

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

Чечель О.М.
« 30 » 08 2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По учебной дисциплине **ОГСЭ. 04 Физическая культура (набор 2021)**

Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании структурного подразделения (кафедры) **физического воспитания и спорта**

(наименование отделения кафедры)
Протокол № 2 от 30.08. 2022 г

Специальность 40,02,02 Правоохранительная деятельность

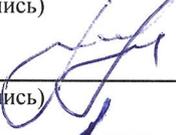
курс	семестр	Максимальная учебная нагрузка (час.)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа (час)	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.)	в том числе:				Форма промежуточной аттестации
					Теоретические занятия (час.)	Лабораторные работы (час.)	Практические занятия (час.)	Курсовое проектирование (час.)	
2	3	96	32	64	2	-	62	-	зачет
	4	132	44	88	2	-	86	-	зачет
3	5	96	32	64	2	-	62	-	зачет
	6	114	38	76	2	-	74	-	зачет
4	7	72	24	48	2	-	46	-	зачет
Всего по дисциплине		510	170	340	10	-	330	-	-

Преподаватели:


(подпись) Русинский А.С.
фамилия, инициалы


(подпись) Дудкин Н.Д.
фамилия, инициалы


(подпись) Балабин Л.В.
фамилия, инициалы


(подпись) Рябцев С.В.
фамилия, инициалы


(подпись) Амирян В.К.
фамилия, инициалы


(подпись) Абрамцев А.С.
фамилия, инициалы

Руководитель структурного подразделения (кафедры)  Орлов А.Р.

II. Содержание календарно-тематического плана

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных зая- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
3 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		2	1				
Тема 1. Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.		2					
1	1.1 Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.	2	1	Комбини- рованное	Компьютер, проектор, пре- зентация	Изучить технику без- опасности на занятии по физической куль- туре.	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 2 Легкая атлетика.		36	18				
2	2.1 Развитие выносливости. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
3	2.2 Тестирование бега на средние ди- станции. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
4	2.3 Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции .60 м. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Упражнения на гиб- кость. Бег на короткие дистанции до 60 м	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
5	2.4 Тестирование бега на 60 м. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Упражнения на гиб- кость. Бег на короткие дистанции до 60 м	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
6	2.5 Развитие скоростно-силовых ка- честв. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
							3. стр. 136-187
7	2.6 Тестирование скоростно-силовых качеств (отжимания). ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
8	2.7 Техника челночного бега 3*10. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег на короткие дистан- ции челночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
9	2.8 Тестирование челночного бега 3*10. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег на короткие дистан- ции челночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
10	2.9 Техника прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Упражнения на гиб- кость. Прыжки с места 5/4 подх	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
11	2.10 Тестирование прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Упражнения на гиб- кость. Прыжки с места 5/4 подх	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
12	2.11 Развитие силы. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Подтягивание на пере- кладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
13	2.12 Развитие силы. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Подтягивание на пере- кладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
14	2.13 Тестирование силовых качеств (подтягивание). ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Подтягивание на пере- кладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
15	2.14 Развитие выносливости. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
16	2.15 Развитие скоростно-силовых ка- честв. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
17	2.16 Развитие выносливости. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
18	2.17 Развитие скоростно-силовых ка- честв. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
19	2.18 Тестирование скоростно-сило- вых качеств (поднимание туловища из положения лежа). ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
Тема 5. Основы рукопашного боя		26	13				
20	5.1 Основы рукопашного боя, изуче- ние боевой стойки. Техника безопас- ности на занятии.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Повторить технику без- опасности	7. 25-108; 127- 193 278-306;
21	5.2 Изучение ударной техники ру- ками.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. 25-108; 127- 193 278-306;

