

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Учреждение образования  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Контрольный  
экземпляр

УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
медицинский университет»

С.П.Рубникович

24.06.2023

Пер. № УД: 09-11-01-08/2324 уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения образования  
по учебной дисциплине для специальности

7-07-0911-01 «Лечебное дело»

(профилизация «Военно-медицинское дело»)

(военнослужащие-мужчины)

СОГЛАСОВАНО

Начальник военно-медицинского  
управления Министерства обороны  
полковник медицинской службы

А.А.Малюх

20.06.2023

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методического  
объединения по военному образованию

генерал-майор

Г.В.Лепешко

25.06.2023

СОГЛАСОВАНО

Председатель государственного  
учреждения «Спортивный комитет  
Вооруженных сил Республики Беларусь»

полковник

А.В.Ханевский

21.06.2023

Учебная программа разработана в соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2023 № 302/1627, учебным планом по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело» (профилизация «Военно-медицинское дело») утвержденным 17.05.2023 регистрационный № 7-07-0911-01/2324/ВМД.

#### **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»;

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 № 10 от 06.06.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»  
(протокол № 6 от 27.06.2023)



## 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 передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоления 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 768 академических часов. Аудиторных часов - 768, из них лекций 16, методических 40, практических 712.

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

Форма получения образования – очная дневная.



## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	из них			самостоятельных внеаудиторных	
				лекций	методических занятий	практических занятий		
7-07-0911-01 «Лечебное дело»	1	80	80	2	4	74	-	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
	11	36	36	-	-	36	-	зачёт
	12	28	28	-	-	28	-	экзамен
Всего		768	768	16	40	712	-	

## 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>712</b>
1.3. Ускоренное передвижение	-	-	56
1.4. Военно-прикладное плавание	-	-	20
1.5. Лыжная подготовка	-	-	32
1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка	-	-	90
1.7. Комплексное занятие	-	-	444
1.8. Контрольное занятие	-	-	70
<b>2. Методические занятия</b>	-	<b>40</b>	-

1	2	3	4
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 выставлению оценок	-	2	-
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	2	-	-



<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
воинской части			
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>712</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Практические занятия

#### 1.3. Ускоренное передвижение

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

Ускоренное передвижение включает:

- упражнение № 8 - бег на 60 м;
- упражнение № 11 - челночный бег 6x10 м;
- упражнение № 12 - бег на 100 м;
- упражнение № 14 - прыжок в длину с места;
- упражнение № 15 - бег на 500 м;
- упражнение № 16 - бег на 1 км;
- упражнение № 18 - бег на 3 км;

#### 1.4. Военно-прикладное плавание

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

Военно-прикладное плавание включает в себя:

- упражнение № 23 - плавание на 50 м.

#### 1.5. Лыжная подготовка

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

Лыжная подготовка включает:

- упражнение № 25 - лыжная гонка на 5 км.

#### 1.6. Гимнастика и атлетическая подготовка

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

Гимнастика и атлетическая подготовка включает:

- упражнение № 27 - комплексы вольных упражнений;
- упражнение № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;
- упражнение № 33 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнение № 34 - комплексное силовое упражнение;
- упражнение № 37 - комплексное упражнение на ловкость.

#### 1.7. Комплексные занятия

Комплексные занятия – одна из наиболее эффективных форм занятий по физической подготовке. Они проводятся в целях общей и специальной



физической тренировки курсантов и включают упражнения, приемы и действия из различных тем по физической подготовки, для решения общих и специальных задач физического совершенствования.

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

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

### **1.8. Контрольные занятия**

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

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

## **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 общеразвивающих упражнений на месте. Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

