

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж полиции»

(наименование образовательного учреждения среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

Чечель О.М.
« 30 » 08 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По учебной дисциплине **ОГСЭ. 04 Физическая культура (набор 2022)**

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

(наименование отделения кафедры)
Протокол № 6 от 23.06 2023 г

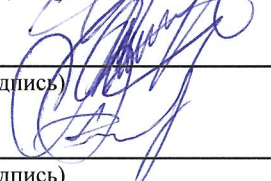
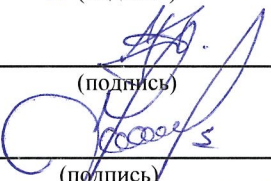
Специальность 40,02,02 Правоохранительная деятельность


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)  Носик Р.Ю. (подпись)  Дудкин Н.Д.
фамилия, инициалы фамилия, инициалы

(подпись)  Балабин Л.В. (подпись)  Авдеенков А.А.
фамилия, инициалы фамилия, инициалы

(подпись)  Добедин Д.А. (подпись)  Нанаджанов А.Ф.
фамилия, инициалы фамилия, инициалы

Руководитель структурного подразделения (кафедры)  Яшков В.В.

II. Содержание календарно-тематического плана

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) 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 безо- пасности на занятии по физической культуре.	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 2 Легкая атлетика.		36	19				
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 дистанции. 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 3. стр. 136-187

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
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 дис- танции 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 дис- танции 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 раз	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 раз	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
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

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
16	2.15 Развитие скоростно-силовых качеств. 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 Тестирование скоростно-силовых 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
19	2.18 Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз).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, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Повторить технику безопасности	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
21	5.2 Изучение ударной техники руками. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
22	5.3 Изучение ударной техники ногами, изучение ката. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
23	5.4 Изучение ударов ногами и рука- ми, техника защиты от ударов ногами и руками. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, маке- вары.	Изучить технику удара руками, ногами, изу- чить упражнение для развития силы и вынос- ливости.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
24	5.5 Изучение техники задержаний при подходе спереди. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, на- ручники.	Повторить пройденный материал .	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
25	5.6 Техника передвижения при за- держании. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, на- ручники.	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
26	5.7 Изучение техники задержания при подходе сзади. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, на- ручники.	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
27	5.8 Тактика обезоруживания право- нарушителя. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет оружия.	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
28	5.9 Способы обезоруживания при уг- розе пистолетом спереди, сбоку, со стороны спины. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
29	5.10 Способы защиты от удара но- жом в голову сверху, в туловище, на- отмашь, в горло сбоку. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
30	5.11 Методика первичной и индиви- дуальной психологической подготов- ки сотрудников полиции к активным действиям в экстремальных услови-	2	1	Теоретиче- ское	Видеоматериа- лы	Повторить пройденный материал.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
	ях. ОФП						
31	5.12 Подготовку к зачёту.	2	1	Практиче- ское, тео- ретическое		Повторить технику пройденного материала удара руками, ногами.	7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
32	5.13 Зачет	2	1	Практиче- ское			7. стр. 25-108; 127-193 278-306;
	Всего за семестр	64	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 личной гигиены	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 3 Лыжная подготовка		14	5				
34	3.5 Техника классического хода од- новременный ход двушажный. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
35	3.6 Техника конькового хода попере- менно двушажный. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
36	3.7 Способы перехода с одного ход- жа на другой. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, практика лыжни.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
37	3.8 Способы преодоления спусков и подъёмов на лыжах. Техника коньковым и классическим ходам. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в поло- жение приседа, практи- ческое катание на лы- жах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
38	3.9 Техника конькового хода одно- временно полуконьковый. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в поло- жение приседа, практи- ческое катание на лы- жах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
39	3.10 Техника конькового хода одно- временно одношажный. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в поло- жение приседа, практи- ческое катание на лы- жах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
40	3.11 Техника конькового хода одно- временно двушажный. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток, лыжи, флажки..	Отработка скоростных –силовых способно- стей, прыжки в поло- жение приседа, практи- ческое катание на лы- жах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
Тема 4 Спортивный туризм		18	9				
41	4.1 Техника безопасности на заняти- ях по спортивному туризму. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4х15 Приседания 4х15 Поднимание туловища	5. стр. 24-80