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
22	5.3 Изучение ударной техники но- гами, изучение ката.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
23	5.4 Изучение ударов ногами и ру- ками, техника защиты от ударов но- гами и руками.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, маке- вары.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
24	5.5 Изучение техники задержаний при подходе спереди.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, наруч- ники.	Повторить пройденный материал .	7. 25-108; 127- 193 278-306;
25	5.6 Техника передвижения при задер- жании.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, наруч- ники.	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
26	5.7 Изучение техники задержания при подходе сзади.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, наруч- ники.	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
27	5.8 Тактика обезоруживания право- нарушителя.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет оружия.	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
28	5.9 Способы обезоруживания при угрозе пистолетом спереди, сбоку, со стороны спины.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
29	5.10 Способы защиты от удара ножом в голову сверху, в туловище, наотмашь, в горло сбоку.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
30	5.11 Методика первичной и индивидуальной психологической подготовки сотрудников полиции к активным действиям в экстремальных условиях.	2	1	Теоретиче- ское	Видеоматери- алы	Повторить пройденный материал.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
31	5.12 Подготовку к зачёту.	2	1	Практиче- ское, тео- ретическое		Повторить технику пройденного материала удара руками, ногами.	7. 25-108; 127- 193 278-306;
32	5.13 Зачет	2	1	Практиче- ское			7. 25-108; 127- 193 278-306;
	Всего за семестр	62	32				
4 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		2	1				
Тема 1. Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.		2	1				
33	1.1 Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.	2	1	Комбини- рованное	Компьютер, проектор, пре- зентация	Повторить правила лич- ной гигиены	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 3 Лыжная подготовка		24	12				
34	3.1 Техника классического хода попеременный двужажный.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки.	Отработка скоростных –силовых способно-	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
						стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	
35	3.2 Техника классического хода по- переменный четырехшажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки.	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
36	3.3 Способы торможения. Техника попеременным классическим ходам.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
37	3.3 Техника классического хода од- новременный ход бесшажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
38	3.4 Техника классического хода од- новременный ход одношажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
39	3.5 Техника классического хода од- новременный ход двушажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
40	3.6 Техника конькового хода попеременно двушажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
41	3.7 Способы перехода с одного ходжа на другой	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
42	3.8 Способы преодоления спусков и подъёмов на лыжах. Техника конько- вым и классическим хордам	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
43	3.9 Техника конькового хода одно- временно полуконьковый	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
44	3.10 Техника конькового хода одно- временно одношажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
45	3.11 Техника конькового хода одно- временно двушажный	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно-	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
						стей, прыжки в положе- ние приседа, практиче- ское катание на лыжах.	
Тема 4 Спортивный туризм		24	12				
47	4.1 Техника безопасности на заня- тиях по спортивному туризму. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
48	4.2 Ознакомление с экипировкой. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
49	4.3 Одевание альпинистского снаря- жения. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
50	4.4 Изучение основных видов узлов. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
51	4.5 Изучение основных видов узлов. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
52	4.6 Изучение основных видов узлов. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
53	4.7 Изучение основных видов узлов. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
54	4.8 Страховка на скалодроме. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
55	4.9 Страховка на скалодроме. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15	5. стр. 24-80

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
						Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	
56	4.10 Скалодромная подготовка. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
57	4.11 Скалодромная подготовка. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
58	4.12 Скалодромная подготовка. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
Тема 5 Основы рукопашного боя		38	19				
59	5.1 Основы рукопашного боя, изуче- ние боевой стойки. Техника безопас- ности на занятии. Изучение ст. №20 ФЗ о полиции	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Повторить технику без- опасности	ФЗ о полиции

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
60	5.2 Задержание «замком»	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
61	5.3 Задержание способом «нырком»	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
62	5.4 Задержание способом «рывком»	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
63	5.5 Задержание при подходе сзади	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
64	5.6 Освобождение от захвата спереди за шею двумя руками	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
65	5.7 Освобождение от захвата за пред- плечья	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
66	5.8 Освобождение от захвата спереди за корпус двумя руками	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
67	5.9 Освобождение от захвата сзади за корпус без рук	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
68	5.10 Освобождение от удушающего захвата за шею спереди	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
69	5.11 Освобождение от удушающего захвата за шею сзади	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
70	5.12 Защита от применения огне- стрельного оружия спереди в грудь	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
71	5.13 Защита от применения огне- стрельного оружия сзади в спину	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
72	5.14 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия спереди	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
73	5.15 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия сзади	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
74	5.16 Защита от удара ножом сверху в голову	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
75	5.17 Защита от удара ножом сбоку в шею	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
76	5.18 Защита от удара ножом снизу в живот	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
77	5.19 Защита от удара ножом наот- машь	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
78	5.20 Зачет.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
	Всего за 4 семестр	88	44				
	Итого за 2 курс						

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
5 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		2	1				
Тема 1. Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.		2	1				
79	1.1 Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, про- ектор, презента- ция	Изучить влияние физической куль- туры на социаль- ное развитие че- ловека	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема	Легкая атлетика.	36	18				
80	2.1 Развитие выносливости. ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
81	2.2 Тестирование бега на средние дистанции. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
82	2.3 Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции .60 м. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Бег на короткие дистан- ции до 60 м	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
83	2.4 Тестирование бега на 60 м. ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Бег на короткие дистан- ции до 60 м	1. стр 112-122 3. стр. 136-187

