

Warszawa, dnia 12 maja 2015 r.

Poz. 140

Zarząd Planowania Użycia Sił Zbrojnych i Szkolenia – P3/P7

**DECYZJA Nr 158 /MON
MINISTRA OBRONY NARODOWEJ**

z dnia 11 maja 2015 r.

**w sprawie realizacji szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu
w resorcie obrony narodowej**

Na podstawie art. 2 pkt 1 i 23 ustawy z dnia 14 grudnia 1995 r. o urzędzie Ministra Obrony Narodowej (Dz. U. z 2013 r. poz. 189 i 852 oraz z 2014 r. poz. 932), w związku z § 6 rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 16 czerwca 2014 r. w sprawie zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu realizowanych w komórkach organizacyjnych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz jednostkach organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych (Dz. U. poz. 890), ustala się, co następuje:

1. Na potrzeby komórek organizacyjnych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz jednostek organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych, w ramach szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu, prowadzi się:
 - 1) kurs szkoleniowy;
 - 2) kształcenie programowe.
2. Kurs szkoleniowy obejmuje dowódców pododdziałów oraz innych żołnierzy zawodowych wyznaczonych stosownie do potrzeb przez dowódcę (dyrektora, komendanta, szefa) do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i sportu.
3. Kształcenie programowe obejmuje kandydatów na oficerów w trakcie ich edukacji w uczelni wojskowej i realizowane jest w ramach procesu dydaktycznego.
4. Kurs szkoleniowy realizuje uczelnia wojskowa lub centrum szkolenia posiadające w swoich strukturach kadrę dydaktyczną zajmującą etatowe stanowiska służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu, posiadającą przygotowanie pedagogiczne oraz tytuł zawodowy magistra w zakresie wychowania fizycznego.

5. Kursy szkoleniowe realizują również jednostki wojskowe, w których spełnienie wymagań, o których mowa w pkt 4, zapewni rozkazem Dowódca Generalny Rodzajów Sił Zbrojnych.
6. Kurs szkoleniowy oraz kształcenie programowe realizuje się na podstawie „Programu szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu”, opracowanego w oparciu o „Podstawy programowe szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej”, stanowiące załącznik nr 1 do decyzji, w wymiarze co najmniej 126 godzin lekcyjnych i kończą się egzaminem.
7. Uczelnie wojskowe, centra szkolenia oraz jednostki wojskowe wytypowane przez Dowódcę Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych przesyłają programy szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu do zatwierdzenia szefowi komórki organizacyjnej Ministerstwa Obrony Narodowej właściwej w sprawach wychowania fizycznego i sportu.
8. Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uzyskanie pozytywnych wyników ze szkolenia ogólnego, kierunkowego i specjalistycznego.
9. Egzamin końcowy kursu szkoleniowego i kształcenia programowego przeprowadza komisja w skład, której wchodzi przedstawiciel Sztabu Generalnego Wojska Polskiego oraz dwóch przedstawicieli instytucji organizującej szkolenie, o której mowa w pkt 7, z zastrzeżeniem pkt 10.
10. W egzaminie końcowym, o którym mowa w pkt 9, uczestniczą osoby zajmujące etatowe stanowiska w strukturze organizacyjnej wychowania fizycznego i sportu resortu obrony narodowej.
11. Świadectwo ukończenia szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego w resorcie obrony narodowej otrzymuje uczestnik, który złożył egzamin końcowy z wynikiem pozytywnym. Organizator potwierdza ukończenie szkolenia specjalistycznego wydaniem świadectwa według wzoru określonego w załączniku nr 2 do decyzji.
12. Świadectwo uprawnia do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej pod nadzorem merytorycznym żołnierza zawodowego lub pracownika wojska zajmującego etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu.
13. Ewidencję świadectw prowadzi organizator kursu szkoleniowego lub kształcenia programowego w cyklu rocznym, rozpoczynając każdego roku kalendarzowego numerowanie od liczby „1”. Numer świadectwa odpowiada pozycji zapisu w ewidencji, łamanej przez oznaczenie roku kalendarzowego.
14. Decyzja wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

Załączniki do decyzji Nr 158/MON
Ministra Obrony Narodowej

z dnia 11 maja 2015 r. (poz. 140)

Załącznik Nr 1

MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

SZTAB GENERALNY WOJSKA POLSKIEGO

PODSTAWY PROGRAMOWE
SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
W RESORCIE OBRONY NARODOWEJ

W A R S Z A W A

2015

I. OGÓLNE CELE SZKOLENIA

Celem szkolenia specjalistycznego jest przygotowanie dowódców pododdziałów, żołnierzy zawodowych wyznaczonych przez dowódcę (dyrektora, komendanta, szefa) oraz kandydatów na oficerów do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej.

Ukończenie szkolenia specjalistycznego powinno zapewnić uczestnikom nabycie odpowiedniej wiedzy oraz właściwych umiejętności niezbędnych do realizacji zamierzeń z wychowania fizycznego i sportu w pododdziale, jednostce/komórce organizacyjnej resortu obrony narodowej.

W wyniku opanowania treści podstaw programowych uczestnik powinien uzyskać następujące kompetencje - efekty szkolenia (kształcenia) w zakresie:

1. wiedzy:

- definiuje pojęcia z zakresu nauk o kulturze fizycznej, w szczególności w zakresie wychowania fizycznego i sportu,
- opisuje budowę i funkcje organizmu człowieka,
- wyjaśnia metody oceny stanu sprawności fizycznej,
- charakteryzuje zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia,
- opisuje mechanizm działania i wpływ aktywności ruchowej na człowieka,
- rozpoznaje prawne, organizacyjne i etyczne uwarunkowania wykonywania działalności służbowej z wychowania fizycznego i sportu,
- wyjaśnia metodykę prowadzenia zajęć z walki wręcz, ćwiczeń na torach przeszkód, ćwiczeń siłowych, atletyki terenowej,
- zna obowiązujące normy sprawności fizycznej przewidziane dla żołnierzy zawodowych,
- charakteryzuje organizację i sposoby przeprowadzenia zawodów sportowych,
- wyjaśnia zasady zapobiegania urazom i wypadkom podczas zajęć z wychowania fizycznego.

2. umiejętności:

- posługiwania się techniczną, manualną i ruchową sprawnością związaną ze specyfiką służby wojskowej,
- posługiwania się podstawowym sprzętem i aparaturą stosowaną w czasie zajęć programowych i sportowych, treningów sportowych oraz zawodów sportowo-rekreacyjnych,
- komunikowania się z grupą szkoleniową w podczas realizacji zajęć z wychowania fizycznego i sportu,
- wykorzystywania technik informacyjnych w celu pozyskiwania i przechowywania danych,
- korygowania błędów i zaniedbań w praktyce szkoleniowej,
- prowadzenia dokumentacji szkoleniowej z wychowania fizycznego i sportu,
- planowania, projektowania i realizacji działania z zakresu wychowania fizycznego i sportu, z uwzględnieniem obowiązujących norm oraz dostępnych warunków,
- posługiwania się specjalistyczną sprawnością ruchową z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w zależności od wymogów określonych na zajmowanym stanowisku służbowym,
- posługiwania się sprawnością fizyczną umożliwiającą wykonanie norm szkoleniowych z wychowania fizycznego.
- rozwiązywania najczęstszych problemów związanych z procesem dydaktycznym i treningowym,
- formułowania opinii i ocen dotyczących ćwiczących i grup szkoleniowych w kontekście związanym z wychowaniem fizycznym i sportem,

- realizowania zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i szkolonych, w tym przestrzega zasady bezpieczeństwa służby i pracy.

