

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Учреждение образования  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Контрольный  
экземпляр

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, профессор  
И.Н.Мороз  
21.12.2022  
Рег. № 571/2.01-01-23/2223/уч.  
Г. МИНСК

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
1-79 01 01 «Лечебное дело»  
специализация 1-79 01 01 01 «Военно-медицинское дело»  
(военнослужащие-мужчины)

СОГЛАСОВАНО

Начальник военно-медицинского  
управления Министерства обороны  
полковник медицинской службы

А.А.Малюх

15.12.2022

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического  
объединения по военному  
образованию

генерал-майор

16.12.2022

Г.В.Лепешко

СОГЛАСОВАНО

Председатель государственного  
учреждения «Спортивный комитет  
Вооруженных Сил Республики  
Беларусь»

полковник

19.12.2022

А.В.Ханевский

Минск БГМУ  
2022

Учебная программа разработана в соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 26.01.2022 № 14, учебным планом по специальности 1-79 01 01 01 «Военно-медицинское дело» утвержденным 17.05.2022 регистрационный № L 79-1-1/2223/В.

#### СОСТАВИТЕЛИ:

А.Л. Стринкевич, начальник кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент, полковник медицинской службы;

Д.А. Лозовик, старший преподаватель – начальник физической подготовки и спорта кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет», подполковник.

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет».

(протокол № 5 от 21.11.2022);

К.В. Шакур, начальник физической подготовки и спорта отдела (боевой подготовки) Военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны, подполковник.

#### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет»

(протокол № 4а от 13.12.2022);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

(протокол № 10 от 21.12.2022)



## 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.

Знания, умения, навыки, полученные при изучении учебной дисциплины «Физическая культура», необходимы для успешного изучения следующих учебных дисциплин: «Организация медицинского обеспечения войск».

Курсант, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующими универсальными, специализированными компетенциями:

УК-14. Владеть навыками здоровьесбережения.

СК-33. Развивать и поддерживать на надлежащем уровне выносливость, силу, быстроту и ловкость, обеспечить необходимый уровень физической подготовки для эффективного выполнения поставленных задач по предназначению

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» курсант 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;  
 обеспечивать 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.

**владеть:**

навыками 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 720 академических часов. Аудиторных часов - 720, из них лекций 16, методических 40, практических 664.

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

Форма получения образования – очная дневная.



### Распределение бюджета учебного времени по семестрам

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий					самостоятельных внеаудиторных	Форма аттестации
		всего	аудиторных	из них				
				лекций	методических занятий	практических занятий		
1-79 01 01 «Лечебное дело»	1	96	96	2	4	90	-	зачёт
	2	72	72	2	4	66	-	экзамен
	3	76	76	2	4	70	-	зачёт
	4	72	72	2	4	66	-	экзамен
	5	76	76	2	4	70	-	зачёт
	6	64	64	2	4	58	-	экзамен
	7	76	76	2	4	70	-	зачёт
	8	64	64	2	4	58	-	экзамен
	9	72	72	-	4	68	-	зачёт
	10	52	52	-	4	48	-	экзамен
Всего		720	720	16	40	664	-	



## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество часов аудиторных занятий		
	лекций	методических	практических
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>1. Практические занятия</b>	-	-	<b>664</b>
1.1. Преодоление препятствий и метание гранат	-	-	28
1.2. Рукопашный бой	-	-	24
1.3. Ускоренное передвижение	-	-	60
1.4. Военно-прикладное плавание	-	-	20
1.5. Лыжная подготовка	-	-	32
1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка	-	-	84
1.7. Комплексное занятие	-	-	356
1.8. Контрольное занятие	-	-	60
<b>2. Методические занятия</b>	-	<b>40</b>	-
2.1. Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений	-	2	-
2.2. Порядок обучения выполнению физических упражнений	-	2	-
2.3. Обучение методике проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке	-	2	-
2.4. Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению	-	2	-
2.5. Обучение методике проведения занятия по преодолению препятствий и метанию гранат	-	2	-
2.6. Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою	-	2	-
2.7. Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление план-конспекта.	-	2	-
2.8. Обучение методике проведения тренировки по ускоренному передвижению	-	2	-
2.9. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы	-	2	-
2.10. Обучение методике проведения тренировки по гимнастике и атлетической подготовке	-	2	-
2.11. Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою	-	2	-
2.12. Обучение методике проведения комплексного занятия	-	2	-
2.13. Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат	-	2	-
2.14. Обучение методике проведения контрольного занятия и	-	2	-

