				специальных качеств		опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**6**				
1.8.31.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.32.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.33.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - №16 – бег на 1 км.	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.
	Всего часов за 11 семестр	**-**	**36**				**Дифференцированный зачет**
	12 семестр	**-**	**28**				
1.	**Практические занятия**	**-**	**28**				
1.7.	**Комплексные занятия**	**-**	**24**				
1.7.189.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.190.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	2	3,6	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						
1.7.191.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.192.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.193.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.194.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.195.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.196.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие	-	2	3,6	Развитие	Выполнение	Собеседование,

1	2	3	4	5	6	7	8
	физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				физических и специальных качеств	нормативов	контрольные опросы.
1.7.197.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.198.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.199.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.7.200.	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость	-	2	3,6	Развитие физических и специальных качеств	Выполнение нормативов	Собеседование, контрольные опросы.
1.8.	**Контрольные занятия**	**-**	**4**				
1.8.34.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине;	-	2	3,6	Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение нормативов *	Собеседование, контрольные опросы.

1	2	3	4	5	6	7	8
	- № 16– бег на 1 км.						
1.8.35.	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	2	3,6	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).