3. kompetencji społecznych:

- rozumie potrzebę kształcenia się przez całe życie,
- współdziała i pracuje w grupie, przyjmując w niej różne role,
- określa priorytety służące realizacji określonego przez siebie lub innych zadania,
- rozwiązuje najczęstsze problemy związane z procesem dydaktycznym i treningowym,
- realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa służby i pracy,
- formułuje opinie i oceny dotyczące ćwiczących i grup szkoleniowych w kontekście związanym z wychowaniem fizycznym i sportem,
- dba o sprawność fizyczną niezbędną dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z pełnioną funkcją w środowisku wojskowym.

II. NORMATYWY PODSTAW PROGRAMOWYCH

1. Podział czasu kursu (nauki)

Rozliczenie dni	DNI KALENDARZOWE							
	OGÓLEM	NIE OBJĘTE NAUCZANIEM			PRZEZNACZONE NA NAUKĘ			
		RAZEM	w tej liczbie		RAZEM	w tej liczbie		
			świętecznych	dyspozycyjnych		nauczanie	samokształcenie	egzamin
TURNUS	30	6	4	2	24	19	4	1

2. Podział godzin na przedmioty nauczania

DZIAŁY I PRZEDMIOTY NAUCZANIA	NAUCZANIE			FORMY KONTROLI I OCENY
	RAZEM	w tej liczbie		
		zajęcia teoretyczne	zajęcia praktyczne	
1. TREŚCI SZKOLENIA OGÓLNEGO				
1.1. Wybrane zagadnienia dydaktyki	12	8	4	
1.2. Metodyka wychowania fizycznego i sportu	6	6		
1.3. Wybrane elementy prawa i administracji wojskowej	4	4		
RAZEM TREŚCI SZKOLENIA OGÓLNEGO	22	18	4	
2. TREŚCI SZKOLENIA KIERUNKOWEGO				
2.1. Działalność organizacyjno-szkoleniowa	4	4		
2.2. Wychowanie fizyczne	20		20	
2.3. Szkolenie ogniowe	6	2	4	
RAZEM TREŚCI SZKOLENIA KIERUNKOWEGO	30	6	24	
3. TREŚCI SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO				
3.1. Atletyka terenowa i specjalistyczne ćwiczenia na torach przeszkód	18		18	
3.2. Gimnastyka i ćwiczenia siłowe	10		10	
3.3. Walka wręcz	42		42	
3.4. Organizacja współzawodnictwa sportowego w pododdziale	4	2	2	
RAZEM TREŚCI SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO	74	2	72	
OGÓLEM GODZIN	126	26	100	E-1

III. OGÓLNE WYTYCZNE ORGANIZACYJNO-METODYCZNE

A. USTALENIA ORGANIZACYJNE

1. Termin rozpoczęcia i zakończenia kursu szkoleniowego dla dowódców pododdziałów uprawniającego do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i sportu innych żołnierzy zawodowych wyznaczonych przez dowódcę (dyrektora, komendanta, szefa) do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego w ramach powierzonych czynności wykraczających poza ich obowiązki służbowe określany jest w odrębnych przepisach z takim wyliczeniem, aby zawierał co najmniej **126** godzin lekcyjnych z przeznaczeniem na nauczanie.
2. Kształcenie programowe dla kandydatów na oficerów realizowane będzie w ramach procesu dydaktycznego podczas ostatnich 2 semestrów trwania ich edukacji i obejmuje treści programowe zawarte w „Programie szkolenia specjalistycznego z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej”.
3. Zajęcia programowe dla uczestników „kursu szkoleniowego” będą prowadzone w systemie stacjonarnym w formie: wykładów, seminariów, zajęć praktycznych, zajęć instruktorsko-metodycznych.
4. Proces szkolenia na „kursie szkoleniowym” realizowany będzie w następującym wymiarze:
 - a) zajęcia programowe realizowane będą przez pięć dni w tygodniu. Dzień szkoleniowy składa się z 6-8 jednostek dydaktycznych (godzin lekcyjnych), z takim wyliczeniem by w ciągu tygodnia zrealizować 35 godzin lekcyjnych;
 - b) dni samokształceniowe przeznacza się na samodzielną naukę własną słuchaczy oraz przygotowanie do ćwiczeń i zajęć praktycznych (w zależności od potrzeb oraz warunków realizacji procesu dydaktycznego).
5. Dwa dni dyspozycyjne przeznacza się na organizację i zakończenie kursu.
6. W godzinach popołudniowych zapewnia się czas na indywidualne zajęcia sportowe wraz z udostępnieniem szkolnych obiektów sportowych.
7. W czasie trwania kursu szkoleniowego/kształcenia programowego dokonywana będzie systematyczna ocena postępów w nauce. Rozliczenie się z nieobecności i ocen niedostatecznych z przedmiotów objętych programem szkolenia jest warunkiem dopuszczenia słuchacza do egzaminu końcowego.
8. Po zakończeniu kursu szkoleniowego/kształcenia programowego przeprowadzony zostanie egzamin końcowy.
9. Dopuszcza się modyfikację i zmianę treści kursu szkoleniowego/kształcenia programowego dla zapewnienia ich aktualności merytorycznej po akceptacji szefa komórki organizacyjnej Ministerstwa Obrony Narodowej właściwego w sprawach wychowania fizycznego i sportu.

B. WSKAZÓWKI METODYCZNE

W procesie szkolenia eksponować podstawowe zadania zawarte w rozkazach, zarządzeniach i wytycznych dotyczących szkolenia wojsk, jak również najnowsze trendy w naukach o kulturze fizycznej.

1. Realizację procesu szkolenia na kursie szkoleniowym/kształceniu programowym podporządkować osiągnięciu założonych celów. Każde zajęcie i przedsięwzięcie traktować jako celowy, przemyślany i metodycznie usystematyzowany ciąg oddziaływań dydaktyczno-wychowawczych umożliwiający kierowanie procesem poznawczym słuchaczy.
2. Cele dydaktyczno-wychowawcze kursu szkoleniowego/kształcenia programowego osiągnąć poprzez:
 - właściwy dobór treści szkolenia oraz zapewnienie wysokiego poziomu metodycznego prowadzonych zajęć,
 - zapewnienie wysokiego poziomu organizacyjnego i merytorycznego zajęć,

- kształtowanie aktywności i zaangażowania uczestników w procesie szkolenia i samokształcenia,
 - właściwe przygotowanie i wykorzystanie obiektów szkoleniowych, środków i materiałów dydaktycznych,
 - pełne zabezpieczenie materiałowo-techniczne procesu szkolenia.
3. W zajęciach stosować strategie szkolenia rozwijające u uczestników twórcze myślenie, pobudzające do aktywności i inicjatywy, kształtujące ich sprawność intelektualną i fizyczną.
 4. Ekspozować treści kształtujące właściwe postawy obywatelskie, umiejętności w zakresie poznania i rozbudzania wartości moralnych podwładnych, organizowania oraz prowadzenia działalności szkoleniowo-wychowawczej.
 5. W procesie dydaktycznym odpowiednio różnicować formy i metody szkolenia, stosownie do specyficznych treści poszczególnych przedmiotów oraz możliwości bazy gabinetowej i polowej. Właściwą rangę nadać zajęciom praktycznym oraz instruktorsko-metodycznym. Każde zajęcie winno stanowić wzorzec organizacyjny wyrabiający u uczestników umiejętności metodyczne niezbędne do samodzielnej pracy szkoleniowej w pododdziale.

