



# DZIENNIK USTAW

## RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 3 lipca 2014 r.

Poz. 890

### ROZPORZĄDZENIE 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**

Na podstawie art. 50a ust. 1a ustawy z dnia 11 września 2003 r. o służbie wojskowej żołnierzy zawodowych (Dz. U. z 2010 r. Nr 90, poz. 593, z późn. zm.<sup>1)</sup>) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

- 1) zadania realizowane w ramach zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu,
- 2) wzorcowy program zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu,
- 3) formy organizacyjne zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu,
- 4) wymagania, jakie powinny spełniać osoby prowadzące zajęcia z zakresu wychowania fizycznego i sportu

– w komórkach organizacyjnych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz w jednostkach organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych.

§ 2. Zajęcia z zakresu wychowania fizycznego i sportu w komórkach organizacyjnych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz jednostkach organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych, zwane dalej „zajęciami”, realizują następujące zadania:

- 1) kształtują zdolności motoryczne oraz umiejętności i dyspozycje psychomotoryczne żołnierzy zawodowych niezbędne w służbie wojskowej, w tym w działaniach bojowych;
- 2) przygotowują żołnierzy zawodowych do działań w warunkach wymagających zwiększonego wysiłku fizycznego;
- 3) zwiększają odporność żołnierzy zawodowych na stres związany z pełnieniem służby wojskowej;
- 4) propagują zdrowy tryb życia mający wpływ na sprawność psychofizyczną żołnierzy zawodowych;
- 5) rozwijają umiejętności samokształcenia i samodoskonalenia żołnierzy zawodowych stosownie do aktualnych wymagań i potrzeb procesu szkolenia dowództw, sztabów i wojsk z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 6) upowszechniają współzawodnictwo sportowe żołnierzy zawodowych;
- 7) przygotowują żołnierzy zawodowych do korzystania z bazy szkoleniowej i sprzętu szkoleniowego.

§ 3. Zajęcia są realizowane w godzinach służbowych, na podstawie „Wzorcowego programu zajęć z zakresu wychowania fizycznego i sportu realizowanych w komórkach organizacyjnych Ministerstwa Obrony Narodowej oraz w jednostkach organizacyjnych podległych Ministrowi Obrony Narodowej lub przez niego nadzorowanych”, stanowiącego załącznik do rozporządzenia, określającego minimalny wymiar godzin tych zajęć.

---

<sup>1)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2010 r. Nr 107, poz. 679, Nr 113, poz. 745, Nr 127, poz. 857, Nr 182, poz. 1228 i Nr 238, poz. 1578, z 2011 r. Nr 22, poz. 114, Nr 112, poz. 654, Nr 122, poz. 696, Nr 171, poz. 1016 i Nr 236, poz. 1396, z 2013 r. poz. 675, 829, 852 i 1355 oraz z 2014 r. poz. 502.

§ 4. Zajęcia są realizowane jako zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

§ 5. 1. Zajęcia są prowadzone przez:

- 1) żołnierza zawodowego lub pracownika wojska zajmującego etatowe stanowisko służbowe związane z wykonywaniem zadań z zakresu wychowania fizycznego i sportu, który posiada przygotowanie pedagogiczne oraz:
  - a) tytuł zawodowy magistra lub równorzędny w zakresie wychowania fizycznego lub
  - b) ukończył studia podyplomowe z zakresu wychowania fizycznego i sportu;
- 2) dowódcę pododdziału lub żołnierza zawodowego wyznaczonego przez dowódcę (dyrektora, komendanta, szefa) do prowadzenia zajęć w ramach powierzonych czynności wykraczających poza jego obowiązki służbowe, który:
  - a) posiada tytuł, o którym mowa w pkt 1 lit. a, lub ukończył studia, o których mowa w pkt 1 lit. b, lub
  - b) ukończył szkolenie specjalistyczne w wymiarze co najmniej 126 godzin, lub
  - c) posiada świadectwo dojrzałości i jest trenerem lub instruktorem sportu w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2014 r. poz. 715).