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

Методика обучения упражнениям 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 преодоления 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
		лекций	методических	практических	
1	2	3	4	5	6
	<b>Физическая культура</b>	16	40	712	
	1 семестр	2	4	74	3.2
1.	<b>Практические занятия</b>	-	-	74	
1.3.	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	12	
	1. Тренировка упражнений: № 8 – бег на 60 м. № 15 – бег на 500 м. 3. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.; 1.2.; 3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 14 – прыжок в длину с места. - № 16 – бег на 1 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. Тренировка упражнения № 18 – бег на 3 км	-	-	2	1.1.; 1.2.; 3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м;	-	-	2	1.1.; 1.2.; 3.1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Комплексная тренировка</li> <li>1. Тренировка упражнений <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 15 – бег на 500 м.</li> </ul> </li> <li>2. Тренировка упражнения № 18 – бег на 3 км</li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul> </li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	-	-	<b>12</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение КВУ № 1.</li> <li>2. Тренировка упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.</li> </ul> </li> <li>3. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</li> <li>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.</li> </ul> </li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное выполнение КВУ № 2.</li> <li>2. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.</li> </ul> </li> <li>3. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 27 – КВУ № 1,2;</li> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.</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 в выполнении упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</li> </ul> </li> </ul>	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	



	- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>44</b>		
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 – КВУ №1,2; - № 11 – челночный бег 6 x10 м; - № 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; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине. 2. Тренировка в беге 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 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 6 x10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 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 в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</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.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.					
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.					
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.					
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					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
	2. Комплексная тренировка					1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений:					
	- № 11 – челночный бег 6 x10 м;					
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;					
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость					2
	- № 16 – бег на 1 км.					1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.					
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.					
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.					2
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					1.1.;1.2.;3.1



	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 12 – бег на 100 м;</p> <p>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>- № 15 – бег на 500 м.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 27- 1-й, 2-й комплексы вольных упражнений;</p> <p>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</p> <p>- № 16 – бег на 1 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 8 – бег на 60 м;</p> <p>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>- № 16 – бег на 1 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 12 – бег на 100 м;</p> <p>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</p> <p>- № 16 – бег на 1 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	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

	- № 8 – бег на 60 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 15 – бег на 500 м					
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м (№ 14 – прыжок в длину с места); - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	4	-		
<b>2.1.</b>	<b>Обучение проведению общеразвивающих упражнений и оказанию помощи и страховки при выполнении упражнений</b>	-	2	-		
	1. Обучение проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте. Обучение оказания помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 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	
<b>2.2.</b>	<b>Порядок обучения выполнению физических упражнений</b>	-	2	-		
	1. Методика обучения выполнения физических упражнений. 2. Совершенствование методики проведения упражнений в ходьбе и беге, выполнения общеразвивающего упражнения на месте	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-		
<b>3.1.</b>	<b>Цель, задачи и содержание физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь</b>	2	-	-		
	1. Цель, задачи, средства и содержание физической подготовки. 2. Система физической подготовки. 3. Требования руководящих документов к физической подготовленности военнослужащих. 4. Реализация принципов и методов воинского обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки.	2	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2	



	5. Последовательность обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. 6. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке							
	<b>2 семестр</b>	2	4	66	3.3			
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	66				
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	8				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	2. Комплексная тренировка							
	1. Тренировка упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	3. Комплексная тренировка							
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	3. Комплексная тренировка							
	1. Тренировка упражнения № 12 – бег на 100 м.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	2. Проведение легкоатлетической эстафеты 4x100, 4x200м.	-	-					
	3. Тренировка в беге на 3 км	-	-	8				
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>							
*	1. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. 2. Обучение технике одношажного, двухшажного, безшажного ходов. 3. Обучение технике приемов на лыжах: подъемы, спуски, торможения. 4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
*	1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 4. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
*	1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков,	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			

	торможений. 3. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км					
*	1. Совершенствование навыков в выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах. 2. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 3. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений. 4. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	-	-	<b>10</b>		
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 27 – КВУ № 1, 2. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 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: - № 27 – КВУ № 1, 2; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>34</b>		
	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	



	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. - № 34 – комплексное силовое упражнение.</p> <p>2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Силовая тренировка на гимнастических снарядах.</p> <p>2. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 15 – бег на 500 м.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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;</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	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; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 15 – бег на 500 м. 2. Тренировка в беге на 3 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 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
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



	- № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 15 – бег на 500 м.						
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	<b>4</b>	-			
<b>2.3.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по атлетической подготовке</b>	-	<b>2</b>	-			
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по атлетической подготовке. 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>	-	<b>2</b>	-			
	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	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	-	-			
<b>3.2.</b>	<b>Особенности организации и проведения самостоятельных тренировок военнослужащих по физической культуре</b>	<b>2</b>	-	-			
	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>	
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	<b>70</b>			
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	<b>6</b>			
	1. Тренировка упражнений:	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul>						
	3. Комплексная тренировка						
	1. Тренировка в выполнении упражнений:						
	- № 12 – бег на 100 м;						1.1.;1.2.;3.1
	- № 18 – бег на 3 км						
	2. Комплексная тренировка.						
	1. Тренировка в выполнении упражнений:						
	- № 11 – челночный бег 6×10 м;						1.1.;1.2.;3.1
	- № 15 – бег на 1 км.						
	2. Комплексная тренировка						
<b>1.4.</b>	<b>Военно-прикладное плавание</b>					<b>8</b>	
*	1. Требования безопасности при организации занятий по плаванию.						
	2. Обучение оказанию первой (медицинской) помощи при утоплении.					2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Проверка в умении плавать						
*	1. Обучение плавания брассом.						
	2. Обучение стартового прыжка в воду.					2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Комплексная тренировка						
*	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>					<b>10</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений:						
	- № 27 – КВУ № 1,2;						
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.					2	1.1.;1.2.;3.1
	3. Комплексная тренировка						
	1. Тренировка в выполнении упражнений:						
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.						
	- № 34 – комплексное силовое упражнение.					2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка						



	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - №27 – КВУ № 1,2  - № 34 – комплексное силовое упражнение;  - № 37 – комплексное упражнение на ловкость.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>40</b>	
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 12 – бег на 100 м;  - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа;  - № 37 – комплексное упражнение на ловкость.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 11 – челночный бег 6x10 м;  - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - № 16 – бег на 1 км.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 8 – бег на 60 м;  - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - № 16 – бег на 1 км.  2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	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; - № 33 – сгибание 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 6x10 м; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 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: - № 8 – бег на 60 м с; - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 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: - № 14 – прыжок в длину с места; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 18 – бег на 3 км;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



	2. Комплексная тренировка.					
	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. 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: - № 8 – бег на 60 м; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. - № 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; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 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.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км;					
	2. Комплексная тренировка.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м.					
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;					
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	- № 16 – бег на 1 км.					
	2. Комплексная тренировка					
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>			<b>6</b>		
	1. Контрольное выполнение упражнений:	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1

	- № 12 – бег на 100 м; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. - № 16 – бег на 1 км						
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м., (№ 11 – челночный бег 6×10 м); - № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1		
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м (№ 14 – прыжок в длину с места); - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа; - № 15 – бег на 500 м	-	-	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	-			
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по преодолению препятствий и метанию гранат.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1		
	2. Методика обучения преодолению препятствий и метания гранат	-	-	-			
<b>2.6.</b>	<b>Обучение методике проведения занятия по рукопашному бою</b>	-	2	-			
	1. Обучение методике проведения подготовительной части занятия по рукопашному бою	-	-	-	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 подразделении и воинской части</b>	2	-	-			
	1. Учебные занятия – основная форма физической подготовки военнослужащих. Физическая нагрузка, плотность занятия и способы их регулирования.						
	2. Утренняя физическая зарядка – ее основная направленность и содержание, особенности организации и методика проведения.						
	3. Спортивно-массовая работа – содержание, особенности ее организации. Цель, задачи и содержание ВСК.					1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.	
	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							
	4 семестр	2	4	66	3.3			
1.	<b>Практические занятия</b>	-	-	66				
1.3.	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	8				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 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; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	1. Тренировка упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 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; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 15 – бег на 500 м. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
1.4.	<b>Военно-прикладное плавание</b>	-	-	12				
	1. Совершенствование стартового прыжка в воду. 2. Тренировка в выполнении упражнения № 23 – плавание на 50 метров.	-	-	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	1.1.;1.2.;3.1			

	2. Ознакомление плавания в обмундировании с оружием					
	1. Совершенствование плавания вольным стилем.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Способы транспортировки утопающего.	-	-	8		
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	3. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	3. Тренировка выполнения упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение строевых приёмов с лыжами и на лыжах.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	3. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Совершенствование способов метания гранат и приёмов стрельбы.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Тренировка техники одношажного, двушажного, бесшажного ходов.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	3. Тренировка выполнения упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	-	-	10		
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- №27 – КВУ № 1,2	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- № 34 – комплексное силовое упражнение.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	