IV. PRZEDMIOTOWA CZĘŚĆ PODSTAW PROGRAMOWYCH

1. TREŚCI SZKOLENIA OGÓLNEGO

1.1. WYBRANE ZAGADNIENIA DYDAKTYKI

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- opisać, objaśniać i interpretować zjawiska pedagogiczne;
- określić przedmiot i zadania dydaktyki ogólnej i wojskowej;
- przedstawić rolę, miejsce oraz zadania metodyki nauczania w procesie dydaktyczno-wychowawczym (szkoleniowo-wychowawczym) w pododdziale;
- znać zasady i metody szkolenia w wojsku;
- znać rolę, miejsce i zadania kierownika /instruktora/ zajęć, a także ich sposób przygotowania się do szkolenia.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
Tematu	Zajęć		RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
		teoretyczne		praktyczne		
1		Istota procesu nauczania i uczenia się.	2	2		
2		Ogniwa procesu dydaktycznego.	2		2	
3		Podstawowe zasady, metody i formy nauczania.	4	4		
4		Metody i formy szkolenia stosowane w wojsku.	2		2	
5		Kontrola i ocena wyników działalności szkoleniowej.	2	2		
OGÓŁEM GODZIN			12	8	4	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ISTOTA PROCESU NAUCZANIA I UCZENIA SIĘ

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- scharakteryzować cechy nowoczesnego modelu nauczania-uczenia się,
- opisać funkcje wychowawcze procesu nauczania-uczenia się.

ZAGADNIENIA: Geneza i rozwój nowoczesnego modelu nauczania – uczenia się. Cechy nowoczesnego modelu nauczania – uczenia się. Funkcje wychowawcze procesu nauczania – uczenia się.

TEMAT 2: OGNIWA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

Seminarium - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- wymienić i scharakteryzować ogniwa procesu nauczania-uczenia się.

ZAGADNIENIA: Ogniwa procesu nauczania – uczenia się w podającym toku pracy dydaktycznej. Ogniwa procesu nauczania – uczenia się w poszukującym toku pracy dydaktycznej.

TEMAT 3: PODSTAWOWE ZASADY, METODY I FORMY NAUCZANIA

Wykład - 4 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- określić pojęcie i genezę zasad nauczania,
- scharakteryzować zasady nauczania (poglądowości, przystępności, systematyczności, świadomego i aktywnego udziału, trwałości wiedzy, operatywności wiedzy, wiązania teorii z praktyką),
- przedstawić rys historyczny metod nauczania oraz ich klasyfikację,
- scharakteryzować metody nauczania i formy organizacyjne zajęć.

ZAGADNIENIA: Pojęcie i charakterystyka zasad nauczania. Zasady nauczania stosowane w wojsku. Klasyfikacja metod nauczania. Charakterystyka metod nauczania. Kryteria doboru metod i form organizacyjnych zajęć.

TEMAT 4: METODY I FORMY SZKOLENIA STOSOWANE W WOJSKU

Seminarium - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- przedstawić kryteria podziału metod szkolenia,
- scharakteryzować poszczególne grupy metod,
- określić formy zajęć realizowane w wojsku.

ZAGADNIENIA: Metody podające. Metody problemowe. Metody waloryzacyjne. Metody praktyczne. Formy zajęć stosowane w wojsku.

TEMAT 5: KONTROLA I OCENA WYNIKÓW DZIAŁALNOŚCI SZKOLENIOWEJ

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- rozpoznać podstawowe przyczyny niepowodzeń w działalności szkoleniowej,
- wybrać i zastosować właściwe środki przeciwdziałania niepowodzeniom dydaktyczno-wychowawczym.

ZAGADNIENIA: Pojęcie oraz istota kontroli i oceny. Formy i metody oraz kryteria oceny. Błędy w ocenianiu, ich wpływ na zakłócenia procesu dydaktyczno-wychowawczego. Znaczenie kontroli w procesie dydaktyczno-wychowawczym.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

W pierwszym etapie realizacji programu szkolenia, należy zapoznać słuchaczy z ogólnymi wymogami dotyczącymi realizacji przedmiotu oraz przedstawić obowiązkową i zalecaną literaturę. Podczas zajęć seminaryjnych zwracać uwagę na znajomość literatury i oceniać umiejętność rozwiązywania problemów. O szczegółowych zadaniach wynikających z tematu ćwiczeń lub zajęć seminaryjnych należy poinformować słuchaczy, co najmniej tydzień przed terminem ich realizacji. Na zajęcia seminaryjne kursanci przygotowują referaty na wskazany przez wykładowcę temat.

1.2. METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- określić podstawowe przedsięwzięcia wychowania fizycznego i sportu w pododdziale;
- znać formy organizacyjne zajęć z wychowania fizycznego oraz metody nauczania czynności ruchowych (chwytów, działań);
- scharakteryzować rolę i zadania dowódcy pododdziału w zakresie kierowania szkoleniem z wychowania fizycznego i sportu.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć			teoretyczne	praktyczne	
1		Zasadnicze przedsięwzięcia wychowania fizycznego i sportu w pododdziale.	2	2		
2		Tok lekcyjny. Formy organizacyjne zajęć i metody nauczania czynności ruchowych.	2	2		
3		Bezpieczeństwo i higiena w wychowaniu fizycznym i sporcie.	2	2		
OGÓŁEM GODZIN			6	6		

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ZASADNICZE PRZEDSIĘWZIĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU W PODODDZIALE

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- scharakteryzować podstawowe przedsięwzięcia wychowania fizycznego i sportu prowadzone na szczeblu pododdziału;
- wykonać, w ramach przysługujących kompetencji, określone elementy koncepcji szkoleniowej oraz na tej podstawie scharakteryzować sposób przygotowania, organizacji i realizacji szkolenia z wychowania fizycznego i sportu w pododdziale;
- prawidłowo dokumentować realizowane przedsięwzięcia wychowania fizycznego i sportu w pododdziale.

ZAGADNIENIA: Program wychowania fizycznego w jednostce wojskowej. Poranny rozruch fizyczny. Wewnętrzne zawody sportowe. Zdobywanie WOSF. Dokumentacja szkoleniowa i sportowa.

TEMAT 2: TOK LEKCYJNY. FORMY ORGANIZACYJNE ZAJĘĆ I METODY NAUCZANIA CZYNNOŚCI RUCHOWYCH

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- scharakteryzować zasadnicze składowe toku lekcyjnego;
- dobrać w działalności szkoleniowej odpowiednie formy organizacyjne zajęć i metody nauczania nowych czynności ruchowych (chwytów i działań);
- scharakteryzować i przeprowadzać instruktaż do zajęć programowych z wychowania fizycznego z pododdziałem;
- opracować plan-konspekt do zajęć z wychowania fizycznego.

ZAGADNIENIA: Tok zajęć. Formy organizacyjne zajęć i metody nauczania czynności ruchowych. Instruktaż do zajęć z wychowania fizycznego. Plan-konspekt zajęć z wychowania fizycznego.

TEMAT 3: BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA W WYCHOWANIU FIZYCZNYM I SPORCIE

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- określić warunki bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego i sportu;
- wymienić przyczyny powstawania urazów i kontuzji w czasie zajęć i treningów;
- bezpiecznie przeprowadzić zajęcia programowe i treningowe.

ZAGADNIENIA: Dokumenty normujące bezpieczeństwo w działalności szkoleniowej. Warunki bezpieczeństwa obowiązujące podczas szkolenia z wychowania fizycznego i sportu. Przyczyny powstawania urazów i kontuzji. Postępowanie kierownika zajęć i ćwiczącego w przypadku wystąpienia urazu i kontuzji.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

W realizacji procesu dydaktycznego zwrócić szczególną uwagę na wyjaśnienie podstawowych pojęć dających słuchaczom orientację w przedmiocie oraz pozwalających na dotarcie do odpowiednich przepisów prawa i literatury przedmiotu. Znajomość przepisów w praktyce służbowej winna zabezpieczyć bezpieczeństwo i higienę podczas realizacji zamierzeń z zakresu wychowania fizycznego i sportu oraz zapobiegać urazom szkolonych. W zajęciach wykorzystać dotychczasową wiedzę słuchaczy oraz doświadczenie zdobyte w ich dotychczasowej służbie.

