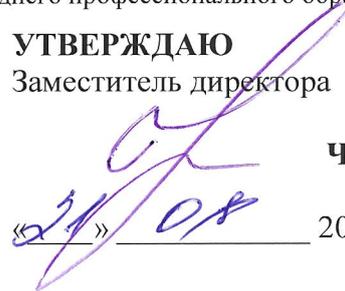


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора

  
Чечель О.М.  
«21» \_\_\_\_\_ 2020 г.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (набор 2020)  
(код и наименование учебной дисциплины, год набора)

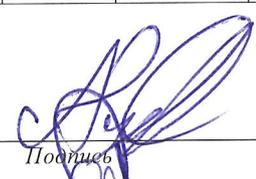
Составлен на основании рабочей программы и рассмотрен на заседании отделения (кафедры)  
**Физического воспитания и спорта**  
(наименование отделения (кафедры)  
протокол № 3 от 21.08 2020 г.

Специальность 40.02.02 Правоохранительная деятельность

код, наименование специальности

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		Экзамен
Всего по дисциплине		<b>510</b>	<b>170</b>	<b>340</b>	<b>10</b>		<b>330</b>	-	

**Преподаватели:**

	Авдеенков А.А. Подпись фамилия, инициалы		Русинский А.С. Подпись фамилия, инициалы
	Дудкин Н.Д. Подпись фамилия, инициалы		Орлов А.Р. Подпись фамилия, инициалы
	Захарчук С.В. Подпись фамилия, инициалы		Носик Р.Ю. Подпись фамилия, инициалы
Руководитель физического воспитания _____		/Сальцин О.В./	
(подпись, Ф.И.О.)			

## II. Содержание календарно-тематического плана

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных зая- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
<b>3 семестр</b>							
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>1</b>				
<b>Тема 1. Общие положения по физической подготовке</b>		<b>2</b>					
1	1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	1	Комбини- рованное	Компьютер, проек- тор, презентация	Изучить роль фи- зической культуры в социальном раз- витии человека	1.Стр: 18-34
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>62</b>	<b>31</b>				
<b>Тема 3 Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>	<b>14</b>				
2	3.1 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 100,200,400 метров. Обучения езды на роллелыжах.	2	1	Практическое	Гимнастические маты. Ноутбук. Се- кундомер.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
3	3.2 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 100,200,400 метров. Обучения езды на роллелыжах	2	1	Практическое	Свисток, секундо- мер.	Упражнения на гибкость. Отработ- ка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
4	3.3 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 400,800,1000 метров. Обучения езды на роллелыжах.	2	1	Практическое	Свисток, секундо- мер.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
5	3.4. Комплексное практическое изучение беговых упражнений на 1000, 2000, метро	2	1	Практическое	Рулетка, секундо- мер, свисток.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост-	1.Стр: 112-122 195-201

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						ных упражнений на 30;60 м.	
6	3.5. <b>Контрольное занятие:</b> бег – 2000 м, бег – 3000 м	2	1	Практическое	Свисток, секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
7	3.6. Комплексное практическое изучение беговых упражнений с барьерами. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
8	3.7 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4x100. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
9	3.8 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4x400. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
10	3.9 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4x800. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
11	3.10 Комплексное поэтапное практиче-	2	1	Практическое	Рулетка, свисток	Бег на короткие	1.Стр: 112-122

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	ское изучение беговых упражнений в эстафете 4x100;4x400;4x800. Обучения езды на роллельжах.				секундомер	дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	195-201
12	3.11 Комплексное поэтапное практическое изучение прыжка с места, с разбега. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
13	3.12 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в марафоне (длительный бег). Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
14	3.13 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в марафоне (длительный бег). Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
15	3.14 Контрольные занятия: бег – 60 м, бег 2000 – 3000 м. бег на роллельжах 2000. 3000 м.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
<b>Тема 4 Силовая (атлетическая) гимнастика.</b>		<b>34</b>	<b>17</b>				
16	4.1 Упражнения на развития грудных мышц. Инструктаж по технике безопасности. Введение в спорт «Сило-	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.		1.Стр: 186-195 8..

