Приложение №1 к решению

командира войсковой части 65384

№\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2014года

**ТИПОВЫЕ НЕДЕЛИ**

**для организации и проведения форм физической подготовки в подразделениях войсковой части 65384**

**в 2014 учебном году**

Для основных подразделений войсковой части 65384 находящихся в пункте постоянной дислокации

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы проведения**  **физической подготовки** | **Дни недели** | | | | | | | | | **Количество**  **часов** | **Методические указания** |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | | СБ | ВС | |
| **Утренняя физическая зарядка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | - | | **6** | Поводить в форме комплектного занятия совершенствуя основные физические качества (быстроту, силу, выносливость). |
| **Учебные занятия по физической подготовке** | Три дня в неделю по 2 часа, в предобеденное время 5-6 часом | | | | |  | | |  | **6** | При передвижении подразделений к местам проведения занятий проводить попутную физическую тренировку по заранее разработанным вариантам. Проводить занятиясогласно тематики программ физической подготовки для подразделений Сухопутных войск Вооруженных Сил Российской Федерации |
| **Спортивно-массовая работа** | - | 1 | - | 1 | - | |  | 3 | | **5** | В проводитьспортивные и подвижные игры, военно-спортивные соревнования с привлечением 100% личного состава, чемпионаты с определением лучших военнослужащих и подразделений и спортивные праздники посвященные празднованию памятных дат. Проводить во вторник, четверг с 17.30 до 18.20, воскресенье с 10.00 до 13.00 |
| **Количество часов** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | | **1** | **3** | | **17 часов**  **в неделю** |  |

Для подразделений находящихся на полевых выходах и лагерных сборах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы проведения**  **физической подготовки** | **Дни недели** | | | | | | | **Количество**  **часов** | **Методические указания** |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |
| **Утренняя физическая зарядка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **6** | Поводить в форме комплектного занятия совершенствуя основные физические качества (быстроту, силу, выносливость). |
| **Тренировка в процессе УБД** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | **15** | Тренировку в процессе учебно-боевой деятельности (физические упражнения в виде попутной физической тренировки при передвижении к местам полевых занятий, в ходе проведения занятий по боевой подготовке с развертыванием учебных мест по метанию гранат на дальность и точность, выполнению приемов рукопашного боя с оружием и без него, тренировка силовых упражнений) не менее трех часов в день, кроме субботы и выходных дней. |
| **Спортивно-массовая работа** | - | 1 | - | 1 | - | - | 3 | **3** | Спортивно-массовую работу проводить 5 часов в неделю, в выходные и праздничные дни проводить спортивные состязания на первенство подразделений по спортивным играм и видам спорта. В субботу с 11.00 до 13.00. В воскресенье с 10.00 до13.00 |
| **Количество часов** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **1** | **3** | **21 часа**  **в неделю** |  |

ПОМОЩНИК КОМАНДИРА ВОЙСКОВОЙ ЧАСТИ 65384 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ-НФП

капитан С. Персаев