1.3. WYBRANE ELEMENTY PRAWA I ADMINISTRACJI WOJSKOWEJ

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- określić istotę i przedmiot postępowania administracyjnego;

- omówić formy czynności organu administracyjnego;
- określić rolę, rodzaje i skutki środków odwoławczych i nadzoru dotyczących postępowania administracyjnego;
- omówić rodzaje, zasady i przesłanki odpowiedzialności;
- znać sposoby naprawiania szkody i omówić zasady wyłączające odpowiedzialność cywilną;
- znać proces postępowania dyscyplinarnego.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć				teoretyczne	
1		Wybrane elementy postępowania administracyjnego.	2	2		
2		Odpowiedzialność karna, dyscyplinarna i majątkowa żołnierzy zawodowych.	2	2		
OGÓŁEM GODZIN			4	4		

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: WYBRANE ELEMENTY POSTĘPOWANIA ADMINISTRACYJNEGO

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- omówić podstawowe pojęcia postępowania administracyjnego;
- określić prawne formy działania administracji;
- znać przebieg postępowania administracyjnego;
- przedstawić rodzaje środków odwoławczych oraz znać ich skutki;
- omówić środki nadzoru nad działalnością organów administracyjnych.

ZAGADNIENIA: Pojęcie postępowania administracyjnego ogólnego. Zasady postępowania administracyjnego. Przebieg postępowania administracyjnego. Decyzja. Środki odwoławcze. Skargi i wnioski.

TEMAT 2: ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA, DYSCYPLINARNA I MAJĄTKOWA ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- omówić rodzaje odpowiedzialności;
- przedstawić zasady i przesłanki odpowiedzialności majątkowej (cywilnej);
- znać sposoby naprawienia szkody;
- omówić ogólne zasady wyłączające odpowiedzialność cywilną.

ZAGADNIENIA: Omówić pojęcie odpowiedzialności. Odpowiedzialność karna, dyscyplinarna i majątkowa. Odpowiedzialność za szkodę. Pojęcie szkody i sposoby jej naprawienia. Siła wyższa jako czynnik uwalniający odpowiedzialność.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

W realizacji procesu dydaktycznego zwrócić szczególną uwagę na wyjaśnienie podstawowych pojęć dających słuchaczom orientację w przedmiocie oraz pozwalających na dotarcie do odpowiednich przepisów prawa i literatury przedmiotu. Zadbać o kształtowanie przede wszystkim umiejętności interpretacji norm prawnych, a nie pamięciowego ich opanowania. Znajomość przepisów w praktyce służbowej winna zapobiegać popełnianiu przestępstw godzących w gotowość bojową, zwartość i morale wojska. W trakcie realizacji zajęć zlecać słuchaczom przygotowywanie samodzielnych prac pisemnych dotyczących działalności dyscyplinarnej.

2. TREŚCI SZKOLENIA KIERUNKOWEGO

2.1. DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWA

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- znać zasady planowania i rozliczania działalności bieżącej w pododdziale;
- prawidłowo opracować tygodniowy plan szkolenia oraz uczestniczyć w opracowaniu, przez przełożonych, diagramu szkolenia dla kompanii (baterii);
- prowadzić dokumentację sprawozdawczo-ewidencyjną w zakresie realizacji szkolenia i innych przedsięwzięć oraz zamierzeń szkoleniowo-metodycznych i wychowawczych w pododdziale;
- znać formy i metody prowadzenia działalności kontrolno-rozliczeniowej osób funkcyjnych w pododdziale.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Temat u	Zajęć				teoretyczne	
1		Planowanie działalności bieżącej w pododdziale.	2	2		
2		Rozliczanie działalności bieżącej w pododdziale. Działalność kontrolna.	2	2		
OGÓŁEM GODZIN			4	4		

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: PLANOWANIE DZIAŁALNOŚCI BIEŻĄCEJ W PODODDZIALE

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- omówić zasady planowania i rozliczania działalności bieżącej w pododdziale;
- zaplanować szkolenie oraz inne przedsięwzięcia i zadania z zakresu działalności bieżącej dla pododdziału oraz wykonać w tym zakresie stosowną dokumentację planistyczną i szkoleniowo-metodyczną.

ZAGADNIENIA: Cele, istota oraz zasady planowania działalności bieżącej w plutonie i kompanii. Rodzaje i formy opracowania dokumentacji planistycznej w pododdziale. Struktura szkolenia, założenia i ograniczenia szkoleniowe, czasowo-przestrzenne oraz gabinetowo-połowe. Planowanie tygodniowe (miesięczne). Dokumentacja planistyczna i szkoleniowo-metodyczna.

TEMAT 2. ROZLICZANIE DZIAŁALNOŚCI BIEŻĄCEJ W PODODDZIALE. DZIAŁALNOŚĆ KONTROLNA

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- określić poziom wykształcenia podległego pododdziału z realizacji zadań i innych przedsięwzięć oraz zamierzeń szkoleniowo-wychowawczych;
- przedstawić swoją rolę i zadania podczas opracowania koncepcji szkolenia dla kompanii (baterii);
- prowadzić dokumentację planistyczną oraz szkoleniowo-metodyczną w kompanii (baterii).

ZAGADNIENIA: Cele, istota, rodzaje i formy rozliczania działalności bieżącej w pododdziale. Zasady i formy oceny osób funkcyjnych w pododdziale z realizacji zadań oraz przedsięwzięć i zamierzeń, wynikających z kompetencyjnego zakresu obowiązków (KZO) na zajmowanym stanowisku. Działalność kontrolna w pododdziale. Wykorzystanie wniosków z kontroli i oceny realizacji działalności bieżącej do dalszej działalności szkoleniowo-wychowawczej w pododdziale.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

W realizacji procesu dydaktycznego zwrócić szczególną uwagę kursantom na planowanie działalności bieżącej w pododdziale oraz prowadzenie dokumentacji planistycznej i szkoleniowej. Zadbaj o ukształtowanie u słuchaczy, zarówno kompetencji planistycznych, jak również kontrolnych.

W trakcie realizacji zajęć zlecać słuchaczom przygotowywanie samodzielnych prac pisemnych dotyczących działalności planistycznej i szkoleniowej.

2.2. WYCHOWANIE FIZYCZNE

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- rozwijać oraz utrzymywać niezbędne cechy somatyczne, zdolności motoryczne i umiejętności fizyczne mające wpływ na sprawność i wydolność organizmu;

- scharakteryzować rodzaje biegów i ich rolę w kształtowaniu zdolności motorycznych, zwłaszcza wytrzymałości biegowej;
- znać podstawowe gry i zabawy ruchowe wykorzystywane w procesie kształcenia;
- stosować zabawowe formy walki w szkoleniu pododdziału;
- inspirować i zachęcać żołnierzy do uprawiania sportu oraz czynnego wypoczynku dla zachowania kondycji i dobrego stanu zdrowia.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN		UWAGI
Temat u	Zajęć		RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA	
				teoretyczne	
1		Organizacja zajęć praktycznych z wybranych obszarów wychowania fizycznego.	20		
	1	Kształtowanie wytrzymałości biegowej.		2	
	2	Cross terenowy. Gry i zabawy w urozmaiconym terenie.		2	
	3	Trening ogólnousprawniający w OSF.		2	
	4	Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego – indywidualnie.		2	
	5	Ćwiczenia ogólnorozwojowe (kształtujące).		2	
	6	Gry i zabawy gimnastyczne.		2	
	7	Metody treningu siłowego.		2	
	8	Trening ogólnorozwojowy metodą obwodowo-stacyjną.		2	
	9	Gry i zabawy w walce wręcz. Poruszanie się w walce. Nauka uderzeń rękoma.		2	
	10	Działanie karabinkiem. Obrony przed próbą zaboru broni.		2	
OGÓLEM GODZIN			20	20	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ORGANIZACJA ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH Z WYBRANYCH OBSZARÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

20 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- stosować, w czasie szkolenia pododdziału, poznany zasób ćwiczeń z zachowaniem prawidłowej techniki wykonania oraz warunków bezpieczeństwa;
- systematycznie kształtować w procesie szkolenia zdolności motoryczne oraz cechy somatyczne, mające wpływ na budowę ciała, sprawność funkcjonalną oraz wydolność organizmu żołnierzy;
- wykonać testy i ćwiczenia objęte sprawdzianem sprawności fizycznej kadry według norm obowiązujących daną grupę wiekową, będące miernikiem stanu wyszkolenia, zapewniające sprawne operowanie własnym ciałem oraz optymalne wykorzystanie walorów taktycznych sprzętu i uzbrojenia w walce.