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
42	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
43	4.3 Одевание альпинистского снаряжения. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
44	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
45	4.5 Вертикальный подъем с оборудованием. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
46	4.6 Преодоление переправы с оборудованием. ОФП.	2	1	Практиче- ское	Альпинистское снаряжение, веревки.	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа	5. стр. 24-80

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
47	4.7 Вертикальный подъем и спуск по диагональному тросу. 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	4.8 Подъем по скалодромной стене. Страховка при подъеме по скальному рельефу. 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	4.9 Подъем по скалодромной стене. Страховка при подъеме по скальному рельефу. 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		42	21				
50	5.13 Основы рукопашного боя, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии. Изучение ст. №20 ФЗ о полиции	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Повторить технику безопасности	ФЗ о полиции
51	5.14 Освобождение от захвата за предплечья. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники 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 занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
52	5.15 КАТА на 8счетов. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
53	5.16 КАТА на 8счетов. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
54	5.17 Освобождение от захвата спере- ди за корпус двумя руками ОФП.	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
55	5.18 Задержание «замком». ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
56	5.19 Задержание способом «рывком». ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
57	5.20 Задержание при подходе сзади. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
58	5.21 Освобождение от захвата спере- ди за шю двумя руками. ОФП	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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
59	5.22 Освобождение от захвата спереди за корпус двумя руками. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
60	5.23 Освобождение от захвата сзади за корпус без рук. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
61	5.24 Освобождение от удушающего захвата за шею спереди. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
62	5.25 Освобождение от удушающего захвата за шею сзади. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники вы- полнения приемов. ОФП	10. Приказ №450 МВД Рос- сии от 01.07.2017
63	5.26 Защита от применения огне- стрельного оружия спереди в грудь. ОФП	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
64	5.27 Защита от применения огне- стрельного оружия сзади в спину. ОФП	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
65	5.28 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия спереди. ОФП	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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
66	5.29 Защита при попытке завладения огнестрельного оружия сзади. ОФП	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
67	5.30 Защита от удара ножом сверху в голову. ОФП	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
68	5.31 Защита от удара ножом сбоку в шею. ОФП	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
69	5.32 Защита от удара ножом снизу в живот. ОФП	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
70	5.33 Защита от удара ножом наот- машь. ОФП	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
Тема 2 Легкая атлетика		12	6				
71	2.19 Тестирование - бег 60м. ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1.стр.112-122 3.стр. 136-187
72	2.20 Развитие общей выносливо- сти(бег до 30мин). ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Бег на короткие дис- танции челночный бег 3*10	1.стр.112-122 3.стр. 136-187
73	2.21 Тестирование бега на	2	1	Практиче-	Секундомер,	Упражнения на гиб-	.стр.112-122

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение занятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнитель- ная литература
	2000/3000м.ОФП			ское	свисток.	кость. Прыжки с места 5/4 подх	3.стр. 136-187
74	2.22 Тестирование прыжка в длину с места.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
75	2.23 Тестирование челночного бега 3*10м.ОФП	2	1	Практиче- ское	Секундомер, свисток.	Отжимание -10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1.стр.112-122 3.стр. 136-187
76	2.24 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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) 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				
77	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				
78	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
79	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
80	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
81	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
82	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

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
83	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
84	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
85	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
86	2.9 Техника прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Прыжки с места	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
87	2.10 Тестирование прыжка в длину с места. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Упражнения на гибкость. Прыжки с места	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
88	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
89	2.12 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
90	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
91	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