1	2	3	4
выставлению оценок			
2.15. Методика инструктажа по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм физической подготовки	-	2	-
2.16. Методика проведения различных форм физической подготовки	-	2	-
2.17. Обучение методике проведения комплексного занятия.		2	
2.18. Обучение методике проведения комплексного занятия.		2	
2.19. Обучение методике проведения комплексного занятия.		2	
2.20. Обучение методике проведения комплексного занятия.		2	
<b>3. Теоретические занятия</b>	<b>16</b>	-	-
3.1. Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь	2	-	-
3.2. Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре	2	-	-
3.3. Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделении и воинской части	2	-	-
3.4. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения	2	-	-
3.5. Организация физической подготовки в подразделении и воинской части	2	-	-
3.6. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих	2	-	-
3.7. Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту	2	-	-
3.8. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке	2	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>664</b>



## 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 - контрольное упражнение комплекса «Рейд»;
- упражнение № 20 - бег на 3 км с оружием;
- упражнение № 21 - марш-бросок в составе подразделения на 5 км;
- упражнение № 22 - марш-бросок в составе подразделения на 10 км.

#### **1.4. Военно-прикладное плавание**

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

Военно-прикладное плавание включает в себя:

- упражнение № 23 - плавание на 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 подготовке, 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.

## **2. Методические занятия**

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

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

### **2.2. Порядок обучения выполнению физических упражнений**

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

### **2.3. 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.

### **2.4. 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.

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

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

### **2.6. Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою**



Обучение методике проведения подготовительной части занятия по рукопашному бою.

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

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

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

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

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

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

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

Методика проведения тренировок на гимнастических снарядах различным упражнениям.

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

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

**2.12. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

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

**2.13. 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.

**2.14. 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.

**2.15. 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.

**2.16. Методика проведения форм физической подготовки**

Выполнение методических заданий по проведению различных форм физической подготовки.

**2.17. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по гимнастике и атлетической подготовке.



### **2.18. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению.

### **2.19. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат.

### **2.20. Обучение методике проведения комплексного занятия.**

Методика проведения комплексной тренировки по рукопашному бою.

## **3. Теоретические занятия**

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

### **3.1. 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.

### **3.2. 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.

### **3.3. 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.

### **3.4. 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.

### **3.5. 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.

### **3.6. 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.

### **3.7. 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.



### **3.8. 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.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Номер раздела, темы	Название раздела, темы			Количество аудиторных часов	Формы контроля знаний
	1	2	3		
	Физическая культура	3	4	5	6
	Начальная профессиональная подготовка	16	40	664	
1.	Практические занятия	-	-	16	3.2
1.3.	Ускоренное передвижение	-	-	16	
	1. Обучение специальным беговым упражнениям (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с выталкиванием, бег прыжками с ноги на ногу.), положению высокого старта в беге на короткие дистанции.	-	-	4	-
	2. Обучение упражнениям:				
	- № 8 – бег на 60 м;				
	- № 12 – бег на 100 м;				
	- № 14 – прыжок в длину с места;				
	- № 15 – бег на 500 м.				
	3. Равномерный бег до 1,5 км				
	1. Обучение специальным беговым упражнениям (бег с высоким подниманием бедра, бег с выталкиванием, бег с прыжками с ноги на ногу и т.д.), положению высокого старта в беге на короткие дистанции.				
	2. Обучение упражнениям:				
	- № 11 – челночный бег 6×10 м;				
	- № 16 – бег на 1 км.				
		-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	3. Комплексная тренировка				
1.6.	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>				
	1. Обучение гимнастическим и строевым приемам (гимнастическая стойка, положения «наскока - соскока») с гимнастического снаряда, подход к снаряду и отход от него, постановка в строй).	-	-	6	
	2. Обучение упражнениям:				
	- № 27 – 1-ый комплекс вольных упражнений;				
	- № 28 – подтягивание на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.				
	3. Комплексная тренировка				
	1. Обучение гимнастическим и строевым приемам (гимнастическая стойка, положения «наскока-соскока») с гимнастического снаряда, подход к снаряду и отход от него, постановка в строй).				
	2. Обучение упражнениям:				
	- № 27 – 2-ой комплекс вольных упражнений;				
	- № 29 – подъём переворотом на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	- № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.				
	3. Комплексная тренировка				
	1. Контрольное выполнение КВУ-1,2.				
	2. Обучение упражнениям:				
	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;				
	- № 29 – подъём переворотом на перекладине.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Комплексная тренировка.				
1.7.	<b>Комплексные занятия</b>				
	1. Тренировка упражнений:				
	- № 27 – комплекс вольных упражнений;	-	-	6	
	- № 28 – подтягивание на перекладине;				
	- № 12 – бег на 100м.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка упражнений:				
	- № 11 – челночный бег 6×10 м;				
	- № 14 – прыжок в длину с места;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	- № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка				
	Контрольное выполнение упражнений: - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<b>1 семестр</b>				
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>74</b>	<b>3.2</b>
<b>1.1.</b>	<b>Преодоление препятствий и метание гранат</b>	-	-	<b>74</b>	
*	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	1.1.;1.2.;3.1
*	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>				
	1. Обучение упражнению № 9 – бег на 60 м зигзагом. 2. Тренировка упражнения № 15 – бег на 500 м. 3. Комплексная тренировка	-	-	<b>12</b>	
		-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений № 11 – челночный бег 6×10 м. 2. Обучение упражнению № 20 – бег на 3 км с оружием	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>			<b>12</b>	
	1. Контрольное выполнение КВУ-1. 2. Обучение упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 29 – подъём переворотом на перекладине. 3. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	3. Комплексная (круговая) тренировка				
	1. Контрольное выполнение КВУ-2.				
	2. Тренировка в выполнении упражнений:				
	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;				
	- № 28 – подтягивание на перекладине.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений:				
	- № 29 – подъём переворотом на перекладине;				
	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.				
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений:				
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;				
	- № 36 – угол в упоре на брусьях;				
	- № 28 – подтягивание на перекладине.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений:				
	- № 29 – подъём переворотом на перекладине;				
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;				
	- № 40 – рывок гири весом 24 кг.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
1.7.	<b>Комплексные занятия</b>				
	1. Тренировка в выполнении упражнений:				
	- № 27 - 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений;	-	-	40	
	- № 11 – челночный бег 6 x10 м;				
	- № 28 – подтягивание на перекладине;				
	- № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	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	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 - 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений; - № 8 – бег на 60 м; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 x10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6 x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27-1-й, 2-й комплексы вольных упражнений; - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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 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	1.1.;1.2.;3.1
1.8.	<b>Контрольные занятия</b> 1. Контрольное выполнение упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 8 – бег на 60 м; - № 15 – бег на 500 м 1. Контрольное выполнение упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км			6	
2.	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	1.1.;1.2.;3.1
2.1.	<b>Методические занятия</b> <b>Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений</b>		4	2	

