

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

« 20 » 08 Чечель О.М.
2022 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По учебной дисциплине **ОУД.12 Физическая культура (набор 2022)**

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.)	
1	1	76	25	51	7	-	44	-	зачет
	2	99	33	66	8	-	58	-	зачет
Всего по дисциплине		175	58	117	15	-	102	-	-

Преподаватели:


(подпись) Амирян В.К.
фамилия, инициалы


(подпись) Авдеенков А.А.
фамилия, инициалы

Руководитель структурного подразделения (кафедры) Орлов А.Р.

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
1 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		6	3				
Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		6	3				
1	1.1 Правила техники безопасности на занятиях физической культуре по темам легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика. ВФСК ГТО.	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, проек- тор, презентация	Изучить методику самостоятельных занятий физическими упражнениями	1, стр. 10 2, стр.78 3, стр. 53
2	1.2 Основы методики самостоятельной занятий физическими упражнениями.	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, проек- тор, презентация.	Изучить методику самостоятельных занятий физическими упражнениями	1, стр.18- 20. 17 20
3	1.3 Требования к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	2	1	Комбиниро- ванное	Компьютер, проек- тор, презентация.	Изучить методику самостоятельных занятий физическими упражнениями	17 20
Раздел 2 Практическая часть		45	22				
Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		14	7				
4	2.1 Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	1	Учебно- методическое	Гимнастические маты. Ноутбук. Секундомер.	Упражнения на гибкость. Бег на короткие дистанции до 60 м	1, стр. 104 -115 2, стр. 43-54 3, стр. 70-74
5	2.2 Тестирование бега на 60 м. Техника бега по дистанции. Финиширование. ОФП.	2	1	Практическое	Свисток, секундомер.	Прыжки на двух ногах 50 раз на месте. Челночный бег 3*10.	1, стр. 104 -115 2, стр. 43-54 3, стр. 147-155
6	2.2 Техника эстафетного бега.	2	1	Практическое	Свисток, секундо-	Упражнения на	1, стр. 104 -115

№ № 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
					мер.	гибкость. Бег на короткие дистан- ции челночный бег 10x10	2, стр. 43-54 3, стр. 147-155
7	2.3 Тестирование - челночного бега 3*10. Техника прыжка в длину с места. ОФП.	2	1	Практическое	Рулетка, секундо- мер, свисток.	Упражнения на гибкость. Бег на короткие дистан- ции челночный бег 10*10	1, стр. 104 -115 2, стр. 43-54 3, стр. 58-68
8	2.4 Тестирование прыжка в длину с ме- ста. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег до 15 мин., ОФП.	2	1	Практическое	Свисток, секундо- мер.	Бег до 30 мин. Темп средний	1, стр. 104 -115 2, стр. 43-54 3, стр. 43-78
9	2.6 Техника бега на средние дистанции. Медленный бег до 20 мин., ОФП.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер.	Бег до 30 мин. Темп средний	1, стр. 104 -115 2, стр. 120-122 3, стр. 147-155
10	2.7 Тестирование бега на 2000 и 3000 м. ОФП.	2	1	Практическое	Рулетка, свисток секундомер	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5	1, стр. 104 -115 2, стр. 120-122 3, стр. 147-155
Тема 3 Гимнастика.		8	4				
11	3.1 Комплексы утренней, вводной и про- изводственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональ- ной деятельности.	2	1	Учебно- методическое	Секундомер, сви- сток, гимнастиче- ские маты.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка-30 сек.-5 раз.	1, стр. 91-103 2, стр. 79-102 3, стр. 164-170
12	3.2 Акробатические комбинации. Ком- плекс силовых упражнений. Тестирова- ние – Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса. Свисток. Гимнастические маты	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 раз.	1, стр. 91-103, 2, стр. 79-102 3, стр. 164-170