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
84	2.5 Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
85	2.6 Тестирование скоростно-силовых качеств (отжимания). ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
86	2.7 Техника челночного бега 3*10. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег на короткие дистанции чел- ночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
87	2.8 Тестирование челночного бега 3*10. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег на короткие дистанции чел- ночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
88	2.9 Техника прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Прыжки с места 5/4 подх	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
89	Тестирование прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Прыжки с места 5/4 подх	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
90	2.11 Развитие силы. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Подтягивание на перекладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
91	Развитие силы. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Подтягивание на перекладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
92	2.13 Тестирование силовых качеств (подтягивание). ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Подтягивание на перекладине 5 подходов по 8 раз	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
93	2.14 Развитие выносливости. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
94	2.15 Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
95	Развитие выносливости. ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
96	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
97	2.18 Тестирование скоростно-силовых качеств (поднимание туловища из положения лежа). ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
Тема 5. Основы рукопашного боя		26	13				
98	Изучение страховки и само страховки	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
99	Изучение приема «передней подножки»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
100	Изучение приема «задней подножки»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
101	4 Изучение приема «бросок через бедро»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
102	Досмотр стоя у стены с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, наручники.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
103	6 Досмотр лежа на земле с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, , наручники	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
104	7 Досмотр на коленях с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, , наручники	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
105	8 Защита от удара палкой наотмашь	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток. Пр.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
106	9 Освобождение от захвата спереди за ногу	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
107	0 Защита от завладения оружия сзади с кабуры	2	1	Практическое	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
108	1 Освобождение за одежду спереди двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
109	2 Изучение приема «рычаг наружу»	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
110	3 Изучение приема «рычаг вовнутрь»	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
111	4 Морально психологическая подготовка при задержании преступника	2	1	Теоретическая Практическая	Видеоматериал.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
112	5 Подготовка к зачету	2	1	Практическое Теоретическая	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
113	Зачет	2	1	Практическое	Секундомер, макет оружия, свисток.	Совершенствованные изучения техники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
	Всего за 5 семестр	64	32				
6 семестр							
	Раздел 1 Теоретическая часть	2	1				
	Тема 1. Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.	2	1				
114	1.1 Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, про- ектор, презента- ция	Повторить пра- вила личной гиги- ены	1. стр 7-60
	Раздел 2 Практическая часть	74	37				
	Тема 3 Лыжная подготовка	24	12				
115	3.1 Техника классического хода попеременный двужажный.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки.	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
116	3.2 Техника классического хода попеременный четырехшажный	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки.	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
117	3.3 Способы торможения. Техника попеременным классическим ходам.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
118	Техника классического хода одновременный ход беспшажный	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
119	Техника классического хода одновременный ход одношажный	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
120	Техника классического хода одновременный ход двушажный	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
						положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	
121	Техника конькового хода попеременно двушажный	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
122	Способы перехода с одного хода на другой	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
123	Способы преодоления спусков и подъёмов на лыжах. Техника коньковым и классическим хордам	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
124	Техника конькового хода одновременно полуконьковый	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
125	Техника конькового хода одновременно одношажный	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
126	3.12 Комбинирование ходов, переход с одного хода на другой.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флажки..	Отработка ско- ростных –сило- вых способно- стей, прыжки в положение при- седа, практиче- ское катание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
Тема 5 Основы рукопашного боя		24	12				
127	5.1 Основы рукопашного боя, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Повторить тех- нику безопасно- сти	; 127-193 ;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
128	5.2 Изучение ударной техники руками.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Изучить технику удара руками, но- гами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	; 127-193 ;
129	5.3 Изучение ударной техники ногами, изучение ката.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Изучить технику удара руками, но- гами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	; 127-193 ;
130	5.4 Изучение ударов ногами и руками, техника защиты от ударов ногами и руками.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Изучить технику удара руками, но- гами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	; 127-193 ;
131	5.5 Изучение техники задержаний при подходе спереди.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, наручники.	Повторить прой- денный материал	; 127-193 ;
132	5.6 Техника передвижения при задержании.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, наручники.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
							;
133	5.7 Изучение техники задержания при подходе сзади.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, наручники.	Повторить пройденный материал.	; 127-193 ;
134	5.8 Тактика обезоруживания правонарушителя.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Повторить пройденный материал.	; 127-193 ;
135	5.9 Способы обезоруживания при угрозе пистолетом спереди, сбоку, со стороны спины.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Повторить пройденный материал.	; 127-193 ;
136	5.10 Способы защиты от удара ножом в голову сверху, в туловище, наотмашь, в горло сбоку.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	; 127-193 ;
137	5.11 Методика первичной и индивидуальной психологической подготовки сотрудников полиции к	2	1	Теоретическое	Видеоматериалы	Повторить пройденный материал.	; 127-193 ;

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
	активным действиям в экстремальных условиях.						
138	5.12 Подготовку к зачёту.	2	1	Практиче- ское, теорети- ческое	Секундомер, сви- сток, видеомате- риал.	Повторить тех- нику пройденного материала удара руками, ногами.	; 127-193 ;
Тема 4 Спортивный туризм		14	7				
139	Вертикальный подъем с оборудованием. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
140	Вертикальный подъем с оборудованием. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
141	Вертикальный подъем с оборудованием. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15	5. стр. 24-80