	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 27 – КВУ № 1,2; 3. Комплексная тренировка						
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка	-	-	22			
<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. 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; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка						
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	
	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 в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м. - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость;	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1	

	- № 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 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	
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>		
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6х10 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	<b>4</b>	-		
<b>2.7.</b>	<b>Обучение методике выставления индивидуальной оценки и составление плана-конспекта.</b>	-	<b>2</b>	-		
	1. Обучение методике выставления индивидуальной оценки военнослужащему. Составление плана-конспекта учебного занятия	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	



2.8.	<b>Обучение методике проведения тренировок по ускоренному передвижению</b>	-	2	-	-	1.1.;1.2.;3.1
	1. Методика проведения тренировок по ускоренному передвижению на короткие и длинные дистанции					
3.	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-	
3.4.	<b>Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части, военного учебного заведения</b>	2	-	-	-	
	1. Характеристика действующей системы проверки и оценки физической подготовки. Порядок проверки индивидуальной физической подготовленности военнослужащих. 2. Проверка и оценка методической подготовки, теоретической и методической подготовленности военнослужащих. 3. Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части и военного учебного заведения. 4. Специальная направленность и особенности физической подготовки в видах Вооруженных Сил Республики Беларусь	2	-	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
1.	<b>5 семестр</b>	2	4	70	70	3.2
1.3.	<b>Практические занятия</b>	-	-	-	-	
	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	-	8	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	-	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка	-	-	-	-	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 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; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2	-	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка	-	-	-	-	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м;	-	-	2	-	1.1.;1.2.;3.1

	<p>- эстафета 4×100 м., 4×200 м.; - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка</p>					
<b>1.6.</b>	<p><b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b></p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 27 – КВУ № 1,2; 2. Комплексная тренировка</p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине; 2. Комплексная тренировка</p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2. Комплексная тренировка</p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 – КВУ № 1,2; - № 34 – комплексное силовое упражнение. 2. Комплексная тренировка</p> <p><b>Комплексные занятия</b></p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 - бег на 60 м; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 18 – бег на 3 км. 2. Комплексная тренировка</p> <p>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</p> <p>1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 16 – бег на 1 км.</p>	-	-	-	8	1.1.; 1.2.; 3.1
					2	1.1.; 1.2.; 3.1
					2	1.1.; 1.2.; 3.1
					2	1.1.; 1.2.; 3.1
					48	
					2	1.1.; 1.2.; 3.1
					2	1.1.; 1.2.; 3.1
<b>1.7.</b>						



	2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	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: - № 14 – прыжок в длину с места; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	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 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;	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>				
	<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
	<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
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 14 - прыжок в длину с места;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения лёжа на спине;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 11 – челночный бег 6x10 м;</li> <li>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;</li> <li>- № 15 – бег на 500 м.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</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
	<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
	<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



	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 11 – челночный бег 6x10 м;  - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  - № 18 – бег на 3 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p> <p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	<p>1. Контрольное выполнение упражнений:  - № 12 – бег на 100 м;  - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;  - № 16 – бег на 1 км</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Контрольное выполнение упражнений:  - № 12 – бег на 100 м;  - № 34 – комплексное силовое упражнение  - № 16 – бег на 1 км</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Контрольное выполнение упражнений:  - № 11 – челночный бег 6x10м;  - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  - № 15 – бег на 500 м</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	<b>4</b>	-	-
<b>2.9.</b>	<b>Обучение методике проведения спортивно-массовой работы</b>	-	<b>2</b>	-	
	<p>1. Обучение методике проведения спортивно-массовой работы.  2. Обучение методике проведения инструктажа с помощниками руководителя занятия на учебном месте</p>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1