Zajęcia 1. Kształtowanie wytrzymałości biegowej

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia rozciągające, koordynacyjne. Ćwiczenia siłowe ze współćwiczącym. Gry i zabawy wytrzymałościowe. Trucht lekkoatletyczny.

Zajęcia 2. Cross terenowy. Gry i zabawy w urozmaiconym terenie

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia siłowe indywidualne i z współćwiczącym, ćwiczenia rozciągające i koordynacyjne. Cross terenowy. Gry i zabawy bieżne, szybkościowe, siłowe i koordynacyjne w urozmaiconym terenie.

Zajęcia 3. Trening ogólnousprawniający w OSF

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia koordynacyjne, szybkościowe i skocznościowe w oparciu o belki, sklepienia i rów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem lin, kratownic i pochylni. Zabawy bieżne i skoczne w oparciu o przeszkody w OSF.

Zajęcia 4. Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego - indywidualnie

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Warunki bezpieczeństwa. Nauka wyskoku ze stanowiska wyjściowego, pokonywania sklepień i rowu, nabiegu na pochylnię, przejazdu przy pomocy liny na kładkę ruchomą, pokonania płotu. Pokonywanie poznanego odcinka toru przeszkód sposobem uproszczonym.

Zajęcia 5. Ćwiczenia ogólnorozwojowe (kształtujące)

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia z piłkami lekarskimi, laskami i ławeczkami gimnastycznymi. Ćwiczenia przy drabinkach. Ćwiczenia z ciężarkami 17,5 kg.

Zajęcia 6. Gry i zabawy gimnastyczne

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Zabawy gimnastyczne z wykorzystaniem drabinek, ławeczek gimnastycznych, materacy oraz innych przyrządów i przyborów gimnastycznych.

Zajęcia 7. Metody treningu siłowego

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Omówienie metod treningu siłowego. Zasady poprawiające efektywność i bezpieczeństwo treningu. Organizacja treningu na siłowni. Trening ogólnorozwojowy w oparciu o salę ćwiczeń siłowych.

Zajęcia 8. Trening ogólnorozwojowy metodą obwodowo - stacijną

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych w oparciu o salę ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem ciężarów wolnych oraz specjalistycznych urządzeń treningowych.

Zajęcia 9. Gry i zabawy w walce wręcz. Poruszanie się w walce. Nauka uderzeń rękoma

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Gry i zabawy ruchowe. Pozycja swobodna, gotowości do walki - z bronią i bez broni. Poruszanie się w walce sposobem naturalnym. Poruszanie się krokiem dostawnym. Przyjmowanie postawy do walki w sytuacjach zagrożenia. Ciosy proste. Uderzenia rękoma typu „młot”. Kombinacje ciosów rękoma. Walka w różnych dystansach – ćwiczenia z wykorzystaniem tarcz. Timing w walce.

Zajęcia 10. Działanie karabinkiem. Obrony przed próbą zaboru broni

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Pchnięcie bagnetem i lufą. Uderzenia kolbą i magazynkiem. Cięcia bagnetem. Kombinacje ataków karabinkiem. Działanie karabinkiem w walce z jednym i wieloma przeciwnikami. Poruszanie się i utrzymywanie bezpiecznego dystansu. Kopnięcia stopujące. Obrony przed próbą zaboru broni. Obrony i działanie karabinkiem.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Zajęcia praktyczne z wybranych obszarów wychowania fizycznego traktować jako wprowadzenie do specjalistycznej części kursu, wyznaczając słuchaczy do prowadzenia wybranych sekwencji zajęć (część rozgrzewki, wystąpienie w roli instruktora w punkcie nauczania). W zajęciach akcentować przestrzeganie warunków bezpieczeństwa, w tym szczególnie przygotowanie i sprawdzenie miejsca ćwiczeń oraz stanu technicznego przyborów i przyrządów. Dążyć do motywacyjno-emocjonalnego zaangażowania się słuchaczy w zajęcia.

2.3. SZKOLENIE OGNIOWE

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- znać obowiązki osób funkcyjnych na zawodach strzeleckich;
- znać zasady przygotowania i przeprowadzenia zawodów strzeleckich;
- zorganizować i przeprowadzić zawody strzeleckie;
- opracować regulamin zawodów strzeleckich oraz komunikat końcowy;
- przestrzegać przepisy bezpieczeństwa strzelectwa sportowego.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć			teoretyczne	praktyczne	
1		Zasady organizowania i przeprowadzenia zawodów strzeleckich.	2	2		
2		Udzielenie instruktażu dla osób funkcyjnych zawodów strzeleckich.	2		2	
3		Prowadzenie zawodów strzeleckich.	2		2	
OGÓŁEM GODZIN			6	2	4	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ZASADY PRZYGOTOWANIA I PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW STRZELECKICH

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- omówić obowiązki osób funkcyjnych zawodów strzeleckich;
- omówić elementy organizacyjne zawodów strzeleckich;
- opracować regulamin zawodów strzeleckich;
- przestrzegać przepisy bezpieczeństwa w strzelectwie sportowym.

ZAGADNIENIA: Regulamin zawodów strzeleckich. Obowiązki osób funkcyjnych. Organizacja zawodów strzeleckich. Przepisy bezpieczeństwa w strzelectwie sportowym.

TEMAT 2: UDZIELENIE INSTRUKTAŻU DLA OSÓB FUNKCYJNYCH ZAWODÓW STRZELECKICH

Instruktaż - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- udzielić instruktażu do zawodów strzeleckich;
- określić zadania dla poszczególnych osób funkcyjnych;
- przygotować zabezpieczenie materiałowo-techniczne zawodów.

ZAGADNIENIA: Sprecyzowanie zadań dla osób funkcyjnych zawodów. Rola i znaczenie sędziego stanowiskowego oraz tarczowego na zawodach strzeleckich. Organizacja pracy sędziego w biurze obliczeń. Zabezpieczenie materiałowo-techniczne zawodów.

TEMAT 3: PROWADZENIE ZAWODÓW STRZELECKICH

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- zorganizować odprawę techniczną;
- przeprowadzić zawody strzeleckie;
- wystąpić w roli kierownika zawodów strzeleckich.

ZAGADNIENIA: Rozpoczęcie zawodów strzeleckich. Prowadzenie odprawy technicznej. Prowadzenie zawodów strzeleckich. Praca sędziów w komisji sędziowskiej. Sporządzenie komunikatu po zawodach strzeleckich. Sprawdzenie broni i sprzętu po zawodach strzeleckich.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Realizację programu skupić na pełnej informacji dla słuchaczy o celach, zadaniach i formach kontroli wiedzy. W tym celu na pierwszych zajęciach przedstawić słuchaczom wymagania w zakresie przedmiotu oraz literaturę specjalistyczną.

W celu zapewnienia wysokiego poziomu prowadzenia zajęć oraz uzyskania wysokich efektów szkoleniowych należy:

- ukierunkować pracę samokształceniową;
- konsekwentnie rozliczać słuchaczy z zadań zleconych do opanowania w ramach samokształcenia;
- systematycznie dokonywać sprawdzenia wiedzy i umiejętności słuchaczy.

Podczas realizacji zajęć postrzegać słuchacza jako kierownika zajęć legitymującego się umiejętnościami organizowania i prowadzenia zawodów strzeleckich.