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных зая- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	вая гимнастика».						
17	4.2 Акробатика. Разновидность прыжков. Упражнение для укрепления трапециевидной мышцы	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 186-195 8..
18	4.3 Упражнение для укрепления широчайшей мышцы спины. Акробатика. Подводящие упражнения для кувырков вперед.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
19	4.4 Упражнения для группы, выпрямляющая туловища. Упражнения на брусьях.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
20	4.5 Упражнения для мышц живота. Упражнения на перекладине.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
21	4.6 Упражнения для дельтовидной мышцы. Упражнения для развития мышц грудной клетки.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
22	4.7 Упражнения для плечевой двуглавой, трехглавой мышцы. Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
23	4.8 Упражнения для предплечья	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
24	4.9 Упражнения для четырехглавой мышцы бедра. Упражнения для развития мышц рук.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
25	4.10 Упражнения для двуглавой мышцы бедра. Упражнения для развития мышц ног(бицепс бедра, квадрицепс, икроножные).	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
26	4.11 Упражнения для трехглавой мышцы бедра. Упражнения для развития мышц спины.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
27	4.12 Упражнения на развития бицепса, для укрепления трицепса. Упражнения для развития прямой мышцы живота.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
28	4.13 Упражнения для развития косых мышц живота.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
29	4.14 Упражнения для развития трапециевидной мышцы (шейного отдела).	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
30	4.15 Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц грудной клетке.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
31	4.16 Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц спины.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
32	4.17 Контрольное занятие. <b>Зачет</b>	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса,	1.Стр: 186-195 8..

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						бицепса, трицепса	
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>				
<b>4 семестр</b>							
	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				
	<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни, безопасности, сохранения здоровья при занятии физической подготовкой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				
33	2.1 Личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, проек- тор, презентация	Изучить отрица- тельное влияние вредных привычек на организм чело- века	1.Стр: 28-54
	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>86</b>	<b>43</b>				
	<b>Тема 5 Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	<b>13</b>				
34	5.4 Основные элементы техники пе- редвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Практическое ката- ние на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
35	5.5 Обучение отдельным способам передвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
36	5.6 Основные элементы техники пе- редвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
37	5.7 Основы техники спусков и пово- ротов в движении	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при-	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						седа, практическое катание на лыжах.	
38	5.8 Основы техники спусков и поворотов в движении	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
39	5.9 Техника одновременных ходов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
40	5.10 Преодоления подъемов на лыжа	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
41	5.11 Способы торможения	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
42	5.12 Отработка классического, конькового хода на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
43	5.13 Отработка классического, конь-	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Отработка скорост-	1.Стр: 122-132

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	кового хода на лыжах				сток, лыжи, флаж- ки..	ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	4..Стр: 23 -368
44	5.14 Практическая подготовка лыж- ника, оказанию первой медицинской помощи при получения травм на лыжне	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
45	5.15 Контрольное упражнения на лыжах бег 5000 м	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
46	5.16 Контрольное упражнения на лыжах бег 5000 м	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
<b>Тема 6 Общая физическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>9</b>				
47	6.1 Практическое изучение комплек- са упражнений №1 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
48	6.2 Практическое изучение комплек- са упражнений №1 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный	Отработка скорост- ных –силовых спо-	1.Стр: 100-111; 168- 172;

№ № занятий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		аудиторных занятий	внеаудиторной (самостоятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
					инвентарь. тренажеры...	способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса..	186-195.
49	6.3 Практическое изучение комплекса упражнений №1 по ОФП. Упражнения на гибкость.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
50	6.4 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП. Упражнения на координацию в движении.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
51	6.5 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП. Упражнения для развития выносливости.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
52	6.6 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП. Упражнения для развития скорости.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
53	6.7 Практическое изучение комплек- са упражнений №3 по ОФП. Упражнения для развития мышц рук.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
54	6.8 Практическое изучение комплек- са упражнений №3 по ОФП. Упражнения развития мышц спины.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
55	6.9 Практическое изучение комплек- са упражнений №3 по ОФП. Упражнения для развития мышц грудной клетки.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
<b>Тема 7 Полоса препятствий.</b>		<b>10</b>	<b>5</b>				
56	7.1 Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий: нача- ло полосы	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
57	7.2 Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий: лаби- ринт	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
58	7.3 Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий: раз-	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж-	1.Стр: 100-111; 168- 172;