1	2	3	4	5	6
1	1. Обучение проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте. Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 2. Методика обучения выполнения упражнений по разделением. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнение общеразвивающих упражнений на месте	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
2.2.	<b>Порядок обучения выполнению физических упражнений</b> 1. Методика обучения выполнения физических упражнений. 2. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте	-	2	-	
3.	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	
3.1.	<b>Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь</b> 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	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2
	<b>2 семестр</b>	2	4	66	3.3
	<b>1. Практические занятия</b>	-	-	66	
	<b>1.1. Преодоление препятствий и метание Гранат</b>	-	-	4	
*	1. Обучение упражнению № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Обучение упражнению № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность. 3. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.2.	<b>Рукопашный бой</b>	-	-	4	
	1. Обучение подготовительным приемам: -приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок,	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
1	<p>кувырки через плечо, падения вперед);</p> <p>-положениям (стойки и изготовки к бою);</p> <p>-передвижение в боевой стойке без оружия и с оружием.</p> <p>2. Обучение приемам нападения без оружия.</p> <p>3. Комплексная тренировка</p>				
	<p>1. Совершенствование подготовительных приемов:</p> <p>-приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падения вперед);</p> <p>-положения (стойки и изготовки к бою);</p> <p>-передвижение в боевой стойке без оружия и с оружием;</p> <p>-действия по внезапным командам и сигналам.</p> <p>2. Совершенствование приемов нападения без оружия:</p> <p>-удары рукой;</p> <p>-удары ногой.</p> <p>3. Обучение приемам нападения с оружием:</p> <p>-уколу штык-ножом автомата;</p> <p>-удару автоматом;</p> <p>-удару ножом;</p> <p>-удару пехотной лопатой.</p> <p>4. Комплексная тренировка</p>			2	1.1.;1.2.;3.1
1.3.	<p><b>Ускоренное передвижение</b></p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 8 – бег на 60 м;</p> <p>- № 14 – прыжок в длину с места;</p> <p>- № 17 – бег на 1,5 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>			8	
	<p>1. Обучение упражнению № 13 – бег на 100 м со старта лёжа.</p> <p>2. Тренировка упражнения № 16 – бег на 1 км.</p> <p>3. Комплексная тренировка</p>			2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 13 – бег на 100 м со старта лёжа;</p> <p>- № 11 – челночный бег 6×10 м;</p>			2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Обучение упражнению № 18 – бег на 3 км.</li> <li>3. Комплексная тренировка</li> </ol>				
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка упражнения № 12 – бег на 100 м.</li> <li>2. Проведение легкоатлетической эстафеты 4x100, 4x200м.</li> <li>3. Тренировка в беге на 3 км</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	-	-	<b>8</b>	
*	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.</li> <li>2. Обучение технике одношажного, двухшажного, безшажного ходов.</li> <li>3. Обучение технике приемов на лыжах: подъемы, спуски, торможения.</li> <li>4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.</li> <li>2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.</li> <li>3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.</li> <li>4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.</li> <li>2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений.</li> <li>3. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.</li> <li>2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.</li> <li>3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений.</li> <li>4. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и акробатическая подготовка</b>	-	-	<b>8</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подвѐм переворотом на перекадине;</li> <li>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- № 40 – рывок гири весом 24 кг.</li> </ul> </li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подвѐм переворотом на перекадине;</li> </ul> </li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка			5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>			<b>28</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м. - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность; - № 29 – подъём переворотом на перекладине. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - Контрольное выполнение упражнения № 40 – рывок гири весом 24 кг. - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 29 – подъём переворотом на перекладине. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2. 2. Тренировка в выполнении упражнения № 29 – подъём переворотом на перекладине 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 1. Силовая тренировка на гимнастических снарядах. 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом. - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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 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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;			2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 28 – подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 17 – бег на 1,5 км.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подъём переворотом на перекладине.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Тренировка в беге на 3 км				
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>			6	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подъем переворотом на перекладине; - № 8 – бег на 60 м; - № 17 – бег на 1,5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 13 – бег на 100 м со старта лежа; - № 18 – бег на 3 км (№ 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий).	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>				
<b>2.3.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по атлетической подготовке</b>	-	4	-	
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по атлетической подготовке.	-	2	-	
	2. Методика обучения атлетическим упражнениям на гимнастических снарядах	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.4.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по ускоренному передвижению</b>	-	2	-	
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по ускоренному передвижению.	-	-	-	
	2. Методика обучения упражнениям по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
3.1.	<b>Теоретические занятия</b>	3	4	5	
3.2.	<b>Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре</b>	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.	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2
	<b>3 семестр</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	<b>3.3</b>
1.	<b>Практические занятия</b>	-	-	70	
1.1.	<b>Преодоление препятствий и метание гранат</b>	-	-	4	
*	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	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единной полосе препятствий	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.2.	<b>Рукопашный бой</b>	-	-	8	
	1. Совершенствование подготовительных приемов: - приемы самостраховки без оружия (кувырок вперед, назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падения вперед); - положениям (стойки и изготровки 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	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование приемов нападения без оружия и с оружием.</li> <li>2. Обучение приемам защиты от ударов рукой (отведение в сторону, подставкой, нырком под удар, отходом назад).</li> <li>3. Обучение приемам защиты от ударов ногой (подставкой, отбивом, уходом в сторону или назад с захватом бьющей ноги, блокированием удара подставкой рук).</li> <li>4. Комплексная тренировка</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование приемов нападения без оружия и с оружием.</li> <li>2. Совершенствование приемов защиты от ударов рукой (отведение в сторону, подставкой, нырком под удар, отходом назад).</li> <li>3. Совершенствование приемов защиты от ударов ногой (подставкой, отбивом, уходом в сторону или назад с захватом бьющей ноги, блокированием удара подставкой рук).</li> <li>4. Комплексная тренировка</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение приемов:</li> <li>- подготовительных приемов (боевые стойки без оружия и с оружием);</li> <li>- приемов самостраховки (группировки, кувырки, падения);</li> <li>- приемов нападения без оружия (удары рукой, удары ногой);</li> <li>- приемов нападения с оружием;</li> <li>- приемов защиты от ударов ногой и рукой.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение упражнению № 10 – бег на 60 метров с грузом.</li> <li>2. Тренировка упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 17 – бег на 1,5 км.</li> </ul> </li> <li>3. Комплексная тренировка</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 9 – бег на 60 м зигзагом;</li> <li>- № 20 – бег на 3 км с оружием</li> </ul> </li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 10 – бег на 60 метров с грузом;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul> </li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	2. Комплексная тренировка				
<b>1.4.</b>	<b>Военно-прикладное плавание</b>				
*	1. Требования безопасности при организации занятий по плаванию. 2. Обучение оказанию первой (медицинской) помощи при утоплении. 3. Проверка в умении плавать	-	-	8	
*	1. Обучение плавания брассом. 2. Обучение стартового прыжка в воду. 3. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование плавания брассом. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Обучение способу плавания кроль на груди. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. - № 30 – подъём силой на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 –подъём переворотом на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>				
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота. 2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
		-	-	32	