№ № 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
13	3.3 Акробатические комбинации. Тести- рование – Поднимание туловища из по- ложения лёжа на спине.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса. Свисток. Гимнастические маты.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 раз	1, стр. 91-103 2, стр. 79-102 3, стр. 164-170
14	3.4 Акробатические комбинации. Тести- рование – Подтягивание на перекладине (высокой / низкой 90 см.).	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса. Гимнастические маты.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 раз	1, стр. 91-103 2, стр. 79-102 3, стр. 164-170
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол.		10	5				
15	4.1 Приемы массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	1	Учебно- методическое	Гимнастические маты. Ноутбук. Се- кундомер	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх	1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
16	4.2 Приемы, передвижений и остановки. ОФП. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	1	Практическое	Инвентарь для эс- тафет. Баскетболь- ный мяч. Свисток. Баскетбольная площадка.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх	1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
17	4.3 Техника ловли и передачи, мяча. Броски мяча по кольцу. ОФП. Учебная игра в баскетбол по упрощенным прави- лам.	2	1	Практическое	Инвентарь для эс- тафет. Баскетболь- ный мяч. Свисток. Баскет- больная площадка.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх	1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
18	4.4 Техника ловли и передачи, мяча. Броски мяча по кольцу. ОФП. Учебная игра в баскетбол по упрощенным прави- лам.	2	1	Практическое	Инвентарь для эс- тафет. Баскетболь- ный мяч. Свисток. Баскет- больная площадка.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх	1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
19	4.5 Контрольное занятие по теме «Бас- кетбол». Учебная игра в баскетбол.	2	1	Практическое	Баскетбольный мяч. Свисток. Баскет- больная площадка	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх	1, стр. 55-61 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153

№ № 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
Тема 5 Спортивные игры. Волейбол.		9	5				
20	5.1 Передача мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра по правилам в волейбол.	2	1	Практическое	Волейбольный мяч. Волейбольная сет- ка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер.	Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз.	1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
21	5.2 Совершенствование техники переда- чи мяча сверху и снизу. ОФП. Учебная игра в волейбол.	2	1	Практическое	Волейбольный мяч. Волейбольная сет- ка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер.	Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз.	1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
22	5.3 Подача мяча сверху, снизу. ОФП. Учебная игра в волейбол.	2	1	Практическое	Волейбольный мяч. Волейбольная сет- ка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер.	Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз.	1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
23	5.4 Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учебная игра по правилам в волейбол.	2	1	Практическое	Волейбольный мяч. Волейбольная сет- ка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер	Подтягивание на перекладине 5 подх. по 8 раз.	1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
24	5.5 Контрольное занятие по теме «Во- лейбол». Учебная игра по правилам в волейбол.	1	1	Практическое	Волейбольный мяч. Волейбольная сет- ка. Игровая площадка для волейбола. Секундомер	Подтягивание на перекладине 5 под- ходов по 8 раз.	1, стр. 72-82 2, стр. 155-159 3, стр. 127-153
Тема 2 Легкая атлетика		1					
25	2.8 Челночный бег 3*10. ОФП.	1	-	Практическое	Рулетка, свисток	Подтягивание на	1, стр. 104 -115

№ № 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
					секундомер.	перекладине 5 подх. по 8 раз.	2, стр. 43-54 3, стр. 58-68
26	Зачет	1					
	Всего за 1 семестр	51	25				
2 семестр							
Раздел 1 Теоретическая часть		6	3				
Тема 1 Общекультурное и социально значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		6	3				
27	1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой по темам легкая атлетика, лыжной подготовка единоборства.	2	1	Комбиниро- ванное	Инструкция, Жур- нал регистрации, инструктаж обуча- ющихся	Прыжки на двух ногах 50 р., на ме- сте. Упражнения на гибкость.	1, стр.18-21, 104- 105,116-117,129
28	1.5 Основы здорового образа жизни. Фи- зическая культура в обеспечении здоро- вья.	2	1	Комбиниро- ванное	Лекция-беседа. Со- веты курсантам о правильном выпол- нении физических упражнений (коли- чество подходов, кол-во выполне- ний).	Прыжки на двух ногах 50 р., на ме- сте. Упражнения на гибкость.	1, стр.43-47 2, стр. 155-159
29	1.6 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздорови- тельной и психофизической подготовки к труду.	2	1	Комбиниро- ванное	Лекция-беседа. Со- веты курсантам о правильном выпол- нении физических упражнений (коли- чество подходов, кол-во выполне- ний).	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 26-28 2, стр. 155-159
Раздел 2 Практическая часть		56	29				
Тема 6 Лыжная подготовка		8	4				
30	6.1 Методики занятий физическими	2	1	Учебно-	Гимнастические	Отжимание -	1, стр. 124-126

