

SPIS TREŚCI

Strona

ROZDZIAŁ 1. WSTĘP**ROZDZIAŁ 2. ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU W RESORCIE OBRONY NARODOWEJ**

0201. Postanowienia ogólne	7	(2-1)
0202. Podstawowe definicje	9	(2-3)

ROZDZIAŁ 3. ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

0301. Postanowienia ogólne	17	(3-1)
0302. Zajęcia programowe/praktyczne	18	(3-2)
0303. Zajęcia sportowe, imprezy rekreacyjno-sportowe	19	(3-3)
0304. Zawody sportowe	20	(3-4)
0305. Poranny rozruch fizyczny	22	(3-6)
0306. Zgrupowania kondycyjno-szkoleniowe	23	(3-7)
0307. Treningi	24	(3-8)
0308. Kursy szkoleniowe	24	(3-8)
0309. Zajęcia teoretyczne	24	(3-8)
0310. Szkolenie specjalistyczne z wychowania fizycznego i sportu	24	(3-8)
0311. Kwalifikacje osób realizujących proces wychowania fizycznego i sportu	25	(3-9)
0312. Zadania w zakresie wychowania fizycznego i sportu	26	(3-10)
0313. Organizacja zajęć z Wychowania Fizycznego w Wojskach Obrony Terytorialnej (WOT) w przypadku żołnierzy pełniących Terytorialną Służbę Wojskową (TSW)	30	(3-14)

ROZDZIAŁ 4. METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

0401. Działalność szkoleniowo-metodyczna	35	(4-1)
0402. Formy działalności szkoleniowo-metodycznej	36	(4-2)

ROZDZIAŁ 5. TEMATYKA I ZAKRES PROGRAMOWY ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

0501. Teoria wychowania fizycznego i sportu	39	(5-1)
0502. Atletyka terenowa i specjalistyczne ćwiczenia na torach przeszkód	39	(5-1)
0503. Gimnastyka i ćwiczenia siłowe	40	(5-2)
0504. Walka wręcz	41	(5-3)
0505. Pływanie i ratownictwo wodne	41	(5-3)
0506. Sportowe gry zespołowe	42	(5-4)
0507. Marsze	42	(5-4)
0508. Narciarstwo	43	(5-5)
0509. Wspinaczka i ratownictwo górskie	44	(5-6)
0510. Wioślarstwo	45	(5-7)
0511. Jeździectwo	45	(5-7)
0512. Żeglarstwo	45	(5-7)
0513. Zajęcia sportowe z różnych dyscyplin sportu i rekreacji ruchowej	46	(5-8)

0514.	Ćwiczenia specjalistyczne na lotniczych gimnastycznych przyrządach specjalnych (LGPS)	46	(5-8)
ROZDZIAŁ 6. OCENA WYSZKOLENIA FIZYCZNEGO ŻOŁNIERZY			
0601.	Postanowienia ogólne	47	(6-1)
0602.	Ocena indywidualna	48	(6-2)
0603.	Ocena pododdziału (grupy) za konkurencje zespołowe.....	49	(6-3)
0604.	Zasady oceniania	50	(6-4)
0605.	Zasady wyznaczania żołnierzy	50	(6-4)
ROZDZIAŁ 7. BEZPIECZEŃSTWO I ZAPOBIEGANIE WYPADKOM PODCZAS ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU			
ROZDZIAŁ 8. TESTY I NORMY OCENY WYSZKOLENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PODODDZIAŁÓW I ŻOŁNIERZY			
0801.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla zespołów bojowych, zespołów szturmowych jednostek wojsk specjalnych	58	(8-2)
0802.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla Wydziału Działań Specjalnych OSŻW w Warszawie.....	58	(8-2)
0803.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów powietrzno-desantowych, rozpoznania, Oddziału Specjalnego ŻW	59	(8-3)
0804.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pozostałych pododdziałów	59	(8-3)
0805.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów logistycznych, medycznych	60	(8-4)
0806.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów Wojsk Obrony Terytorialnej	60	(8-4)
0807.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla żołnierzy służby okresowej	60	(8-4)
0808.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla kandydatów na szeregowych zawodowych i Narodowych Sił Rezerwowych	61	(8-5)
0809.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla kandydatów na żołnierzy w jednostkach wojsk specjalnych.....	62	(8-6)
0810.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska w jednostkach żandarmerii wojskowej.....	62	(8-6)
ZAŁĄCZNIK A ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD			
		63	(A-1)
ZAŁĄCZNIK B GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE			
		73	(B-1)
ZAŁĄCZNIK C PŁYWANIE I RATOWNICTWO WODNE			
		83	(C-1)
ZAŁĄCZNIK D DOKUMENTACJA I SPRAWOZDAWCZOŚĆ			
		89	(D-1)
ZAŁĄCZNIK E WZÓR PLANU-KONSPEKTU			
		91	(F-1)
WYKAZ DOKUMENTÓW ODNIESIENIA			
		95	(SU-1)
ARKUSZ ZMIAN			
		97	(SU-3)