1	2	3	4	5	6
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 – бег на 60 м с грузом; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 11 – челночный бег 6х10 м;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- № 36 – угол в упоре на брусьях;</li> <li>- № 15 – бег на 500 м.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 - бег на 60 м с грузом; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60м зигзагом; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Тренировка в беге на 1,5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</li> <li>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</li> <li>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 28 – подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 17 – бег на 1.5 км</li> </ul> </li> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подъем переворотом на перекладине;</li> <li>- № 12 – бег на 100 м., (№ 11 – челночный бег 6×10 м);</li> <li>- № 18 – бег на 3 км</li> </ul> </li> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 40 – рывок гири 24 кг;</li> <li>- № 8 – бег на 60 м (№ 14 – прыжок в длину с места);</li> <li>- № 16 – бег на 1 км</li> </ul> </li> </ol>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	4	-	
<b>2.5.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по преодолению препятствий и метанию гранат</b>	-	2	-	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по преодолению препятствий и метанию гранат.</li> <li>2. Методика обучения преодоления препятствий и метания гранат</li> </ol>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.6.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою</b>	-	2	-	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по рукопашному бою</li> <li>Теоретические занятия</li> </ol>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	
<b>3.3.</b>	<b>Особенности организации и проведения различных форм физической подготовки в подразделениях и воинской части</b>	2	-	-	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих. Физическая нагрузка, плотность занятия и способы их регулирования.</li> <li>2. Утренняя физическая зарядка – ее основная направленность и содержание, особенности организации и методика проведения.</li> </ol>	-	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.

