

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическое воспитание»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»  
(уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

**Общий объем дисциплины** – 0 з.е. (328 часов)

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:**

- ОК-5: способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Физическое воспитание» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 1.**

**Объем дисциплины в семестре** – 0 з.е. (68 часов)

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**1. Легкая атлетика.** Организационные вопросы. Самоорганизация и самообразование в физической культуре и спорте. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

**2. Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

**3. Легкая атлетика. ППФП.** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

**4. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

**5. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

**6. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

**7. Легкая атлетика. ППФП.** Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

**8. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

**9. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

**10. Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

**11. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

**12. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

**13. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения

мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра.

**14. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**15. Баскетбол.** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

**16. Баскетбол.** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная игра.

**17. Баскетбол.** Игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча. Учебная игра..

**18. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра.

**19. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

**20. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра.

**21. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

**22. Баскетбол.** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра.

**23. Баскетбол.** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

**24. Баскетбол.** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

**25. Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра.

**26. Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**27. Баскетбол.** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

**28. Баскетбол.** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

**29. Баскетбол.** Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

**30. Акробатика. ППФП.** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

**31. Гимнастика. ППФП.** Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

**32. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

**Форма обучения очная. Семестр 2.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (34 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Лыжная подготовка. ППФП.** Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км.

**2. Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

**3. Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость.

**4. Лыжная подготовка. ППФП.** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

**5. Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

**6. Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.

**7. Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

**8. Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра.

**9. Волейбол.** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**10. Волейбол.** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**11. Волейбол.** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**12. Волейбол.** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.

**13. Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

**14. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

**15. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол.

**16. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (68 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Легкая атлетика.** Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

**2. Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

**3. Легкая атлетика. ППФП.** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

**4. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

**5. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3х40 м, 3х80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

**6. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

**7. Легкая атлетика. ППФП.** Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

**8. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

**9. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

**10. Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

**11. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

**12. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

**13. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Броски в кольцо с разных позиций. Учебная игра.

**14. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**15. Баскетбол.** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

**16. Баскетбол.** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места. Учебная

игра.

**17. Баскетбол.** Игра в защите 2х2, 3х3 с отбором мяча. Учебная игра..

**18. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Учебная игра.

**19. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

**20. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Учебная игра.

**21. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

**22. Баскетбол.** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра.

**23. Баскетбол.** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

**24. Баскетбол.** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4х4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

**25. Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Учебная игра.

**26. Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**27. Баскетбол.** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

**28. Баскетбол.** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

**29. Баскетбол.** Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

**30. Акробатика. ППФП.** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

**31. Гимнастика. ППФП.** Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

**32. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

**Форма обучения очная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (34 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Лыжная подготовка. ППФП.** Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км.

**2. Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.

**3. Лыжная подготовка. ППФП.** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

**4. Лыжная подготовка. ППФП.** Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

**5. Лыжная подготовка. ППФП.** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

**6. Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

**7. Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

**8. Волейбол.** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**9. Волейбол.** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**10. Волейбол.** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**11. Волейбол.** Совершенствование приема подач. Учебная игра.

**12. Волейбол.** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над

собой) и подач. Учебная игра.

**13. Легкая атлетика. ППФП.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат.

**14. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол.

**15. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол.

**16. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

**Форма обучения очная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (62 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Легкая атлетика.** Организационные вопросы. Теоретические сведения: правила соревнований по л/а, методико-практические занятия, средства и методы тренировочных занятий, общеметодические принципы физического воспитания.

**2. Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

**3. Легкая атлетика. ППФП.** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега.

**4. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения, бег по виражу и по прямой. Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места или короткого разбега..

**5. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой..

**6. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол..

**7. Легкая атлетика. ППФП.** Кроссовый бег по пересечённой местности 2000 и 3000 метров. Тактика и техника бега по дистанции. Бег по песку и твёрдому грунту. Бег на преодоление подъёма, бег по пологому спуску, бег с преодолением препятствий, стволов деревьев и т.п..

**8. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат..

**9. Легкая атлетика. ППФП.** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат.

**10. Баскетбол.** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры.

**11. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра.

**12. Баскетбол.** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра.

**13. Баскетбол.** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**14. Баскетбол.** Ведение мяча, обороты на месте, броски мяча по кольцу с хода и с места, штрафной бросок. Учебная игра.

**15. Баскетбол.** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра.

**16. Баскетбол.** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра.

**17. Баскетбол.** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3x2, 4x3. Учебная игра.

**18. Баскетбол.** Ведение и броски мяча с остановкой от трёхочковой линии. Зонная защита 4x4. Розыгрыш мяча через разводящего. Правила трёхсекундной зоны. Учебная игра.

**19. Баскетбол.** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4x4. Быстрый прорыв, подбор мяча под

кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра.

**20. Баскетбол.** Ведение мяча и броски с хода из под кольца с левой и правой стороны. Учебная игра.

**21. Баскетбол.** Контрольное занятие: тесты на технику штрафного броска, бросков с разных точек. Учебная игра.

**22. Акробатика. ППФП.** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях).

**23. Гимнастика. ППФП.** Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Опорный прыжок.

**24. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (62 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Лыжная подготовка. ППФП.** Основы знаний, совершенствование техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции 3 км.

**2. Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Совершенствование техники одновременных двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.

**3. Лыжная подготовка. ППФП.** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**4. Лыжная подготовка. ППФП.** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков.

**5. Лыжная подготовка. ППФП.** Техника полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.

**6. Лыжная подготовка. ППФП.** Специальные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени.

**7. Лыжная подготовка. ППФП.** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

**8. Лыжная подготовка. ППФП.** Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

**9. Лыжная подготовка. ППФП.** Контрольное прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.

**10. Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра.

**11. Волейбол.** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра.

**12. Волейбол.** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**13. Волейбол.** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**14. Волейбол.** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра.

**15. Волейбол.** Нападающий удар в волейболе. Учебная игра..

**16. Волейбол.** Совершенствование приема подач. Учебная игра.

**17. Волейбол.** Блокирование в волейболе. Совершенствование одиночного и группового блокирования. Учебная игра.

**18. Волейбол.** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра.

**19. Легкая атлетика. ППФП.** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

**20. Легкая атлетика. ППФП.** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения - бег по виражу и по прямой. Бег 100 м с в/с на результат (прикидка). Учебно-тренировочная игра – футбол.

**21. Легкая атлетика. ППФП.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат.

**22. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат. Учебная игра - футбол.

**23. Легкая атлетика. ППФП.** Бег 400 м на результат. Учебная игра - футбол.

**24. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

Разработал:

кафедры ФКиС

Проверил:

Декан ТФ

В.О. Ксендзов

А.В. Сорокин