<b>2.10.</b>	<b>Обучение методике проведения тренировки по атлетической подготовке</b>	-	2	-	-	1.1.;1.2.;3.1
	1. Методика проведения тренировок на гимнастических снарядах различными упражнениям	-	-	-	-	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-	-
<b>3.5.</b>	<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 обязанностях должностных лиц подразделения и воинской части по вопросам физической подготовки и спорта.					1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	2. Командир-руководитель и организатор физической подготовки и спорта. Планирование, контроль, учет и обеспечение физической подготовки.	2	-	-	-	
	3. Отражение вопросов физической подготовки в расписании занятий подразделения					
	<b>6 семестр</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>3.3</b>
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	-	-	
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	-	4	
	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>	-	-	-	8	
*	1. Выполнение приемов с лыжами и на лыжах.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
*	1. Обучение приемам преодоления препятствий на лыжах.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Тренировка в выполнении упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км					
*	1. Выполнение приемов с лыжами и на лыжах.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км					
*	Контрольное выполнение упражнения № 25 – лыжная гонка на 5 км.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					



<b>1.6.</b>	<b>Гимнастика и атлетическая подготовка</b>	-	-	-	<b>10</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 – КВУ № 1,2; - № 32 – сгибание разгибание туловища из положения лежа. 2. Комплексная тренировка	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине. 2. Комплексная тренировка	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	-	<b>30</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; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 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; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	- № 15 – бег на 500 м. 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 в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 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; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 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 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; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</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 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 разгибание рук в упоре лёжа.						
	- № 18 – бег на 3 км.						
	2. Комплексная тренировка						
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	-	<b>6</b>		
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 37 – комплексное упражнение на ловкость;						
	- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;						
	- № 16 – бег на 1 км						
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 8 – бег на 60 м;						
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;						
	- № 16 – бег на 1 км						
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 12 – бег на 100 м;						
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;						
	- № 16 – бег на 1 км.						
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	-	-	<b>4</b>		
<b>2.11.</b>	<b>Обучение методике проведения тренировки по рукопашному бою</b>	-	-	-	<b>2</b>		
	1. Методика проведения тренировки приемам самообороны, защиты и нападения с оружием и без оружия	-	-	-			1.1.;1.2.;3.1

<b>2.12.</b>	<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	-	-	-	-	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-	-
<b>3.6.</b>	<b>Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.</b>	2	-	-	-	
	1. Роль физической подготовки в системе обучения и воспитания военнослужащих. Ее влияние на формирование личности.					
	2. Степень влияния физической подготовки на боеспособность военнослужащих.					
	3. Основные направления использования физической подготовки для повышения боевого мастерства военнослужащих.	2	-	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	4. Физическая подготовка как средство восстановления работоспособности военнослужащих при утомлении, формирования морально-психологических качеств и повышения сплоченности воинских коллективов					
	<b>7 семестр</b>	2	4	70	70	3.2
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	-	-	
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	-	6	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 8 – бег на 60 метров; - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2	-	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 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; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	-	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
<b>1.6.</b>	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	-	10	



	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 34 – комплексное силовое упражнение;          - № 37 – комплексное упражнение на ловкость.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;          - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;          - № 37 – комплексное упражнение на ловкость.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 27 – КВУ № 1,2;          - № 34 – комплексное силовое упражнение.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p><b>Комплексные занятия</b></p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 11 – челночный бег 6×10 м;          - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;          - № 16 – бег на 1 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 8 – бег на 60 м;          - № 34 – комплексное силовое упражнение;          - № 16 – бег на 1 км.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	2. Комплексная тренировка					
	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 в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 14 - прыжок в длину с места; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине. - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
	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. 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: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
	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. 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. 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: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 14 - прыжок в длину с места;	-	-	2		1.1.;1.2.;3.1



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>					
	<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	
	<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	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</li> <li>- № 37 – комплексное упражнение на ловкость.</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	
	<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	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине.</li> <li>- № 18 – бег на 3 км.</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	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> <li>2. Комплексная тренировка</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	

	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение. - № 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
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 11 – челночный бег 6x10м, (№ 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
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	<b>4</b>	-	
<b>2.13.</b>	<b>Обучение методике проведения тренировки по преодолению препятствий и метанию гранат</b>	-	<b>2</b>	-	
	1. Методика проведения тренировки на единой полосе препятствий. 2. Методика проведения тренировки метания гранат на точность и дальность.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.14.</b>	<b>Обучение методике проведения контрольного занятия и выставлению оценок</b>	-	<b>2</b>	-	
	1. Обучение методике проведения контрольного занятия по физической подготовке в подразделении.	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1