1	2	3	4	5	6
	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				
	<b>4 семестр</b>				
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	4	66	3.3
<b>1.1.</b>	<b>Преодоление препятствий и метание гранат</b>	-	-	66	
*	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	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения №2	-	--	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.2.</b>	<b>Рукопашный бой</b>	-	-	8	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Совершенствование приемов нападения и защиты с оружием. 2. Совершенствование защиты с оружием приема освобождения от захвата автомата	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
1	противником. 3. Совершенствование приема нападения без оружия бросок «задняя подножка». 4. Комплексная тренировка				
	1. Контрольное выполнение приемов: - приемов самостраховки; - приемов нападения и защиты с оружием; - приемов защиты от ударов ногой и рукой; - приема защиты с оружием «освобождения от захвата автомата противником»; - приему нападения без оружия бросок «задняя подножка». 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	<b>8</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 12 – бег на 100 м; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 16 – бег на 1 км. 2. Равномерный бег до 10 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.4.</b>	<b>Военно-прикладное плавание</b>	-	-	<b>12</b>	

1	2	3	4	5	6
*	1. Совершенствование стартового прыжка в воду. 2. Совершенствование плавания способом кроль на груди	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование плавания брассом и способом кроль на груди. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование плавания вольным стилем. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Подгонка обмундирования для плавания в обмундировании с оружием. 2. Ознакомление плавания в обмундировании с оружием	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование плавания вольным стилем. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Способы транспортировки утопающего. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	-	-	<b>8</b>	
*	1. Обучение метанию гранаты на лыжах. 2. Обучение приемам стрельбы на лыжах. 3. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 2. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы. 3. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Контрольное выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. 3. Контрольное выполнение упражнений № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы. 2. Тренировка техники одношажного, двушажного, бесшажного ходов. 3. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	-	-	<b>8</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подъём силой на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
1	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнения №31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине. 2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 36 – угол в упоре на брусьях; 3. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
1.7.	<b>Комплексные занятия</b> 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м. - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 17 – бег на 1,5 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	12	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 18 – бег на 3 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 9 - бег на 60 м зигзагом;</li> <li>- № 29 – подъём переворотом на перекладине;</li> <li>- № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд».</li> </ul> </li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</li> <li>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</li> <li>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>			6	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</li> <li>- № 11 – челночный бег 6x10 м;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км</li> </ul> </li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 28 – подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км</li> </ul> </li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подъем переворотом на перекладине;</li> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км (№ 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий).</li> </ul> </li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>		4		
<b>2.7.</b>	<b>Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление план-конспекта.</b>		2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение методике выставления индивидуальной оценки военнослужащему. Составление план-конспекта учебного занятия</li> </ul>				1.1.;1.2.;3.1
<b>2.8.</b>	<b>Обучение методике проведения тренировки по ускоренному передвижению</b>		2		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведения тренировки по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции</li> </ul>				1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
1	Теоретические занятия	3	4	5	6
3.	Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения	2	-	-	
3.4.	1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки. Порядок проверки индивидуальной физической подготовки военнослужащих. 2. Проверка и оценка методической подготовки, теоретической и методической подготовленности 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	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	5 семестр	2	4	70	3.2
	Практические занятия	-	-	70	
1.1.	Продолжение препятствий и метание гранат	-	-	4	