E. Orientacyjna kalkulacja środków i materiałów dydaktycznych niezbędnych do realizacji programu

Numer tematu/ zajęcia	Amunicja i środki pozorowania pola walki (szt. na jednego słuchacza)
	9 mm nb. pist Glock
3	23
Razem	23

3. TREŚCI SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

3.1. ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- pokonać naturalne przeszkody oraz wykorzystać walory przygodnego terenu w zajęciach doskonalących oraz w kształtowaniu indywidualnej sprawności fizycznej w czasie wolnym;

- pokonać indywidualnie i w działaniu zespołowym przeszkody znajdujące się w OSF;
- zastosować adekwatne do celu zajęć formy organizacyjne i metody nauczania mające zastosowanie w zajęciach z atletyki terenowej;
- zorganizować zajęcia sprawdzające poziom wykszolenia w testach w OSF oraz w testach biegowych.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
Temat u	Zajęć		RAZE M	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
				teoretyczne	praktyczne	
1		Atletyka terenowa i specjalistyczne ćwiczenia na torach przeszkód.	18			
	1	Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego – indywidualnie.			2	
	2	Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego – indywidualnie.			2	
	3	Metodyka nauczania pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego – indywidualnie.			2	
	4	Doskonalenie umiejętności indywidualnego pokonywania toru przeszkód w OSF.			2	
	5	Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu wytrzymałościowego.			2	
	6	Doskonalenie pokonywania przeszkód w OSF według testu wytrzymałościowego.			2	
	7	Nauka pokonania Biegowego Testu Siłowego (BTS).			2	
	8	Nauka pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego (BTZ).			2	
	9	Metodyka nauczania pokonywania Biegowego Testu Siłowego Zwinnościowego.			2	
OGÓLEM GODZIN			18		18	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ATLETYKA TERENOWA I SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA NA TORACH PRZESZKÓD

18 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- pokonać określony odcinek biegowy w czasie ustalonym normami;
- pokonywać naturalne i sztuczne przeszkody terenowe w zajęciach doskonalących oraz w treningu zdrowotnym w czasie wolnym;
- pokonać indywidualnie tor przeszkód znajdujący się w OSF;
- pokonywać Biegowy Test Siłowy i Biegowy Test Zwinnościowy;
- stosować metodykę nauczania pokonywania przeszkód, zarówno w OSF, jak i przeszkód w testach biegowych.

Zajęcia 1. Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego - indywidualnie

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Warunki bezpieczeństwa. Gry i zabawy ruchowe realizowane w oparciu o tor przeszkód. Nauka wyskoku ze stanowiska wyjściowego, pokonywania sklepień i rowu, nabiegu na pochylnię, przejazdu przy pomocy liny na kładkę ruchomą, pokonania płotu. Pokonywanie toru przeszkód sposobem uproszczonym i dowolnym.

Zajęcia 2. Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego - indywidualnie

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie umiejętności pokonywania pierwszego odcinka toru przeszkód. Zabawy bieżne i skoczne w oparciu o przeszkody: krąg – grzybek – krąg, tunel, poręcz. Nauka zaawansowanego sposobu pokonywania przeszkód: krąg – grzybek – krąg, tunel, poręcz. Nauka pokonywania fosy, fasady przy pomocy liny, równoważni, progów i spadni. Pokonywanie poznanego odcinka toru przeszkód sposobem uproszczonym i dowolnym.

Zajęcia 3. Metodyka nauczania pokonywania przeszkód w OSF według testu podstawowego - indywidualnie

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Metodyka nauczania pierwszego odcinka toru: wyskoku ze stanowiska wyjściowego, pokonywania sklepień i rowu, nabiegu na pochylnię i przejazdu przy pomocy liny na kładkę ruchomą, pokonywania płotu. Metodyka nauczania drugiego odcinka toru przeszkód: krąg – grzybek – krąg, tunel, poręcz, fosy, fasady przy pomocy liny, równoważni, progów i spadni.

Zajęcia 4. Doskonalenie umiejętności indywidualnego pokonywania toru przeszkód w OSF

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Gry i zabawy ruchowe w doskonaleniu umiejętności pokonywania toru przeszkód. Doskonalenie techniki pokonywania poszczególnych odcinków toru przeszkód sposobem dowolnym. Pokonanie testu indywidualnego w OSF w całości.

Zajęcia 5. Nauka pokonywania przeszkód w OSF według testu wytrzymałościowego

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Gry i zabawy ruchowe w OSF. Nauka pokonywania sklepień, belek, ośrodka wysokościowego (zjazd kolejką), kręgów, poręczy, fosy i fasady.

Zajęcia 6. Doskonalenie pokonywania przeszkód w OSF według testu wytrzymałościowego

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie techniki pokonywania poszczególnych odcinków toru przeszkód. Pokonanie testu wytrzymałościowego w OSF w całości.

Zajęcia 7. Nauka pokonania Biegowego Testu Siłowego (BTS)

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Metodyka nauczania BTS odcinkami. Doskonalenie wspinanie po linie. Przewroty łączone w przód i tył. Ćwiczenia siłowe z ciężarkiem 17,5 kg. BTS – pokonywanie całością.

Zajęcia 8. Nauka pokonywania Biegowego Testu Zwinnościowego (BTZ)

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Metodyka nauczania BTZ odcinkami. Doskonalenie ćwiczeń na drążku wysokim, przewrotów łączonych w przód i w tył. Ćwiczenia siłowe z ciężarkami. Doskonalenie wspinania po linie. BTZ – pokonywanie całością.

Zajęcia 9. Metodyka nauczania pokonywania Biegowego Testu Siłowego i Zwinnościowego

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Nauczanie pokonywania BTS i BTZ odcinkami. Doskonalenie ćwiczeń siłowych z ciężarkami i wspinania po linie. Pokonywanie BTS i BTZ – całością.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Zajęcia praktyczne z wybranych obszarów atletyki terenowej i specjalistycznych ćwiczeń na torach przeszkód traktować jako zajęcia bezpośrednio przygotowujące do działań bojowych. W czasie ich trwania zachować dużą intensywność zajęć, przestrzegając jednocześnie zasad bezpieczeństwa, w tym szczególnie przygotowanie i sprawdzenie miejsca ćwiczeń oraz stanu technicznego przeszkód, przyborów i przyrządów. W czasie zajęć instruktorsko-metodycznych zwrócić szczególną uwagę na przestrzeganie i stosowanie przez słuchaczy systematyki nauczania pokonywania określonych przeszkód i wykonywania ćwiczeń.

3.2. GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- wykorzystywać możliwości przyborów i przyrządów mających zastosowanie w zajęciach programowych, doskonalących oraz w kształtowaniu indywidualnych umiejętności gimnastycznych i zdolności siłowych w czasie wolnym;
- posługiwać się nazewnictwem fachowym stosowanym w gimnastyce i ćwiczeniach siłowych;
- zastosować adekwatne do celu zajęć formy i metody nauczania mające zastosowanie w zajęciach z gimnastyki i ćwiczeń siłowych.

B. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć			teoretyczne	praktyczne	
1		Gimnastyka i ćwiczenia siłowe.	10			
	1	Trening ogólnorozwojowy metodą obwodowo-stacyjną.			2	
	2	Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych.			2	
	3	Nauka wspinania po linie.			2	
	4	Trening ogólnorozwojowy w strumieniach gimnastycznych.			2	
	5	Trening ogólnorozwojowy w siłowni			2	
OGÓŁEM GODZIN			10		10	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: GIMNASTYKA I ĆWICZENIA SIŁOWE

10 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- wykorzystywać przybory i przyrządy gimnastyczne w szkoleniu pododdziału i indywidualnym treningu zdrowotnym;
- wykonywać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne na drążku i poręczach gimnastycznych;
- stosować metodykę nauczania ćwiczeń gimnastycznych i treningu siłowego.