	2. Выполнение методических заданий по проведению форм физической подготовки					
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	-	-	-	
<b>3.7.</b>	<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.	2	-	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.
	3. Организация физической подготовки с военнослужащими-женщинами.					
	4. Рекомендации по правильному питанию и самостоятельной физической тренировке военнослужащим, проходящим военную службу по контракту					
	<b>8 семестр</b>	2	4	4	58	<b>3.3</b>
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>					
<b>1.3.</b>	<b>Ускоренное передвижение</b>	-	-	-	58	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 11 – челночный бег 6×10 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	-	4	
	2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 14 – прыжок в длину с места; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка					
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>					
*	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	-	-	-	4	
	2. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 км	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
*	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
<b>1.6.</b>	<b>Атлетическая подготовка</b>					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине;	-	-	-	4	
		-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Комплексная тренировка					
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 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 6x10 м; - № 32 – поднятие туловища из положения, лежа на спине. - № 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; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. - № 16 – бег на 1 км. 2. Комплексная тренировка	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 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.	-	-	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. 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; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 14 – прыжок в длину с места; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость; - № 18 – бег на 3 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка				
	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. 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; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	2. Комплексная тренировка.				
	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 в выполнении упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	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 в выполнении упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и 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 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: - № 8 – бег на 60 м; - № 32 – поднимание туловища из положения, лежа на спине; - № 15 – бег на 500 м	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 16 – бег на 1 км	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	<b>4</b>	-	-
<b>2.15.</b>	<b>Методика инструктажа по мерам безопасности и контролю при проведении различных</b>	-	<b>2</b>	-	-



<b>Форм физической подготовки</b>							
	1. Обучение методики проведения инструктажа по мерам безопасности при проведении различных форм физической подготовки с руководителями на учебных местах	-	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	
<b>2.16.</b>	<b>Методика проведения форм физической подготовки</b>	-	<b>2</b>	-	-		
	1. Выполнение методических заданий по проведению различных форм физической подготовки	-	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	
<b>3.8.</b>	<b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.</b>	<b>2</b>	-	-	-		
	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.	2	-	-	-	1.1.;1.2.; 2.1.;2.2.	
	4. Предупреждение травматизма при проведении занятий по военно-прикладному плаванию.						
	5. Предупреждение травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке						
	<b>9 семестр</b>		<b>4</b>			<b>3.3</b>	
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	-	-	<b>68</b>	
<b>1.6.</b>	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	-	-	<b>12</b>	
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 27 – КВУ № 1,2; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Комплексная тренировка.	-	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений: - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - № 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; - № 37 – комплексное упражнение на ловкость. 2. Комплексная тренировка.	-	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка в выполнении упражнений:	-	-	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li> <li>2. Комплексная тренировка.</li> </ul>						
<b>1.7.</b>	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	<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.	-	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;						
	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	- № 18 – бег на 3 км.	-					
	2. Комплексная тренировка.						
	1. Тренировка в выполнении упражнений:						
	- № 11 – челночный бег 6x10 м;						
	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	- № 15 – бег на 500 м.	-					
	2. Комплексная тренировка.						
	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. 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. 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:						
	- № 11 – челночный бег 6x10 м;						
	- № 14 - прыжок в длину с места;						
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;	-	2	1.1.;1.2.;3.1			
	- № 16 – бег на 1 км.	-					
	2. Комплексная тренировка.						



	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 8 – бег на 60 м;  - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;  - № 16 – бег на 1 км.  2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 12 – бег на 100 м;  - № 34 – комплексное силовое упражнение;  - № 16 – бег на 1 км.  2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 11 – челночный бег 6x10 м;  - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  - № 15 – бег на 500 м.  2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:  - № 14 - прыжок в длину с места;  - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.  - № 16 – бег на 1 км.  2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