*	1. Контрольное выполнение упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Контрольное выполнение упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.3.	Ускоренное передвижение	-	-	8	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 10 – бег на 60 метров с грузом; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- эстафета 4×100 м., 4×200 м.;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>			<b>8</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подъём переворотом на перекладине;</li> <li>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;</li> </ul> 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине;</li> <li>- № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;</li> <li>- № 40 – рывок гири весом 24 кг.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине;</li> <li>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- № 27 – комплекс вольных упражнений.</li> </ul> 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>			<b>44</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 - бег на 60 м зигзагом; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1.	2	3	4	5	6
	2. Комплексная тренировка				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 31 – комбинированное слоговое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>			<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км			2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 11 – челночный бег 6х10м; - № 16 – бег на 1 км			2	1.1.;1.2.;3.1
2.	<b>Методические занятия</b>		4	-	-
2.9.	<b>Обучение методике проведения спортивно-массовой работы</b>		2	-	
	1. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы. 2. Обучение методике проведения проведения инструктажа с помощниками руководителя занятия на учебном месте				1.1.;1.2.;3.1
2.10.	<b>Обучение методике проведения тренировки по атлетической подготовке</b>		2	-	
	1. Методика проведения тренировки на гимнастических снарядах различными упражнениям				1.1.;1.2.;3.1
3.	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-
3.5.	<b>Организация физической подготовки в подразделении и воинской части</b>	2	-	-	
	1. Основные элементы организации физической подготовки в подразделении, воинской части. Устав внутренней службы об обязанности должностных лиц подразделения и воинской части по вопросам физической подготовки и спорта. 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	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	6 семестр				
1.	<b>Практические занятия</b>	2	4	58	3.3
1.1.	<b>Преодоление препятствий и метание гранат</b>			58	
*	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения № 2			4	
*	1. Контрольное выполнение упражнения № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий			2	1.1.;1.2.;3.1
1.2.	<b>Рукопашный бой</b>			4	
	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».			2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	4. Комплексная тренировка				
	1. Совершенствование приема защиты «обезоруживание противника вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом влево».				
	2. Совершенствование защиты с оружием «освобождения от захвата автомата противником».	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Обучение приему защиты «обезоруживание противника вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом вправо».				
	4. Комплексная тренировка				
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	<b>4</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 метров; - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>	
*	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах.	-	-	<b>8</b>	
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Обучение приемам преодоления препятствий на лыжах.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	Контрольное выполнение упражнения № 25 - лыжная гонка на 5 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>			<b>8</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подьем силой на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 32 – сгибание разгибание туловища из положения лежа. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 28 – подтягивание на перекладине. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>			<b>24</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м.			2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
2. Комплексная тренировка	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 28 - подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;</li> <li>- № 16– бег на 1 км</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:</li> <li>- № 29 – подъем переворотом на перекладине;</li> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:</li> <li>- № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине;</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 18 – бег на 3км (№ 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий).</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
2.	<b>Методические занятия</b>	-	4	-	
2.11.	<b>Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою</b>	-	2	-	
	1. Методика проведения тренировки приемам самостраховки, защиты и нападения с оружием и без оружия	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
2.12.	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	2	-	
	1. Методика проведения комплексной силовой тренировки на гимнастических снарядах.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
	2. Методика проведения комплексной тренировки по бегу	-	-	-	
3.	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-
3.6.	<b>Влияние физической подготовки на повышение боеготовности военнослужащих.</b>	2	-	-	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической подготовки в системе обучения и воспитания военнослужащих. Ее влияние на формирование личности.</li> <li>2. Степень влияния физической подготовки на боеготовность военнослужащих.</li> <li>3. Основные направления использования физической подготовки для повышения боевого мастерства военнослужащих.</li> <li>4. Физическая подготовка как средство восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении, формирования морально-психологических качеств и повышения сплоченности воинских коллективов</li> </ul>	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
1.	<b>7 семестр</b>	2	4	70	3.2
	<b>Практические занятия</b>	-	-	70	