Zajęcia 1. Trening ogólnorozwojowy metodą obwodowo-stacyjną

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Trening ogólnorozwojowy w oparciu o salę ćwiczeń siłowych. Zagadnienia ustala wykładowca/instruktor: ćwiczenia siłowe wybranych grup mięśniowych. Część wstępną i końcową zajęć stanowią ćwiczenia rozciągające /stretching/.

Zajęcia 2. Metodyka nauczania wybranych ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Omówienie zasad ustawienia przyrządów, ubezpieczenia w trakcie wykonywania ćwiczeń. Metodyka nauczania ćwiczeń gimnastycznych na drążku wysokim – wymyk i wspieranie siłą. Metodyka nauczania ćwiczeń na poręczach gimnastycznych – stanie na barkach i zeskok rozkroczny w tylnym zamachu. Ćwiczenia przygotowawcze do stania na rękach przy drabinkach. Ćwiczenia siłowe ramion na linie.

Zajęcia 3. Nauka wspinania po linie

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Metodyka nauczania wspinania po linie. Wspinanie po linie z pomocą nóg i bez pomocy nóg. Doskonalenie ćwiczeń na drążku wysokim. Doskonalenie ćwiczeń wolnych. Doskonalenie stania na barkach na poręczach. Stanie na rękach przy drabince. Skłon napięty w tył przy drabince.

Zajęcia 4. Trening ogólnorozwojowy w strumieniach gimnastycznych

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne w strumieniach gimnastycznych.

Zajęcia 5. Trening ogólnorozwojowy w siłowni

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Ćwiczenia kształtujące siłę oraz zasady i metody jej kształtowania.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Zajęcia z gimnastyki i ćwiczeń siłowych traktować jako zajęcia, stanowiące bazę podstawowych ćwiczeń występujących w innych obszarach tematycznych wychowania fizycznego i sportu. W czasie ich trwania zachowywać dyscyplinę i warunki bezpieczeństwa, w tym szczególnie przygotowanie i sprawdzenie miejsca ćwiczeń oraz stanu technicznego przyborów i przyrządów. W czasie zajęć instruktorsko-metodycznych zwrócić szczególną uwagę na przestrzeganie i stosowanie przez słuchaczy systematyki nauczania wybranych ćwiczeń gimnastycznych. Podczas zajęć w siłowni zapoznać szkolonych z zasadami i metodami kształtowania siły.

3.3. WALKA WRĘCZ

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- wykorzystać poznane elementy walki wręcz w różnych sytuacjach zagrożenia;
- łączyć elementy walki wręcz z taktyką i strzelaniem;
- wykorzystywać środki dydaktyczne w czasie szkolenia żołnierzy z walki wręcz
- wykorzystywać techniki relaksacyjne w czasie zajęć z walki wręcz.

. Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć			teoretyc- zne	praktyc- zne	
1		Walka wręcz.	42			
	1	Nauka kopnięć prostych i okrężnych.			2	
	2	Pad w tył i pad na bok. Pady i przewroty w przód.			2	
	3	Obrona 360 stopni przed atakami okrężnymi.			2	
	4	Obrony karabinkiem. Blok wewnętrzny i zewnętrzny.			2	
	5	Obrona przed kopnięciami i ciosami prostymi.			2	
	6	Kopnięcia i uderzenia łokciami.			2	
	7	Obrony przed duszeniami.			2	
	8	Obrona przed obchwytnymi.			2	
	9	Obrona przed szantażami nożem. Walka karabinkiem.			2	
	10	Obrona rękoma przed atakiem pałą, łopatką z góry.			2	
	11	Obrona przed pchnięciem nożem i karabinkiem.			2	
	12	Kopnięcia okrężne. Ciosy sierpowe i haki.			2	
	13	Legitymowanie i zatrzymywanie osoby i grupy osób.			2	
	14	Metodyka nauczania działania karabinkiem.			2	
	15	Metodyka nauczania obrony 360 stopni.			2	
	16	Metodyka nauczania ciosów prostych. Obrony przed atakami ręcznymi.			2	
	17	Metodyka nauczania kopnięć. Obrony przed kopnięciami.			2	
	18	Metodyka nauczania obrony rękoma przed atakiem nożem z góry i z dołu.			2	
	19	Metodyka nauczania obrony przed duszeniami.			2	
	20	Doskonalenie obron przed obchwytnymi.			2	
	21	Doskonalenie wybranych elementów walki w parterze.			2	
OGÓŁEM GODZIN			42		42	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: WALKA WRĘCZ

42 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- skutecznie zastosować poznane techniki walki w różnych sytuacjach zagrożenia;
- wykorzystać zabawowe formy walki w szkoleniu pododdziału z walki wręcz;
- stosować systematykę nauczania wybranych technik walki w bliskim kontakcie.

Zajęcia 1. Nauka kopnięć prostych i okrężnych

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Kopnięcia proste. Kopnięcia okrężne. Kopnięcia w różnych dystansach – ćwiczenia z wykorzystaniem tarcz. Timing w walce. Doskonalenie walki z wieloma przeciwnikami.

Zajęcia 2. Pad w tył i pad na bok. Pady i przewroty w przód

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Pad w tył bez broni. Pad w tył z bronią. Pady na boki bez broni i z bronią. Wstawanie defensywne i ofensywne po padzie. Doskonalenie poruszania się w walce. Pad z przewrotem w przód, pad z przewrotem w przód z karabinkiem. Pad w przód. Pad w przód z bronią. Wstawanie po padzie i poruszanie się w walce z bronią. Doskonalenie postawy do walki w leżeniu tyłem.

Zajęcia 3. Obrona 360 przed atakami okrężnymi

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrona 360 stopni rękoma. Obrony 360 stopni przed atakami sferycznymi i kontrataki. Obrony 360 stopni karabinkiem. Obrony 360 stopni karabinkiem przed atakami okrężnymi niebezpiecznymi narzędziami.

Zajęcia 4. Obrony karabinkiem. Blok wewnętrzny i zewnętrzny

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie obron przed atakami okrężnymi. Obrona przed pchnięciem bagnietem w przód - blok wewnętrzny, blok zewnętrzny. Obrony karabinkiem przed różnymi atakami.

Zajęcia 5. Obrona przed kopnięciami i ciosami prostymi

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrona nogami przed kopnięciem prostym. Obrona rękoma przed kopnięciem prostym. Obrony wewnętrzne przedramionami przed ciosami prostymi. Ćwiczenia w parach i trójkach. Walki sytuacyjne.

Zajęcia 6. Kopnięcia i uderzenia łokciami

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Uderzenia łokciami, kolanami i głową w różnych płaszczyznach. Podstawowe kombinacje uderzeń w walce wręcz - „złota seria”. Walka z wychodzeniem i wchodzeniem do zwarcia.

Zajęcia 7. Obrony przed duszeniami

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrona przed duszeniami z różnych kierunków. Obrona przed duszeniami w zamkniętych pomieszczeniach (przy ścianie). Obrony przed duszeniami w parterze. Walki sytuacyjne.

Zajęcia 8. Obrona przed obchwytemi

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obchwyty z tyłu, ramiona skrępowane. Obchwyty z tyłu, ramiona wolne. Dźwignie na palce. Ataki na stopy. Walki zadaniowe.

Zajęcia 9. Obrona przed szantażami nożem. Walka karabinkiem

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrony przed szantażami nożem. Doskonalenie walki karabinkiem z nieuzbrojonym i uzbrojonym przeciwnikiem. Ćwiczenia z elementami zaskoczenia (np. obrona przed atakiem po popchnięciu).

Zajęcia 10. Obrona rękoma przed atakiem pałką, łopatką z góry

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrony rękoma przed atakiem łopatką i pałką trzymany jednoręczy oburącz. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia – obrona przed duszeniami i obchwytem oraz atakami łopatką.