<ul style="list-style-type: none"> <li>- № 11 – челночный бег 6x10 м;</li> <li>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Комплексная тренировка.</li> </ul>				
<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
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 14 – прыжок в длину с места;</li> <li>- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине.</li> </ul>		-	2	1.1.;1.2.;3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Комплексная тренировка.</li> </ul>				
<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
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> <li>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</li> <li>- № 18 – бег на 3 км.</li> </ul>		-	2	1.1.;1.2.;3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Комплексная тренировка.</li> </ul>				
<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
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 8 – бег на 60 м;</li> <li>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа.</li> <li>- № 16 – бег на 1 км.</li> </ul>		-	2	1.1.;1.2.;3.1
<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Комплексная тренировка.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в выполнении упражнений:</li> <li>- № 12 – бег на 100 м;</li> </ul>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. - № 15 – бег на 500 м. 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	
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	-	-	<b>6</b>		
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 8 – бег на 60 м; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. - № 15 – бег на 500 м.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 14 - прыжок в длину с места; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1	
<b>2.</b>	<b>Методические занятия</b>	-	4	-		
<b>2.17.</b>	<b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	2	-		
<b>2.18.</b>	1. Методика проведения комплексной силовой тренировки по атлетической подготовке. <b>Обучение методике проведения комплексного занятия.</b>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	
	1. Методика проведения комплексной тренировки по ускоренному передвижению. <b>10 семестр</b>	-	-	-	1.1.;1.2.;3.1	
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	4	<b>48</b>	<b>3.3</b>	
<b>1.5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	-	-	<b>48</b>		
*	1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. 2. Тренировка в передвижении на лыжах на 5 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	
<b>1.6.</b>	<b>Атлетическая подготовка</b>	-	-	<b>4</b>		

	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.          - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;          2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 34 – комплексное силовое упражнение;          - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.          2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>34</b>	
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 12 – бег на 100 м;          - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;          - № 16 – бег на 1 км.          2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:          - № 12 – бег на 100 м;          - № 34 – комплексное силовое упражнение;          - № 18 – бег на 3 км.          2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>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</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1



	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 8 – бег на 60 м;</p> <p>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине;</p> <p>- № 33 – сгибание разгибание рук в упоре лёжа;</p> <p>- № 15 – бег на 500 м.</p> <p>2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 12 – бег на 100 м;</p> <p>- № 34 – комплексное силовое упражнение;</p> <p>- № 16 – бег на 1 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.</p> <p>2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.</p> <p>3. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества выносливость</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 8 – бег на 60 м;</p> <p>- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>- № 18 – бег на 3 км.</p> <p>2. Комплексная тренировка.</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	<p>1. Тренировка в выполнении упражнений:</p> <p>- № 11 – челночный бег 6x10 м;</p>	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

	- № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 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 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 6x10 м; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине. - № 15 – бег на 500 м	-	-	2	1.1.; 1.2.; 3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 33 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.; 1.2.; 3.1	
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 34 – комплексное силовое упражнение; - № 16 – бег на 1 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	
	<b>11 семестр</b>	-	-	<b>30</b>	<b>3.3</b>	
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>	-	-	<b>30</b>		
<b>1.7.</b>	<b>Комплексные занятия</b>	-	-	<b>30</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	







	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						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						1.1.;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						1.1.;1.2.;3.1
<b>1.8.</b>	<b>Контрольные занятия</b>						
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 12 – бег на 100 м;						
	- № 32 – поднимание туловища из положения лежа на спине						
	- № 16 – бег на 1 км.						1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 12 – бег на 100 м;						
	- № 34 – комплексное силовое упражнение;						
	- № 16 – бег на 1 км.						1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений:						
	- № 11 – челночный бег 6x10 м;						
	- № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине						
	- №16 – бег на 1 км.						1.1.;1.2.;3.1
	<b>12 семестр</b>						
<b>1.</b>	<b>Практические занятия</b>						<b>24</b>
<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						1.1.;1.2.;3.1
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.						
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.						
	1. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества быстрота.						
	2. Тренировка упражнений, направленных на развитие физического качества сила.						1.1.;1.2.;3.1





	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1
	1. Контрольное выполнение упражнений: - № 12 – бег на 100 м; - № 32 - поднимание туловища из положения лежа на спине - № 16 – бег на 1 км.	-	-	2	1.1.;1.2.;3.1

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



## 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:

4. 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.

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

#### Нормативно правовые акты:

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

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

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

**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 медицинской помощи в войсках	ОМОВ и МК	нет	пр. № 6 от 27.06.2023

**СОСТАВИТЕЛИ:**

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

26.06.2023

Д.А.Чернов

Методист учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

26.06.2023

С.А.Янкович