№ № занятий	Наименование разделов, тем	Количество часов		Вид занятий	Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди-торных занятий	внеауди-торной (самостоятельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
	упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.			методическое	маты. Ноутбук. Секундомер	10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	2, стр. 104-116
31	6.2 Чередование различных лыжных ходов.	2	1	Практическое	Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 124-126 2, стр. 104-116
32	6.3 Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	2	1	Практическое	Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 124-126 2, стр. 104-116
33	6.5 Контрольное занятие.	2	1	Практическое	Лажы с креплениями, ботинки и палки лыжные. Секундомер	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 116-128 2, стр. 104-116
Тема 7 Элементы единоборства.		22	12				
34	7.1 Самостраховка в единоборствах. Силовая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцовский зал, лапы, макивары, скакалки, мешки набивные.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 128-140 11 12
35	7.2 Техника передвижений, комбинаций ударов руками, ногами и защитных действий	2	1	Практическое	Перчатки, борцовский зал, лапы, макивары, скакалки, мешки набивные.	Отжимание - 10\5подх. Пресс - 10\5подх. Скакалка -30 сек.-5 р	1, стр. 128-140 11 12
36	7.3 Стойки и передвижения. Силовая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцовский зал, лапы, макивары, скакалки,	Специальные и специально-подготовительные	1, стр. 128-140 11 12

№ № 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
					мешки набивные.	упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	
37	7.4 Самостраховку при падении. Силов- вая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	1, стр. 128-140 11 12
38	7.5 Комбинация ударов руками, ногами и защитные действия. Силовая гимна- стика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	1, стр. 128-140 11 12
39	7.6 Броски из стойки в партер. Силовая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	1, стр. 128-140 11 12
40	7.7 Броски из стойки. Силовая гимнасти- ка.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	1, стр. 128-140 11 12
41	7.8 Техника удержания, болевые и уду-	2	1	Практическое	Перчатки, борцов-	Специальные и	1, стр. 128-140

№ № 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
	шения. Силовая гимнастика.				ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик». Отжимание - 10\5подх.	11 12
42	7.9 Приемы борьбы в партере (Удержания, болевые и удушения).	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик».	1, стр. 128-140 11 12
43	7.10 Совершенствование приемов борь- бы в партере (Удержания, болевые и удушения). Силовая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик».	1, стр. 128-140 11 12
44	7.11 Совершенствование бросков из стойки. Силовая гимнастика.	2	1	Практическое	Перчатки, борцов- ский зал, лапы , ма- кивары, скакалки, мешки набивные.	Специальные и специально- подго- товительные упражнения. Бор- цовский «мостик».	1, стр. 128-140 11 12
Тема 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		23	12				
45	2.8 Метание в горизонтальные и верти- кальные цели. ОФП.	2	1	Практическое	Флажки разные, мячи малые тен- нисные, свисток.	Бег до 30 мин. Темп средний	1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
46	2.9 Бег на короткие дистанции. ОФП.	2	1	Практическое	Флажки разные, мячи малые тен- нисные, свисток	Бег до 30 мин. Темп средний	1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
47	2.10 Тестирование бега 60 м. ОФП.	2	1	Практическое	Свисток, секундо- мер.	Бег до 30 мин. Темп средний	1, стр. 104-116 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
48	2.11 Тестирование челночного бега 3*10 м. ОФП.	2	1	Практическое	Свисток, секундо- мер.	Специальные бего- вые упражнения.	1, стр. 104-116 2, стр. 122-164

