

## 514

## ZARZĄDZENIE PREZESA URZĘDU KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI

z dnia 19 lipca 1996 r.

**w sprawie wzorcowych programów zajęć wychowania fizycznego dla jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej i Ministrowi Spraw Wewnętrznych oraz Szefowi Obrony Cywilnej Kraju.**

Na podstawie art. 19 ust. 4 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 25, poz. 113) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Ustala się wzorcowy program zajęć wychowania fizycznego dla jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej i Szefowi Obrony Cywilnej Kraju, zwanych dalej „jednostkami resortu obrony narodowej”.

2. Program, o którym mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 1 do zarządzenia.

§ 2. 1. Ustala się wzorcowy program zajęć wychowania fizycznego dla jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Spraw Wewnętrznych, zwanych dalej „jednostkami resortu spraw wewnętrznych”.

2. Program, o którym mowa w ust. 1, stanowi załącznik nr 2 do zarządzenia.

§ 3. 1. Plany i programy zajęć wychowania fizycznego w resorcie obrony narodowej realizują:

- 1) jednostki wojskowe, w tym jednostki obrony cywilnej,
- 2) szkolnictwo wojskowe,
- 3) wojskowe ośrodki szkolenia sportowego,
- 4) stowarzyszenia kultury fizycznej.

2. Plany i programy zajęć wychowania fizycznego w resorcie spraw wewnętrznych realizują:

- 1) szkolnictwo resortowe,
- 2) służby szkoleniowe centralnych i terenowych jednostek resortowych,
- 3) stowarzyszenia kultury fizycznej.

§ 4. Proces wychowania fizycznego w jednostkach, o których mowa w § 3, podlega nadzorowi i kontroli organów określonych odpowiednio przez Ministra Obrony Narodowej i Ministra Spraw Wewnętrznych.

§ 5. Zarządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Prezes Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki:  
w z. R. Kępiński

Załączniki do zarządzenia Prezesa Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki z dnia 19 lipca 1996 r. (poz. 514)

Załącznik nr 1

### WZORCOWY PROGRAM ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W JEDNOSTKACH RESORTU OBRONY NARODOWEJ

§ 1. 1. Wychowanie fizyczne realizowane w resorcie obrony narodowej ma na celu kształtowanie i doskonalenie cech motorycznych, umiejętności fizycznych i dyspozycji psychofizycznych, niezbędnych w służbie i działaniach bojowych.

2. Podstawowym zadaniem wychowania fizycznego w resorcie obrony narodowej jest kształtowanie, metodami i środkami wychowania fizycznego, wysokiego poziomu stanu zdrowia żołnierzy i przygotowanie ich odporności na stresy związane z walką i trudami służby oraz do działań samodzielnych i w zespołach w zmiennych warunkach służby wojskowej i walki.

§ 2. Wzorcowy program zajęć wychowania fizycznego w jednostkach resortu obrony narodowej zawiera:

- 1) tematy obejmujące środki bezpośrednio przygotowujące żołnierzy do obrony, takie jak: walka wręcz,

ćwiczenia w ośrodku sprawności fizycznej, sporty obronne oraz „szkoła przeżycia”,

- 2) tematy obejmujące środki pośrednio przygotowujące do obrony oraz uzupełniające, do których zalicza się: gimnastykę poranną, ćwiczenia siłowe i ogólnousprawniające, gimnastykę, atletykę terenową, pływanie, narciarstwo, wspinaczkę wysokogórską, sportowe gry zespołowe i indywidualne,
- 3) zajęcia sprawdzające dla kadry zawodowej, słuchaczy szkół wojskowych i żołnierzy służby zasadniczej w formie obowiązkowych testów sprawnościowych, przeprowadzane komisyjnie raz, dwa razy w roku.

§ 3. 1. Ustala się tematykę zajęć wychowania fizycznego oraz liczbę godzin w skali rocznej według poniższego zestawienia:

Numer tematu	Nazwa tematu	Liczba godzin w skali rocznej
1	2	3
1	Teoria wychowania fizycznego	5—20
2	Atletyka terenowa	20—50
3	Gimnastyka i ćwiczenia siłowe	20—50
4	Walka wręcz	18—50
5	Pływanie	15—30
6—9	Sportowe gry zespołowe i indywidualne	15—30
10	Marsze	15—50
11	Narciarstwo	20—60
12	Wspinaczka wysokogórska	20—60
13	Wioślarstwo	15—30
14	Jazda konna	15—30
15	Kompleksowy trening fizyczny	20—30
16	Zajęcia sportowe z różnych dziedzin sportu i rekreacji ruchowej	104
17	Sprawdziany	10—20

2. Zajęcia wychowania fizycznego planuje się cyklicznie w układzie miesięcznym i tygodniowym i stosuje się je w zależności od wysiłku żołnierza, poniesionego podczas realizacji innych przedmiotów nauczania.