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
						Выпрыгивание 4x15	
142	Преодоление переправы с оборудования. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
143	Преодоление переправы с оборудования. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
144	Преодоление переправы с оборудования. ОФП.	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
145	Контрольное занятие. ОФП,	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, ве- ревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание ту- ловища из поло- жения лежа 4x15	5. стр. 24-80

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
						Выпрыгивание 4x15	
Тема 5 Основы рукопашного боя		12	6				
146	Досмотр стоя у стены с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
147	Досмотр лежа на земле с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
148	Досмотр на коленях с надеванием наручников	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
149	Защита от удара палкой наотмашь	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
150	Освобождение от захвата спереди за ногу	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
151	Защита от завладения оружия сзади с кабуры	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, макет ножа.	Повторить прой- денный материал.	; 127-193 ;
Всего за 6 семестр		76	38				

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
	Итого за 3 курс	140	70				

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
7 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		2	1				
Тема 1. Общие положения по физической подготовке и техника безопасности на занятии по физической культуре.		2	1				
152	1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, про- ектор, презента- ция	Повторить пра- вила личной гиги- ены	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 5 Основы рукопашного боя		44	22				
153	5.1 Основы рукопашного боя, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии. Изучение ст. №20 ФЗ о полиции	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Повторить тех- нику безопасно- сти	ФЗ о полиции
154	Задержание «замком»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
155	5.3 Задержание способом «нырком»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
156	5.4 Задержание способом «рывком»	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
157	5.5 Задержание при подходе сзади	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
158	5.6 Освобождение от захвата спереди за шею двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
159	5.7 Освобождение от захвата за предплечья	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
160 ✓	5.8 Освобождение от захвата спереди за корпус двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
161	5.9 Освобождение от захвата сзади за корпус без рук	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
162	5.6 Освобождение от захвата спереди за шею двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
163	5.7 Освобождение от захвата за предплечья	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
164	5.8 Освобождение от захвата спереди за корпус двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
165	5.9 Освобождение от захвата сзади за корпус без рук	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
166	5.10 Освобождение от удушающего захвата за шею спереди	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
167	5.11 Освобождение от удушающего захвата за шею сзади	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
168	5.12 Защита от применения огнестрельного оружия спереди в грудь	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
169	Защита от применения огнестрельного оружия сзади в спину	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
170	5.14 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия спереди	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет-ре- сурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятель- ной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
171	5.14 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия спереди	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
172	5.15 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия сзади	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
173	5.16 Защита от удара ножом сверху в голову	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
174	5.17 Подготовка к зачету	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия, макет ножа.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
175	Зачет	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
	Итого за 7 семестр	76	38				
	Итого за 4 курс	76	38				
	ИТОГО за дисциплину	510	255				

III. Используемая литература

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1.	Физическая культура 10—11 классы	Лях В.И., Зданевич А.А.	М.: Просвещение, 2020
2.	Физическая культура.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	М.: «Кнорус» 2019
3.	Физическая культура СПО	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: «Кнорус» 2019
4.	Теория и методика спортивного туризма	Агеевец В.У., Власова Т.И.	М: Советский спорт, 2021
5.	Спортивный туризм. Учебник.	Рубис Л.Г.	Ай Пи Эр Медиа 2018.
6.	Анатомия наращивания мышц.	Крэйг Рэмзи	БИЭ Бомбора Москва 2018.
7.	Профессиональная подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях	Кучер В.А., Гонтарь В.Н	ВИПК МВД России 2020
8.	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.	Иванов В.Н., Дитяев О.П., Блажко А.В.	ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России 2018

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
9.	История физической культуры и спорта.	Голощапов Б.Р.	М.: Академия, 2014.
10.	Гимнастика. Учебник.	Павлов И.Б.	М.: «Феникс» 2014г.
11.	Об утверждении наставления по организации физической подготовки	Приказ МВД России №450	01.07.2017 г.
12.	Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Приказ Минспорта России № 1045	16.11.2015 г.
13.	Спасательные работы на сложном горном рельефе в малой группе	Федерация альпинизма России	2014 г.
14.	Теория и методика спортивного туризма. Учебник.	Учебник.	И. Москва 2014.
15.	Учебное пособие Туризм.	Лысакова В.И.	Производство «Флинта», 2015 г.

Интернет-ресурсы

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
16.	Методический портал учителя	http://metodsovet.su
17.	Библиотека МЭШ	
18.	Физкультура в школе	http://www.fizkulturavshkole.ru

19.	Физкультура в школе	http://www.fizkulturavshkole.ru
20.	О физкультуре	http://www.ofizkulture.ru
21.	Учительский портал	http://www.uchportal.ru
22.	Про физру	
23.	ГТО	http://www.gto.ru