№ № занятий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		аудиторных занятий	внеаудиторной (самостоятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	рушенный мост					нения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.	186-195. НФП 2009 МО
59	7.4 Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий: забор с наклонной доской, стенка с двумя проломами	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
60	7.5 Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий: разрушенная лестница, одиночный окоп, для стрельбы и метания гранаты	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
<b>Тема 8 Спортивный туризм</b>		<b>20</b>	<b>10</b>				
61	8.1 Практическое изучение укладки рюкзака, установки лагерных палаток	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
62	8.2 Обучение вязания спасательных узлов, страховочной системы	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
63	8.3 Практическое обучения выкладывания костров различных типов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная си-	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
					стема, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	на гибкость. Отработка скоростных упражнений. Вязание спасательных узлов.	225 -228 5. Стр 23-324
64	8.4 Контрольное занятие по вязанию узлов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.. Вязание спасательных узлов.	1. Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
65	8.5 Практическое обучения работать с веревками, подъёмами и спускания на них	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
66	8.6 Организация туристических походов, практическая отработка туристических соревнований	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
67	8.7 Оказание первой медицинской помощи в походе.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений. Вязание спасательных	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						узлов.	
68	8.8 Подготовка похода, цель похода, разработка маршрута, непредвиденные обстоятельства в походе.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
69	8.9 Спортивное ориентирование. Ориентирование на местности.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
70	8.10 Спортивное ориентирование. Ориентирование на местности. Контрольное занятие.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки, каска, страховочная система, веревка 20м, карабины, жумары, спусковое устройство.	Бег на короткие, длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Вязание спасательных узлов.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 225 -228 5.Стр 23-324
<b>Тема 9 Основы рукопашного боя</b>		<b>12</b>	<b>6</b>				
71	9.1 Позиция в рукопашном бою, комбинационная техника рукопашного боя	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности в рукопашном бое, приемы самозащиты, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
72	9.2 Быстрые защиты. Техника комбинаций ударов руками, ногами	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности, приемы самообороны, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
73	9.3 Единые удары руками, ногами. Техника удержаний, болевых и удушающих приемов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности, приемы самообороны, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
74	9.4 Специальные и специально-подготовительные упражнения. Комплексы ОРУ	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности, приемы самообороны, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
75	9.5 Защита от удара ножом (предметом)	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности, приемы самообороны, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
76	9.6 Зачет	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Повторить, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	Всего за 4 семестр	88	44				
	Итого за 2 курс	152	76				

№ № зая тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных зая- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
<b>5 семестр</b>							
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>1</b>				
<b>Тема 1. Общие положения по физической подготовке</b>		<b>2</b>	<b>1</b>				
77	1.2 Роль физической культуры в общекультурном, профессионалом и социальном развитии человека целей.	2	1	Комбинированное	Компьютер, проектор, презентация	Изучить предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	1.Стр: 18-34
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>62</b>	<b>31</b>				
<b>Тема 3 Легкая атлетика.</b>		<b>28</b>	<b>14</b>				
78	3.1 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 100,200,400 метров. Обучения езды на роллелыжах.	2	1	Практическое	Гимнастические маты. Ноутбук. Секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
79	3.2 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 100,200,400 метров. Обучения езды на роллелыжах	2	1	Практическое	Свисток, секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
80	3.3 Комплексное практическое изучение скоростных упражнений на 400,800,1000 метров. Обучения езды на роллелыжах.	2	1	Практическое	Свисток, секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
81	3.4. Комплексное практическое изучение беговых упражнений на 1000, 2000, метро	2	1	Практическое	Рулетка, секундомер, свисток.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
82	3.5. Контрольное занятие: бег – 2000 м, бег – 3000 м	2	1	Практическое	Свисток, секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
83	3.6. Комплексное практическое изучение беговых упражнений с барьерами. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
84	3.7 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4х100. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
85	3.8 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4х400. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
86	3.9 Комплексное поэтапное практическое изучение беговых упражнений в эстафете 4х800. Обучения езды на рол-	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость.	1.Стр: 112-122 195-201