2. Żołnierze zawodowi, o których mowa w ust. 1 pkt 2, prowadzą zajęcia pod nadzorem merytorycznym osób, o których mowa w ust. 1 pkt 1.

§ 6. Szkolenie specjalistyczne realizują uczelnie wojskowe, ośrodki szkolenia oraz wytypowane jednostki wojskowe na podstawie programu zatwierdzonego przez szefa komórki organizacyjnej Ministerstwa Obrony Narodowej właściwej w sprawach wychowania fizycznego i sportu.

§ 7. Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia.

Minister Obrony Narodowej: *T. Siemoniak*

Załącznik do rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia 16 czerwca 2014 r. (poz. 890)

WZORCOWY PROGRAM ZAJĘĆ Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
REALIZOWANYCH W KOMÓRKACH ORGANIZACYJNYCH MINISTERSTWA OBRONY NARODOWEJ  
ORAZ JEDNOSTKACH ORGANIZACYJNYCH PODLEGLYCH MINISTROWI OBRONY NARODOWEJ  
LUB PRZEZ NIEGO NADZOROWANYCH

1. Zajęcia teoretyczne obejmują podstawy wiedzy z zakresu wychowania fizycznego i sportu, w tym:

- 1) obowiązujące normy sprawności fizycznej;
- 2) zasady zapobiegania urazom i wypadkom podczas zajęć;
- 3) metody oceny sprawności fizycznej;
- 4) zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia;
- 5) testy sprawnościowe i ćwiczenia fizyczne.

2. Zajęcia praktyczne obejmują:

- 1) technikę pokonywania naturalnych i sztucznych przeszkód terenowych oraz skuteczne wykorzystywanie terenu w kształtowaniu podstawowych zdolności motorycznych;
- 2) elementy walki wręcz, łączenie ich z taktyką działania i strzelaniem oraz wykorzystywanie ich w walce;
- 3) technikę i taktykę sportowych gier zespołowych;
- 4) posługiwanie się sprzętem stosowanym w trakcie zajęć.

3. Zajęcia obejmują następujące tematy:

Nr tematu	Nazwa tematu
1	Teoria wychowania fizycznego i sportu
2	Atletyka terenowa i specjalistyczne ćwiczenia na torach przeszkód*
3	Gimnastyka i ćwiczenia siłowe
4	Walka wręcz
5	Pływanie i ratownictwo wodne
6	Piłka ręczna
7	Piłka siatkowa
8	Piłka koszykowa
9	Piłka nożna
10	Marsze
11	Narciarstwo
12	Wspinaczka i ratownictwo górskie
13	Wioślarstwo
14	Jeździectwo
15	Żeglarstwo

Nr tematu	Nazwa tematu
16	Zajęcia sportowe z różnych dyscyplin sportu i rekreacji ruchowej
17	Ćwiczenia specjalistyczne na lotniczych gimnastycznych przyrządach specjalnych (LGPS)
18	Sprawdziany

\* Tory przeszkód: Ośrodek Sprawności Fizycznej (OSF), tory przeszkód rodzajów wojsk, Biegowy Test Siłowy (BTS), Biegowy Test Zwinnościowy (BTZ).

4. Zajęcia są prowadzone w następującym wymiarze godzin, w odniesieniu do:

- 1) żołnierzy zawodowych – co najmniej 4 godziny tygodniowo;
- 2) żołnierzy zawodowych jednostek specjalnych, aeromobilnych, rozpoznawczych oddziału specjalnego Żandarmerii Wojskowej w Warszawie – co najmniej 6 godzin tygodniowo;
- 3) żołnierzy zawodowych pełniących etatowe dyżury – co najmniej 12 godzin w okresie 28 dni;
- 4) żołnierzy służby kandydackiej – co najmniej 6 godzin tygodniowo, a w okresie szkolenia podstawowego co najmniej 16 godzin;
- 5) żołnierzy pełniących służbę przygotowawczą w okresie szkolenia podstawowego – co najmniej 24 godziny.