1	2	3	4	5	6
1.1.	<b>Преодоление препятствий и метание гранат</b>	-	-	4	
*	1. Комплексная тренировка в преодолении Единой полосы препятствий по условиям выполнения упражнения № 2	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Контрольное выполнение упражнения № 5 – метание гранаты Ф-1 на точность. 2. Контрольное выполнение упражнения № 4 – метание гранаты Ф-1 на дальность	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.3.	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	6	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
1.6.	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	8	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подём силой на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 29 – подём переворотом на перекладине; - № 40 – рывок гири весом 24 кг.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 28 – подтягивание на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	-	-	2	-
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>46</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подьем силой на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. - № 22 – Марш-бросок в составе подразделения: на 10 км.				
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.				
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подьем силой на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	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	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
2. Комплексная тренировка	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 13 – бег на 100 м со старта лёжа; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 21 – марш-бросок на 5 км в составе подразделения, (№ 20 – бег на 3км с оружием). 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 18 – бег на 3 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка/</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 11 – челночный бег 6x10 м;</li> <li>- № 40 – рывок гири весом 24 кг;</li> <li>- № 28 – подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд».</li> </ul> </li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	6	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 29 – подъем переворотом на перекладине;</li> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 17 – бег на 1.5 км</li> </ul> </li> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 28 – подтягивание на перекладине;</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км</li> </ul> </li> <li>1. Контрольное выполнение упражнений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- № 11 – челночный бег 6x10м, (№ 14 – прыжок в длину с места);</li> <li>- № 16 – бег на 1 км</li> </ul> </li> </ul>			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	4	-	
<b>2.13.</b>	<b>Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат</b>	-	2	-	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Методика проведения тренировки на единой полосе препятствий.</li> <li>2. Методика проведения тренировки метания гранат на точность и дальность.</li> </ul>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.14.</b>	<b>Обучение методике проведения контрольного занятия и выставлению оценок</b>	-	2	-	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение методике проведения контрольного занятия по физической подготовке в подразделении.</li> <li>2. Выполнение методических заданий по проведению форм физической подготовки</li> </ul>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	

1	2	3	4	5	6
3.7.	<b>Особенности организации физической подготовки военнослужащих, проходящих военную службу по контракту</b>	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	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	<b>8 семестр</b>				
1.	<b>Практические занятия</b>	2	4	58	3.3
1.3.	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	58	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
1.5.	<b>Лыжная подготовка</b>				
*	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км	-	-	4	
*	1. Контрольное выполнение приемов с лыжами и на лыжах. 2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.6.	<b>Атлетическая подготовка</b>				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 30 – подьем силой на перекладине; - № 35 – спадание и разгибание рук в упоре на брусьях;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 31 – комбинированное силовое упражнение на перекладине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>40</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа. 2. - № 22 – Марш-бросок в составе подразделения: на 10 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 19 – контрольное упражнение комплекса «Рейд». 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 30 – подъем силой на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 - бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.			2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>			<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 8 – бег на 60 м; - № 17 – бег на 1,5 км			2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	<p>1. Контрольное выполнение упражнений:            - № 12 – бег на 100 м;            - № 29 – подъем переворотом на перекладине;            - №18 – бег на 3 км</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Контрольное выполнение упражнений:            - № 12 – бег на 100 м;            - № 28 – подтягивание на перекладине;            - №18 – бег на 3 км.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<b>Методические занятия</b>	-	4	-	-
2.15.	<b>Методика инструктора по мерам безопасности и контроля при проведении различных форм физической подготовки</b>	-	2	-	-
	1. Обучение методики проведения инструктора по мерам безопасности при проведении различных форм физической подготовки с руководителями на учебных местах	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
2.16.	<b>Методика проведения форм физической подготовки</b>	-	2	-	-
	1. Выполнение методических заданий по проведению различных форм физической подготовки	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
3.	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-
3.8.	<b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.</b>	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	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	<b>9 семестр</b>				
1.	<b>Практические занятия</b>		4	68	3.3
1.6.	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	68	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;	-	-	12	
		-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка.				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила. 1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 34 – комплексное силовое упражнение. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 29 – подъём переворотом на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 40 – рывок гири весом 24 кг. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>			<b>50</b>	
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 21 – Марш-бросок в составе подразделения: на 5 км. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине;			2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 40 – рывок гири весом 24 кг; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа. - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 - прыжок в длину с места;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	- № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Комплексная тренировка.				
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 9 – бег на 60 м зигзагом; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	- № 12 – бег на 100 м; - № 35 – сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - № 18 – бег на 3 км.				
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
2.	<b>Методические занятия</b>	-	4	-	
2.17.	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	2	-	
	1. Методика проведения комплексной силовой тренировки по атлетической подготовке.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
2.18.	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	2	-	
	1. Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
1.	10 семестр	-	4	48	3.3
1.5.	<b>Практические занятия</b>	-	-	48	
	<b>Лыжная подготовка</b>	-	-	4	
*	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 10 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	1. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
1.6.	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	4	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 35 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - №40 – рывок гири весом 24 кг.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1		2	3	4	5	6
	2. Комплексная тренировка.					
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>				<b>34</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.				2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2. - № 18 – бег на 3 км				2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.				2	1.1.;1.2.;3.1