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
92	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
93	2.16 Развитие выносливости. ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег до 30 мин. Темп средний.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
94	2.17 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
95	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	14				
96	5.1 Изучение страховки и само страховки. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
97	5.2 Изучение приема «передней подножки» ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствован- ие изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
98	5.3 Изучение приема «задней подножки» ОФП	2	2	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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
99	5.4 Изучение приема «бросок через бедро» ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
100	5.5 Досмотр стоя у стены с надеванием наручников. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, наручники.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
101	5.6 Досмотр лежа на земле с надеванием наручников. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, , наручники	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
102	5.7 Досмотр на коленях с надеванием наручников. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток, , наручники	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
103	5.8 Защита от удара палкой наотмашь. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток. Пр.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
104	5.9 Освобождение от захвата спереди за ногу. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствова- ние изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
105	5.10 Изучение приема «рычаг наружу». ОФП	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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
106	5.11 Изучение приема «рычаг вовнутрь». ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
107	5.12 Подготовка к зачету. ОФП	2	1	Практическое Теоретиче- ская	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
108	5.13 Зачет	2	1	Практическое	Секундомер, ма- кет оружия, сви- сток.	Совершенствовани- е изучения тех- ники выполнения приемов. ОФП	Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
	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 за- нятии по физической культуре.		2	1				
109	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 прави- ла личной гигие- ны	1. стр 7-60
Тема 3 Лыжная подготовка		24	12				
110	3.1 Техника классического хода попеременный двушажный. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки.	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки, практи- ческое 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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
111	3.2 Техника классического хода попеременный четырехшажный. ОФП	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
112	3.3 Способы торможения. Техника попеременным классическим ходам. ОФП	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
113	3.4 Техника классического хода одновременный ход бесшажный. ОФП	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
114	3.5 Техника классического хода одновременный ход одношажный. ОФП	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

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
115	3.6 Техника классического хода одновременный ход двушажный. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
116	3.7 Способы преодоления спусков и подъёмов на лыжах. Техника коньковым и классическим ходам. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
117	3.8 Техника конькового хода одновременно полуконьковый. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
118	3.9 Техника конькового хода одновременно одношажный. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание 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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
119	3.10 Техника конькового хода одновременно двушажный. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
120	3.11 Прохождение дистанции 2000/3000м	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
121	3.12 Тестирование бег на лыжах 3000/5000м	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток, лыжи, флаж- ки..	Отработка скоро- стных –силовых способностей, прыжки в поло- жение приседа, практическое ка- тание на лыжах.	1. стр. 122-132 8. стр. 10-81
Тема 5 Основы рукопашного боя		14	7				
122	5.1 Основы рукопашного боя, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Повторить техни- ку безопасности	1. 25-108; 127-193 278-306;

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
123	5.2 Изучение ударной техники руками. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	1. 25-108; 127-193 278-306;
124	5.3 Изучение ударной техники ногами, изучение ката. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	1. 25-108; 127-193 278-306;
125	5.4 Изучение ударов ногами и руками, техника защиты от ударов ногами и руками. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Изучить технику удара руками, ногами, изучить упражнение для развития силы и выносливости.	1. 25-108; 127-193 278-306;
126	5.5 Изучение техники задержания при подходе сзади. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, наручники.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306;
127	5.6 Методика первичной и индивидуальной психологической подготовки сотрудников полиции к активным действиям в экстремальных условиях. ОФП	2	1	Теоретическое	Видеоматериалы	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306;

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
128	5.7 Подготовку к зачёту. ОФП	2	1	Практиче- ское, теорети- ческое	Секундомер, сви- сток, видеомате- риал.	Повторить техни- ку пройденного материала удара руками, ногами.	1. 25-108; 127-193 278-306;
Тема 4 Спортивный туризм		10	5				
129	4.1 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
130	4.2 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
131	4.3 Вертикальный подъем и спуск по диагональному тросу. 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