3. Realizacja poszczególnych tematów, wymienionych w ust. 1, jest uzależniona od rodzaju wojsk i bazy szkoleniowo-sportowej, a liczba godzin przeznaczonych na ich realizację — od zadań stawianych poszczególnym rodzajem wojsk i służb.

4. Zajęcia w zakresie wspinaczki wysokogórskiej, narciarstwa, wioślarstwa, jazdy konnej i pływania można organizować metodą kursową według decyzji dowódcy jednostki, w zależności od okresu wcielenia, posiadanej bazy własnej lub przydzielonej oraz innych czynników.

§ 4. Programowe zajęcia wychowania fizycznego w jednostkach resortu obrony narodowej są obowiązkowe i realizowane w godzinach służbowych w następującym wymiarze godzin:

- 1) żołnierze zawodowi — nie mniej niż 4 godziny tygodniowo,
- 2) podchorążowie, kadeci, elewi wojskowych szkół zawodowych, żołnierze odbywający przeszkolenie w ośrodkach szkoleniowych i żołnierze wojsk specjalnych — 6 godzin tygodniowo, w tym 2 godziny zajęć sportowych,
- 3) pozostali żołnierze — nie mniej niż 4 godziny tygodniowo, w tym 2 godziny zajęć sportowych.

Załącznik nr 2

## WZORCOWY PROGRAM ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W JEDNOSTKACH RESORTU SPRAW WEWNĘTRZNYCH

§ 1. 1. Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone przez jednostki resortu spraw wewnętrznych obejmują żołnierzy jednostek podporządkowanych Ministrowi Spraw Wewnętrznych, funkcjonariuszy Urzędu Ochrony Państwa, Straży Granicznej i Policji oraz strażaków Państwowej Straży Pożarnej.

2. W służbach, o których mowa w ust. 1, zajęcia wychowania fizycznego są programowaną, integralną i obowiązkową składową 'szkolenia i mają na celu osiągnięcie przez żołnierzy, funkcjonariuszy i strażaków poziomu sprawności fizycznej niezbędnej dla należytego wykonywania zadań służbowych, a w szczególności:

- 1) kształtowanie i doskonalenie cech wolicjonalnych, motorycznych i wydolności ogólnej,
- 2) kształtowanie specyficznych i ogólnych umiejętności sportowych, utylitarnych dla służb resortu spraw wewnętrznych.

§ 2. Wzorcowy program zajęć wychowania fizycznego dla jednostek resortu spraw wewnętrznych obejmuje:

- 1) ogólne wychowanie fizyczne w wymiarze co najmniej 40% ogólnego wymiaru godzin, w tym:
  - a) gimnastykę (poranną, podstawową i przyrządową),

- b) lekką atletykę, w tym atletykę terenową,
  - c) pływanie z elementami ratownictwa, w tym pływanie w wodach otwartych,
  - d) sporty wodne,
  - e) sportowe gry zespołowe, w tym rugby,
- 2) wychowanie fizyczne o charakterze specjalnym w wymiarze co najmniej 50% ogólnego wymiaru godzin, w tym:
- a) sporty walki (judo, boks, karate, jujitsu, aikido i elementy innych wschodnich sztuk walki),
  - b) strzelectwo,
- 3) testy sprawności fizycznej prowadzone corocznie według ustaleń służb szkoleniowych poszczególnych jednostek resortu spraw wewnętrznych.

§ 3. 1. Program zajęć, o którym mowa w § 2, jest realizowany w wymiarze co najmniej 2 godzin tygodniowo, wchodzących w czas służby i obowiązkowo obejmuje całe stany osobowe.

2. Wymiar godzin, o którym mowa w ust. 1, może być zwiększony decyzją kierownika jednostki resortu spraw wewnętrznych, jeżeli wynika to z planów dydaktycznych szkolnictwa resortowego, ośrodków szkolenia oraz potrzeb służb operacyjnych i specjalistycznych.

§ 4. 1. Realizacja wzorcowego programu zajęć wychowania fizycznego odbywa się na podstawie rocznych planów szkolenia obejmujących dwa okresy:

- 1) letni (od dnia 1 maja do dnia 31 października),
- 2) zimowy (od dnia 1 listopada do dnia 30 kwietnia).

2. Plany szkolenia, o których mowa w ust. 1, po ich zatwierdzeniu przez kierowników poszczególnych jednostek resortu spraw wewnętrznych, są realizowane z zastosowaniem form lekcji wychowania fizycznego, treningu sportowego i zajęć o charakterze specyficznym dla służb resortu.