Zajęcia 11. Obrona przed pchnięciem nożem i karabinkiem

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Kopnięcia stopujące. Obrona karabinkiem przed pchnięciami. Obrona wewnętrzną ramieniem. Walki zadaniowe z wykorzystaniem broni i bez broni.

Zajęcia 12. Kopnięcia okrężne. Ciosy sierpowe i haki

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie kopnięć prostych i stopujących. Kopnięcia okrężne niskie – low kick. Kopnięcia okrężne na żebra. Ciosy sierpowe. Ciosy po uniku – haki. Ćwiczenia z tarczami. Walki bokserskie z wykorzystaniem kopnięć.

Zajęcia 13. Legitymowanie i zatrzymywanie osoby i grupy osób

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie poznanych elementów walki wręcz. Legitymowanie osoby – niski, wysoki stopień zagrożenia. Legitymowanie grupy osób (osoby z grupy) – niski, wysoki stopień zagrożenia.

Zajęcia 14. Metodyka nauczania działania karabinkiem

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Pchnięcia bagnetem. Uderzenia kolbą i magazynkiem. Cięcia bagnetem.

Zajęcia 15. Metodyka nauczania obrony 360 stopni

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Nauka obrony 360 stopni rękoma. Nauka obrony 360 stopni karabinkiem.

Zajęcia 16. Metodyka nauczania ciosów prostych. Obrony przed atakami ręcznymi

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Nauka ciosów prostych. Obrony przed atakami ręcznymi. Timing w walce.

Zajęcia 17. Metodyka nauczania kopnięć. Obrony przed kopnięciami

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Nauka kopnięć prostych w przód. Doskonalenie wybranych obron przed kopnięciami.

Zajęcia 18. Metodyka nauczania obrony rękoma przed atakiem nożem z góry i z dołu

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Nauka obrony przed atakiem nożem z góry. Nauka obrony przed atakiem nożem z dołu. Obrona przed atakami nożem w różnych dystansach i sytuacjach.

Zajęcia 19. Metodyka nauczania obrony przed duszeniami

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu, z przodu. Obrona przed duszeniem pod pachą „krawat” w staniu, w parterze. Ćwiczenia z tarczami. Walki w zmieniającej się sytuacji zagrożenia.

Zajęcia 20. Doskonalenie obron przed obchwytnymi

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Doskonalenie obron przed obchwytnymi z tyłu, ramiona wolne i skrępowane. Doskonalenie obrony przed innymi obchwytnymi.

Zajęcia 21. Doskonalenie wybranych elementów walki w parterze

Ćwiczenia - 2 godz.

ZAGADNIENIA: Uderzanie i kopanie w parterze. Obrona przed duszeniami. Wstawanie defensywne i ofensywne.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Zajęcia praktyczne z walki wręcz traktować jako zajęcia bezpośrednio przygotowujące do działań bojowych. W każdym zajęciach praktycznych przeznaczać odpowiedni czas na doskonalenie technik walki poznanych w czasie poprzednich zajęć programowych. Podczas zajęć zachowywać dużą intensywność obciążeń, przestrzegając jednocześnie zasad bezpieczeństwa. W zajęciach w maksymalnym stopniu wykorzystywać środki dydaktyczne, a zwłaszcza kaski, rękawice, tarcze, karabinki ćwiczebne, ochroniacze

na krocze i piszczele. W czasie zajęć instruktorsko-metodycznych zwrócić szczególną uwagę na przestrzeganie i stosowanie przez słuchaczy systematyki nauczania określonych technik walki wręcz. Podczas wszystkich zajęć z walki wręcz, niezależnie czy są to zajęcia praktyczne, czy też instruktorsko-metodyczne, wszyscy kursanci występują w umundurowaniu polowym.

3.4. ORGANIZACJA WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWEGO W PODODDZIALE

A. Cele szkolenia

W wyniku opanowania treści programowych przedmiotu słuchacz powinien:

- scharakteryzować obowiązki osób funkcyjnych organizujących zawody sportowe;
- znać zasady przygotowania i przeprowadzenia zawodów sportowych;
- zorganizować i przeprowadzić zawody sportowe;
- opracować dokumentację do zawodów sportowych.

Rozliczenie godzin na tematy i zajęcia

NUMER		TYTUŁY TEMATÓW (zajęć)	LICZBA GODZIN			UWAGI
			RAZEM	Z TEGO NA ZAJĘCIA		
Tematu	Zajęć			teoretyczne	praktyczne	
1		Zasady organizowania i przeprowadzenia zawodów sportowych.	2	2		
2		Organizacja i przeprowadzenie zawodów sportowych.	2		2	
OGÓŁEM GODZIN			4	2	2	

C. Szczegółowe treści tematów

TEMAT 1: ZASADY ORGANIZACJI I PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW SPORTOWYCH

Wykład - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- określić obowiązki osób funkcyjnych zawodów sportowych;
- opracować dokumentację zawodów sportowych;
- przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas zawodów sportowych.

ZAGADNIENIA: Regulamin szczegółowy zawodów. Obowiązki osób funkcyjnych. Organizacja zawodów sportowych. Sędziowanie zawodów. Zabezpieczenie materiałowo-techniczne i medyczne zawodów. Instruktaż do zawodów sportowych.

TEMAT 2: ORGANIZACJA I PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW SPORTOWYCH

Zajęcia instruktorsko-metodyczne - 2 godz.

Cele szkolenia: w wyniku opanowania treści tematu słuchacz potrafi:

- zorganizować i przeprowadzić odprawę techniczną;
- przeprowadzić zawody sportowe;
- wystąpić w roli kierownika zawodów.

ZAGADNIENIA: Rozpoczęcie zawodów sportowych. Przeprowadzenie odprawy technicznej. Organizacja i przeprowadzenie zawodów sportowych. Sędziowanie zawodów. Opracowanie komunikatu końcowego zawodów. Rozliczenie sprzętu sportowego i materiałowego.

D. Wskazówki organizacyjno-metodyczne

Realizację programu z „Organizacji współzawodnictwa sportowego w pododdziale” rozpocząć od podania słuchaczom pełnej informacji o celach, zadaniach i formach kontroli wiedzy. W tym celu na pierwszych zajęciach przedstawić słuchaczom wymagania w zakresie przedmiotu oraz literaturę specjalistyczną.

Podczas realizacji zajęć instruktorsko-metodycznych postrzegać słuchacza, jako kierownika zajęć charakteryzującego się umiejętnościami organizowania i prowadzenia zawodów sportowych.

PEŁNA NAZWA JEDNOSTKI ORGANIZUJĄCEJ SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE



ŚWIADECTWO

UKOŃCZENIA SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU W RESORCIE OBRONY NARODOWEJ

Pan(i) **«Stopień» «Imię» «Nazwisko» «Imię ojca»**

urodzony(a) dnia **«Data»** r. w m. **«Miejsce urodzenia»**

uczestniczył(a) w okresie od do r.

w szkoleniu specjalistycznym z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej realizowanym w ramach kursu szkoleniowego/kształcenia programowego*.....

"Przygotowanie metodyczne do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego i sportu w resorcie obrony narodowej"

KOD

zdał(a) egzamin końcowy w dniu r.

z wynikiem ogólnym **«Wynik ukończenia»**

«Nr »

SZEF

KOMÓRKI ORGANIZACYJNEJ
MINISTERSTWA OBRONY NARODOWEJ*

m.p.

REKTOR – KOMENDANT
(KOMENDANT, DOWÓDCA JW)

MIEJSCOWOŚĆ, dnia r.

* właściwy rodzaj szkolenia.

* właściwa w sprawie wychowania fizycznego i sportu

A. ZESTAWIENIE PRZEDMIOTÓW OBJĘTYCH KURSEM

Lp .	Nazwa przedmiotu	Liczba godzin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		