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
132	4.4 Подъем по скалодромной стене. Страховка при подъеме по скальному рельефу.ОФП	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, веревки	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
133	4.5 Подъем по скалодромной стене. Страховка при подъеме по скальному рельефу.ОФП	2	1	Практическое	Альпинистское снаряжение, веревки	Отжимания 4x15 Приседания 4x15 Поднимание туловища из положения лежа 4x15 Выпрыгивание 4x15	5. стр. 24-80
Тема 5 Основы рукопашного боя		14	7				
134	5.13 Совершенствование ударной техники ногами, изучение ката. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306
135	5.14 Совершенствование ударной техники ногами, изучение ката. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306
136	5.15 Совершенствование ударной техники ногами, изучение ката. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306
137	5.16 Совершенствование ударов ногами и руками, техника защиты от ударов ногами и руками. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306

№ № заня тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
138	5.17 Совершенствование ударов ногами и руками, техника защиты от ударов ногами и руками. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306
139	5.18 Досмотр стоя у стены с надеванием наручников. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	2. 25-108; 127-193 278-306;
140	5.19 Досмотр лежа на земле с надеванием наручников. ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет ножа.	Повторить пройденный материал.	1. 25-108; 127-193 278-306;
Тема Легкая атлетика		12	6				
141	2.19 Тестирование в беге на 60м.ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	10\5подх. Пресс - 10\5подх.	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
142	2.20 Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз). ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Бег на короткие дистанции челночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
143	2.21 Тестирование прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Упражнения на гибкость. Прыжки с места 5/4 подх	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
144	2.22 Тестирование челночный бег 3*10м.ОФП.	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
145	2.23 Тестирование поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз).ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег на короткие дистанции чел- ночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
146	2.24 Тестирование в беге на 2000/3000м.ОФП	2	1	Практическое	Секундомер, сви- сток.	Бег на короткие дистанции чел- ночный бег 3*10	1. стр 112-122 3. стр. 136-187
	Всего за 6 семестр	76	38				
	Итого за 3 курс	140	70				

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) 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				
147	1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	1	Комбинированное	Компьютер, проектор, презентация	Повторить правила личной гигиены	1. стр 7-60
Раздел 2 Практическая часть							
Тема 5 Основы рукопашного боя		46	23				
148	5.1 Основы рукопашного боя, изучение боевой стойки. Техника безопасности на занятии. Изучение ст. №20 ФЗ о полиции	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Повторить технику безопасности	ФЗ о полиции
149	5.2 Задержание «замком»	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
150	5.3 Задержание способом «нырком»	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
151	5.4 Задержание способом «рывком»	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники 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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
152	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
153	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
154	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
155	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
156	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
157	5.10 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
158	5.11 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- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
159	5.12 Освобождение от захвата спереди за корпус двумя руками	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
160	5.13 Освобождение от захвата сзади за корпус без рук	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
161	5.14 Освобождение от удушающего захвата за шею спереди	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
162	5.15 Освобождение от удушающего захвата за шею сзади	2	1	Практическое	Секундомер, свисток.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
163	5.16 Защита от применения огнестрельного оружия спереди в грудь	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
164	5.17 Защита от применения огнестрельного оружия сзади в спину	2	1	Практическое	Секундомер, свисток, макет огнестрельного оружия.	Совершенствование изучения техники выполнения приемов. ОФП	10.Приказ №450 МВД России от 01.07.2017
165	5.18 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

№ № заня- тий	Наименование разделов, тем	Количество ча- сов		Вид занятий	Материально- техническое обеспечение за- нятия, Интернет- ресурсы	Задания для обучающихся	
		ауди- тор- ных заня- тий	внеауди- торной (само- стоя- тельной) работы			Виды внеаудиторной (самостоятель- ной) работы	Основная и дополнительная литература
166	5.19 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
167	5.20 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
168	5.21 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
169	5.22 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
170	5.23 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	48	24				
	Итого за 4 курс	48	24				
	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., Дитятев 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	https://uchebnik.mos.ru
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	http://profizru.ru/fizkultura
23.	ГТО	http://www.gto.ru