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	лельжах.					Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	
87	3.10 Комплексное поэтапное практиче- ское изучение беговых упражнений в эстафете 4x100;4x400;4x800. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
88	3.11 Комплексное поэтапное практиче- ское изучение прыжка с места, с разбега. Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
89	3.12 Комплексное поэтапное практиче- ское изучение беговых упражнений в марафоне (длительный бег). Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
90	3.13 Комплексное поэтапное практиче- ское изучение беговых упражнений в марафоне (длительный бег). Обучения езды на роллельжах.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201
91	3.14 Контрольные занятия: бег – 60 м, бег 2000 – 3000 м. бег на роллельжах 2000. 3000 м.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений на 30;60 м.	1.Стр: 112-122 195-201

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
<b>Тема 4</b>	<b>Силовая (атлетическая) гимнастика.</b>	<b>34</b>	<b>17</b>				
92	4.1 Упражнения на развития грудных мышц	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.		1.Стр: 186-195 8..
93	4.2 Упражнение для укрепления трапецевидной мышцы	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 186-195 8..
94	4.3 Упражнение для укрепления широчайшей мышцы спины.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
95	4.4 Упражнения для группы, выпрямляющая туловища.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
96	4.5 Упражнения для мышц живота.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
97	4.6 Упражнения для дельтовидной мышцы.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
98	4.7 Упражнения для плечевой двуглавой, трехглавой мышцы.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
99	4.8 Упражнения для предплечья	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
100	4.9 Упражнения для четырехглавой	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Упражнения для	1.Стр: 186-195

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	мышцы бедра				сток, гимнастиче- ские маты.	мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	8..
101	4.10 Упражнения для двуглавой мышцы бедра	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
102	4.11 Упражнения для трехглавой мышцы бедра	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
103	4.12 Упражнения на развития бицепса, для укрепления трицепса	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
104	4.13 Упражнения для развития косых мышц живота.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
105	4.14 Упражнения для развития трапеци- евидной мышцы (шейного отдела).	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 186-195 8..
106	4.15 Практическое изучение ком- плекса упражнений №1, №2 по ОФП. Упражнения на координацию в дви- жении.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
107	4.16 Практическое изучение ком- плекса упражнений №1, №2 по ОФП. Упражнения на координацию в дви- жении. Упражнения для развития косых мышц живота.	2	1		Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса	1.Стр: 186-195 8..
108	4.17 Контрольное занятие.	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Упражнения для	1.Стр: 186-195

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	Отжимание от пола за 1 мин. Подъём туловища в пресс за 1 мин. Подъём 16 кг. гири за 1 мин. (юноши). Подъём на нижней перекладине за 1 мин. (девушки).				сток, гимнастиче- ские маты.	мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	8..
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>				
<b>6 семестр</b>							
	<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				
	<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни, безопасности, сохранения здоровья при занятии физической подготовкой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				
109	2.1 Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др).	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, проек- тор, презентация	Изучить оздоро- вительные методы физического воспи- тания	1.Стр: 28-54
	<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>74</b>	<b>37</b>				
	<b>Тема 5 Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	<b>11</b>				
110	5.4 Основные элементы техники пе- редвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных способностей, прыжки в положе- ние приседа, прак- тическое катание.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
111	5.5 Обучение отдельным способам передвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
112	5.6 Основные элементы техники пе- редвижения на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при-	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						седа, практическое катание на лыжах.	
113	5.7 Основы техники спусков и поворотов в движении	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
114	5.8 Основы техники спусков и поворотов в движении	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
115	5.9 Техника одновременных ходов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
116	5.10 Преодоления подъемов на лыжа	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
117	5.11 Способы торможения	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способностей, прыжки в положение приседа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
118	5.12 Отработка классического, конь-	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Отработка скорост-	1.Стр: 122-132