№ № 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
						Преодоление пре- пятствий.	3, стр. 43-78
49	2.12 Метание гранаты на дальность. ОФП.	2	1	Практическое	Рулетка (25 м.) Гра- наты (500,700 г.).	Специальные бего- вые упражнения. Преодоление пре- пятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
50	2.13 Техника прыжка в длину с места. Техника бега на средние дистанции. ОФП.	2	1	Практическое	Рулетка (25 м.) Гра- наты (500,700 г.).	Специальные бего- вые упражнения. Преодоление пре- пятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
51	2.14 Тестирование прыжка в длину с ме- ста. Техника бега на средние дистанции. Преодоления полосы препятствий.	2	1	Практическое	Секундомер, рулет- ка (25 м.).	Бег до 30 мин. Темп средний.	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
52	2.15 Равномерный бег. Развитие вынос- ливости. ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
53	2.16 Переменный бег. Развитие вынос- ливости. Преодоления полосы препят- ствий.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса.	Специальные бего- вые упражнения. Преодоление пре- пятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
54	2.17 Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Преодоления полосы препятствий.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса.	Специальные бего- вые упражнения. Преодоление пре- пятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
55	2.18 Воспитание выносливости. Мед- ленный бег до 20 мин. Преодоления по- лосы препятствий.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса	Специальные бего- вые упражнения. Преодоление пре- пятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
56	2.18 Воспитание выносливости. Мед- ленный бег до 30 мин. Преодоления по- лосы препятствий.	2	1	Практическое			

№ № 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
57	2.19 Метание спортивного снаряда. Преодоления полосы препятствий.	2	1	Практическое	Секундомер для измерения пульса Теннисные мячи.	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий	1, стр. 59-95 2, стр. 122-164 3, стр. 43-78
Раздел 1 Теоретическая часть		2	1				
Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		2	1				
58	1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	Комбинированное	Компьютер, проектор, презентация.	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий	1, стр. 14-82 2, стр. 155-159
59	Зачет	2					
Всего за 2-ой семестр		66	33				
Итого		117	58				

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
2.	Физическая культура.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	М.: «Кнорус» 2017
3.	Физическая культура СПО	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: «Кнорус» 2016

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
4.	Физическая культура	Бишаева А.А.	Академия 2019
5.	История физической культуры и спорта.	Голощапов Б.Р.	М.: Академия, 2017.
6.	Гимнастика. Учебник.	Павлов И.Б.	М.: «Феникс» 2017г.
7.	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства.	Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В.Савина М.В.	Академия 2016 г.
8.	Гигиена физического воспитания и спорта.	Коваль В.И., Родионова Т.А.	Академия 2015 г.
9.	Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений.	М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.	Академия 2017г.
10.	Спорт XXI века: универсальные единоборства. Технито-тактические действия в партере на примере боевого самбо.	Волостных В.В., Ишков А.В.	МЭИ 2017 г.
11.	Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД.	Приказ по МВД № 510	15.05.2001 г.
12.	Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	Приказ Минспорта России № 1045	16.11.2015 г.

Интернет-ресурсы

№ п/п	Описание ресурса	Адрес
13.	Методический портал учителя	http://metodsovet.su
14.	Библиотека МЭИ	https://uchebnik.mos.ru
15.	Физкультура в школе	http://www.fizkulturavshkole.ru
16.	Физкультура в школе	http://www.fizkulturavshkole.ru
17.	О физкультуре	http://www.ofizkulture.ru
18.	Учительский портал	http://www.uchportal.ru
19.	Про физру	http://profizru.ru/fizkultura
20.	ГТО	http://www.gto.ru