1	2	3	4	5	6
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 28 – подтягивание на перекладине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа. 2. Комплексная тренировка.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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 в составе подразделения: на 10 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 – подтягивание на перекладине;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

1	2	3	4	5	6
	- № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка.				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка.			2	1.1.;1.2.;3.1
	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	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 29 – подъем переворотом на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 28 - подтягивание на перекладине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>		<b>4</b>	-	-
<b>2.19.</b>	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	<b>2</b>	-	
	1. Методика проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.20.</b>	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	<b>2</b>	-	
	1. Методика проведения тренировки по рукопашному бою.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1

\* - при отсутствии материально-технической базы проводятся комплексные занятия (делается на той стр, где стоит сносок)



## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная:

1. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования: учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело» / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич, Н.А. Кандракова – Гродно: ГрГМУ, 2020. – 208 с.

2. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса лечебного, медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г.В. Новик, О.П. Азимок, К.С. Семененко – Гомель: УО «ГГМУ», 2018 – 36 с.

#### Дополнительная:

3. Преодоление препятствий: учебное пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин. – Минск: МО РБ, 2006. – 248 с.

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

5. Ускоренное передвижение: учебное пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинокоев, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин, А.Е. Ермаков, В.А. Гавриченко, Г.В. Гринцевич. – Минск: МО РБ, 2006. – 196 с.

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

7. Лыжная подготовка: учебное пособие / А.В. Перов, А.В. Карчевский. – Минск: МО РБ, 2006. – 231 с.

8. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебное пособие / В.А. Отчик, Я.Д. Сабадаш, П.П. Пархоменко, Н.Л. Сидоров. – Минск: МО РБ, 2006. – 252 с.

9. Методические рекомендации по организации и проведению комплексных занятий и комплексных тренировок по физической подготовке в воинских частях и военно-учебных заведениях: методические рекомендации / авт. колл. – Минск: ГУ СК ВС РБ, 2008. – 113 с.

10. Требования безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении физической подготовки: пособие / А.К. Лушневский [и др.]; под общ. ред. А.К. Лушневого. – Гродно: ГрГУ, 2015. – 74 с.

11. Физическая культура курсантов военных учебных заведений: учебное пособие / А.К. Лушневский [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2018. – 150 с.

**Нормативно правовые акты:**

12. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: утв. МО РБ. – Минск, 2014. – 212 с.

13. 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».

14. 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).

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Техническая форма.

1. К устной форме диагностики компетенций относятся:

- 1.1. Собеседования.
- 1.2. Контрольные опросы.

2. К письменной форме диагностики компетенции относятся:

- 2.1. Контрольные работы.
- 2.2. Рефераты.

3. К технической форме диагностики компетенций относятся.

- 3.1. Выполнение нормативов.
- 3.2. Зачет.
- 3.3. Экзамен.



## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Организация медицинского обеспечения войск	ОМОВ и МК		
2.			
3.			
4.			

Авторы:

Начальник кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет», полковник медицинской службы, кандидат медицинских наук, доцент

А.Л.Стринкевич

Старший преподаватель – начальник физической подготовки и спорта кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет», подполковник

Д.А.Лозовик

Оформление учебной программы и сопровождающих документов соответствует установленным требованиям.

Начальник военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет» полковник медицинской службы

. .20....

Д.А.Чернов

Методист учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

. .20...

С.А.Янкович



## Сведения об авторах (разработчиках) учебной программы

Фамилия, имя, отчество	Стринкевич Андрей Леонидович.
Должность, ученая степень, ученое звание	Начальник кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф военно-медицинского института в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет», подполковник медицинской службы кандидат медицинских наук, доцент
☎ служебный	275-52-51
E-mail:	<a href="mailto:astral1.by@gmail.com">astral1.by@gmail.com</a>
Фамилия, имя, отчество	Лозовик Дмитрий Александрович
Должность, ученая степень, ученое звание	Старший преподаватель – начальник физической подготовки и спорта кафедры организации медицинского обеспечения войск и медицины катастроф, подполковник
☎ служебный	365 98 30
E-mail:	<a href="mailto:lozovik_80@mail.ru">lozovik_80@mail.ru</a>