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	кового хода на лыжах				сток, лыжи, флаж- ки..	ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	4..Стр: 23 -368
119	5.13 Отработка классического, конь- кового хода на лыжах	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
120	5.14 Практическая подготовка лыж- ника, оказанию первой медицинской помощи при получения травм на лыжне	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, прыжки в положение при- седа, практическое катание на лыжах.	1.Стр: 122-132 4..Стр: 23 -368
<b>Тема 6 Общая физическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>9</b>				
121	6.1 Практическое изучение комплек- са упражнений №1 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
122	6.2 Практическое изучение комплек- са упражнений №1 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, спортивный инвентарь. трена- жеры...	Отработка скорост- ных –силовых спо- собностей, упраж- нения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, би- цепса, трицепса..	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
123	6.3 Практическое изучение комплек-	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Отработка скорост-	1.Стр: 100-111;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	са упражнений №1 по ОФП				сток, спортивный инвентарь. тренажеры...	ных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	168- 172; 186-195.
124	6.4 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
125	6.5 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
126	6.6 Практическое изучение комплекса упражнений №2 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
127	6.7 Практическое изучение комплекса упражнений №3 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных –силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
128	6.8 Практическое изучение комплекса упражнений №3 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных – силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
129	6.9 Практическое изучение комплекса упражнений №3 по ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь. тренажеры...	Отработка скоростных – силовых способностей, упражнения для мышц живота, ног, плеч, груди, пресса, бицепса, трицепса.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.
<b>Тема 9 Основы рукопашного боя</b>		<b>34</b>	<b>17</b>				
130	9.1 Позиция в рукопашном бою, комбинационная техника рукопашного боя	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
131	9.2 Быстрые защиты. Техника комбинаций ударов руками, ногами	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.	1. Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
132	9.3 Единые удары руками, ногами. Техника удержаний, болевых и удушающих приемов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
133	9.4 Удар кулаком в голову	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
						Отработка скорост- ных упражнений.	НФП 2009 МО
134	9.5 Защита от удара кулаком в голову	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на корткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
135	9.6 Приемы самостраховки при падения на спину.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
136	9.7 Переворачивание захватом шеи из- под плеча дальней рукой.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
137	9.8 Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
138	9.9 Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
139	9.10 Защита от удара ножом сверху. За- щита от удара ножом сбоку. Защита от удара ножом снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, флажки.	Бег на короткие дистанции. Упраж- нения на гибкость. Отработка скорост- ных упражнений.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
140	9.11 Защита от удара ножом сверху. За-	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Бег на короткие	1.Стр: 100-111;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	щита от удара ножом сбоку. Защита от удара ножом снизу.				сток, флажки.	дистанции. Упражнения на гибкость. Отработка скоростных упражнений.	168- 172; 186-195. НФП 2009 МО
141	9.12 Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом сбоку. Защита от удара ножом снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности в рукопашном бое, приемы самостраховки, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
142	9.13 Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом сбоку. Защита от удара ножом снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности в рукопашном бое, приемы самостраховки, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
143	9.14 Быстрые защиты. Техника комбинаций ударов руками, ногами	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
144	9.15 Единые удары руками, ногами. Техника удержаний, болевых и удушающих приемов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
145	9.16 Специальные и специально-	2	1	Практическое	Секундомер, сви-	Изучить приемы	1.Стр: 100-111;

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	подготовительные упражнения. Комплексы ОРУ				сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	168- 172; 186-195. 132-143
146	<b>9.17 Зачет</b>	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>76</b>	<b>38</b>				
	<b>Итого за 3 курс</b>	<b>140</b>	<b>70</b>				

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
<b>7 семестр</b>							
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	<b>1</b>				
<b>Тема 1. Общие положения по физической подготовке</b>		<b>2</b>	<b>1</b>				
147	1.3 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	1	Комбинированное	Компьютер, проектор, презентация	Изучить вопросы сохранения творческой активности и долголетия,	1.Стр: 18-34
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>46</b>	<b>23</b>				
<b>Тема 9 Рукопашный бой</b>		<b>46</b>	<b>23</b>				
148	9.1 Позиция в рукопашном бою, комбинационная техника рукопашного боя	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить технику безопасности в рукопашном бое, приемы самостраховки, изучить упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
149	9.2 Быстрые защиты. Техника комбинаций ударов руками, ногами	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
150	9.3 Единые удары руками, ногами. Техника удержаний, болевых и удушающих приемов	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
151	9.4 Удар кулаком в голову	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные	Изучить приемы самостраховки, упражнения для	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
					автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	развития силы и выносливости.	132-143
152	9.5 Защита от удара кулаком в голову	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
153	9.6 Приемы самостраховки при падения на спину.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
154	9.7 Переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
155	9.8 Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
156	9.9 Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
157	9.10 Бросок рывком за пятку.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
158	9.11 Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
159	9.12 Защита от удара ножом сверху.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
160	9.13 Защита от удара ножом сбоку	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
161	9.14 Защита от удара ножом снизу.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
162	9.15 Защита от удара автомата АК 74 сверху.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные	Изучить приемы самостраховки, упражнения для	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195.

