

**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.....	14	(3-1)
0302. Zajęcia programowe/praktyczne.....	15	(3-2)
0303. Zajęcia sportowe, imprezy rekreacyjno-sportowe.....	16	(3-3)
0304. Zawody sportowe.....	17	(3-4)
0305. Poranny rozruch fizyczny.....	19	(3-6)
0306. Zgrupowania kondycyjno-szkoleniowe.....	21	(3-8)
0307. Treningi.....	21	(3-8)
0308. Kursy doskonalące.....	22	(3-9)
0309. Zajęcia teoretyczne.....	22	(3-9)
0310. Szkolenie specjalistyczne z wychowania fizycznego i sportu .....	22	(3-9)
0311. Kwalifikacje osób realizujących proces wychowania fizycznego i sportu.....	23	(3-10)
0312. Zadania w zakresie wychowania fizycznego i sportu.....	24	(3-11)
0313. Organizacja zajęć z wychowania fizycznego w Wojskach Obrony Terytorialnej (WOT) w przypadku żołnierzy pełniących Terytorialną Służbę Wojskową (TSW).....	29	(3-16)

**ROZDZIAŁ 4. METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**

0401. Działalność szkoleniowo-metodyczna.....	33	(4-1)
0402. Formy działalności szkoleniowo-metodycznej.....	34	(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 w bliskim kontakcie.....	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.....	44	(5-6)
0511. Jeździectwo.....	45	(5-7)
0512. Żeglarsstwo.....	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.....	49	(6-3)
0605.	Zasady wyznaczania żołnierzy.....	50	(6-4)

**ROZDZIAŁ 7. BEZPIECZEŃSTWO I ZAPOBIEGANIE****WYPADKOM PODCZAS ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA****FIZYCZNEGO I SPORTU**

51 (7-1)

**ROZDZIAŁ 8. TESTY I NORMY OCENY WYSZKOLENIA****Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PODODDZIAŁÓW****I ŻOŁNIERZY**

0801.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów i żołnierzy w III etapie szkolenia i kolejnych latach szkolenia.....	55	(8-1)
0802.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla zespołów bojowych, zespołów szturmowych jednostek wojsk specjalnych.....	56	(8-2)
0803.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla Wydziału Działań Specjalnych ŻW.....	56	(8-2)
0804.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów powietrzno-desantowych, rozpoznania, Oddziału Specjalnego ŻW.....	57	(8-3)
0805.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pozostałych pododdziałów.....	57	(8-3)
0806.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów logistycznych, medycznych.....	58	(8-4)
0807.	Testy i normy oceny wyszkolenia z wychowania fizycznego dla pododdziałów Wojsk Obrony Terytorialnej.....	58	(8-4)
0808.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla żołnierzy służby okresowej.....	59	(8-5)
0809.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla żołnierzy służby przygotowawczej.....	59	(8-5)
0810.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla żołnierzy Narodowych Sił Rezerwowych.....	60	(8-6)
0811.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska w jednostkach wojsk specjalnych.....	61	(8-7)
0812.	Testy i normy oceny sprawności fizycznej dla kandydatów na stanowiska w jednostkach Żandarmerii Wojskowej.....	61	(8-7)
<b>ZAŁĄCZNIK A</b>	<b>ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD .....</b>	62	(A-1)
<b>ZAŁĄCZNIK B</b>	<b>GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE .....</b>	72	(B-1)
<b>ZAŁĄCZNIK C</b>	<b>PŁYWANIE I RATOWNICTWO WODNE .....</b>	82	(C-1)
<b>ZAŁĄCZNIK D</b>	<b>DOKUMENTACJA I SPRAWOZDAWCZOŚĆ ..</b>	86	(D-1)
<b>ZAŁĄCZNIK E</b>	<b>WZÓR PLANU-KONSPEKTU .....</b>	87	(E-1)
	<b>WYKAZ DOKUMENTÓW ODNIESIENIA .....</b>	91	(SU-1)
	<b>ARKUSZ ZMIAN .....</b>	93	(SU-3)