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
					автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	развития силы и выносливости.	132-143
163	9.16 Защита от удара автомата АК 74 сбоку	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
164	9.17 Защита от удара автомата АК 74 прямо.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
165	9.18 Защита от удара пистолетом ПМ сверху	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
166	9.19 Защита от удара пистолетом ПМ сверху	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
167	9.20 Защита от удара пистолетом ПМ сбоку	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты, учебные автоматы, пистоле- ты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение заня- тия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (самосто- ятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
168	9.21 Защита от удара пистолетом ПМ в лицо.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
169	9.22 Подготовка к зачету. Контрольные занятия.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
170	9.23 Зачет с оценкой в диплом.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, гимнастические маты, учебные автоматы, пистолеты, ножи, муляжи манекенов.	Изучить приемы самостраховки, упражнения для развития силы и выносливости.	1.Стр: 100-111; 168- 172; 186-195. 132-143
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>48</b>	<b>24</b>				
	<b>Итого за 4курс</b>	<b>48</b>	<b>24</b>				
	<b>ИТОГО за дисциплину</b>	<b>340</b>	<b>170</b>				

### 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, 2019

#### Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
2.	Физическая культура.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	М.: «Кнорус» 2015
3.	Физическая культура СПО	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: «Кнорус» 2015
4.	Лыжный спорт. Учебное пособие.	Бутин И.М.	ИЦ. «Академия» 2014.
5.	Спортивный туризм. Учебник.	Рубис Л.Г.	Ай Пи Эр Медиа 2018.
6.	Анатомия наращивания мышц.	Крэйг Рэмзи	БИЭ Бомбора Москва 2018.
7.	Силовые упражнения без отягощений.	Би-Джей Гаддур	ООО Поппури 2015.
8.	Анатомия силовых упражнений	Энциклопедия	Минздрав РФ.
9.	Инструктору альпинизма	Захаров П.П.	СпортАкадемпресс, 2017 - 280 с.
10.	История физической культуры и спорта.	Голощапов Б.Р.	М.: Академия, 2014.
11.	Гимнастика. Учебник.	Павлов И.Б.	М.: «Феникс» 2014г.
12.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства.	Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В.Савина М.В.	Академия 2017 г.
13.	Гигиена физического воспитания и спорта.	Коваль В.И., Родионова Т.А.	Академия 2015 г.
14.	Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений.	М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.	Академия 2016г.
15.	Спорт XXI века: универсальные единоборства. Технито-тактические действия в партере на примере боевого самбо.	Волостных В.В., Ишков А.В.	МЭИ 2018 г.
16.	Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД.	Приказ по МВД № 510	15.05.2001 г.
17.	Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Приказ Минспорта России № 1045	16.11.2015 г.
18.	Спасательные работы на сложном горном рельефе в малой группе	Федерация альпинизма России	2016 г.

19.	Теория и методика спортивного туризма. Учебник.	Учебник.	И. Москва 2016.
20.	Учебное пособие Туризм.	Лысакова В.И.	Производство «Флинта», 2015 г.

#### Интернет-ресурсы

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
21.	Методический портал учителя	<a href="http://metodsovet.su">http://metodsovet.su</a>
22.	Библиотека МЭШ	<a href="https://uchebnik.mos.ru">https://uchebnik.mos.ru</a>
23.	Физкультура в школе	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
24.	Физкультура в школе	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
25.	О физкультуре	<a href="http://www.ofizkulture.ru">http://www.ofizkulture.ru</a>
26.	Учительский портал	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>
27.	Про физру	<a href="http://profizru.ru/fizkultura">http://profizru.ru/fizkultura</a>
28.	ГТО	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>