

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области

«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

 Осокина Н.А.

« 30 » 10 2019г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Шлыков Н.П.

« 30 » 10 2019г


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

по профессии **35.01.23 «Хозяйка (ин) усадьбы»**

2019-2023 годы обучения

Разработал: преподаватель

 Орлов В.П.


Принято

на заседании ПЦК

« 29 » октября 2019г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

 Полинцева М.Г.

2019г.

## 1. Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определённых гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Физически упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствует укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализация обмена веществ.

### **Самостоятельная работа:**

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

После определения цели подбираются направление использования средств физической культурой, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

### **Самостоятельная работа:**

«Основные признаки утомляемости»,  
«Факторы регуляции нагрузки».

## **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Для повышения эффективности самоконтроля, необходимо иметь знания о том, какие энергетические затраты несёт организм во время нервно-психических и мышечных напряжений, которые возникают, когда человек сочетает учебную деятельность или работу с систематическими нагрузками, важно иметь представление о временных интервалах, требуемых на отдых и восстановление умственной и физической работоспособности, а также приёмы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстановить функциональные возможности

организма.

**Самостоятельная работа:**

«Диагностика и самодиагностика состояния», « Самоконтроль, его основные методы».

**4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся колледжа. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Самостоятельная работа:**

«Динамика работоспособности обучающегося», «Основные причины изменения общего состояния обучающегося в период экзаменов»

**5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Самостоятельная работа:**

«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Контроль, тестирование, состояние здоровья».

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методическая**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной



направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

#### **Самостоятельная работа:**

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Техника бега на средние и длинные дистанции

#### **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, со скакалкой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для

коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Самостоятельная работа:**

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.

Составление и выполнение УГГ и ОРУ.

Техника силовых качеств по средствам атлетической гимнастики

### **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы. Также способствует развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Самостоятельная работа:**

Выполнение подачи мяча в прыжке.

Блокирование индивидуальное, групповое.

Занятия в спортивных секциях.

#### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Самостоятельная работа:**

Правила игры в баскетбол.  
Техника выполнения бросков мяча в кольцо различными способами.

### **Лыжная подготовка**

**Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.**  
Увеличивает развитие возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Период с одновременных лыжных ходов по переменной. Преодоление предметов и препятствий. Переход с одного хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояние лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и т.д. Прохождение дистанций до 3км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

#### **Самостоятельная работа:**

Способы торможений, подъёмов.  
Техника конькового хода.

## **4. Виды спорта по выбору**

### **Настольный теннис**

Настольный теннис развивает такое физическое качество как ловкость, быстроту движения улучшает координационные действия, внимание и концентрацию, благоприятно влияет на сердечнососудистую систему человека.

Правила игры, различные стойки, перемещения, подачи, прием, атака.

Самостоятельная работа:

#### **Самостоятельная работа:**

Правила игры в настольный теннис.  
Подбор и выполнение упражнений для развития перемещения теннисиста.

### **Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма.

### **Самостоятельная работа:**

Контроль и самоконтроль на занятиях  
атлетической гимнастики.

Техника силовых качеств посредством  
атлетической гимнастики.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	<b>1. Раздел «Теория»</b>	<b>7</b>
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1
6-7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>
1	<b>Тема: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании</b>	5
2	«Основные признаки утомляемости», «Факторы регуляции нагрузки».	5
3	«Диагностика и самодиагностика состояния», «Самоконтроль, его основные методы».	5
4	«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Контроль, тестирование, состояние здоровья».	5
	<b>2. Раздел «Лёгкая атлетика»</b>	<b>32</b>
8-9	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности.	2
10-11	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ.	2
12-13	Бег на 100 м. СБУ.	2
14-15	Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400м.	2
16	Прыжки в длину с места.	1
17-18	Бег на 800 м. ОФП	2
19-20	СБУ. Прыжки в длину с места	2
21	Прыжки в длину с места. КУ	1
22-23	Метание мяча на дальность. ОРУ	2
24	Техника метания гранаты из различных положений	1
25-26	Техника челночного бега. Развитие ССК	2
27	Челночный бег 3*10, 10*10.	1
28-29	Кросс 1000м, 800м.	2
30-31	Метание гранаты на дальность.	2
32-33	Низкий старт. Стартовый разгон.	2
34-35	УПР на развитие скоростной выносливости	2
36-37	Техника спринтского бега.	2
38-39	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
1	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	5

	Техника бега на средние и длинные дистанции	5
	<b>3. Раздел «Гимнастика»</b>	<b>24</b>
40	Техника безопасности. Строевая подготовка.	1
41-43	УПР на развитие силовых качеств.	3
44-46	Совершенство строевых упражнений.	3
47-48	УПР на перекладине.	2
49-51	УПР с обручем, мячом.	3
52-53	УПР на тренажерах. Развитие сил.	2
54-56	УПР на координацию движений.	3
57-59	УПР со скакалкой.	3
60-62	УПР на тренажерах. Развитие сил.	3
63-64	Закрепление ранее изученного материала.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>
1	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	3
2	Составление и выполнение УГГ и ОРУ.	3
3	Техника силовых качеств по средствам атлетической гимнастики	3
	<b>4. Раздел «Баскетбол»</b>	<b>28</b>
65-66	Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча.	2
67-69	Техника остановок двумя шагами, техника поворота.	3
70-72	Техника броска одной рукой, техника остановки шагом.	3
73-75	Техника ловли и передачи мяча. Введения мяча	3
76-78	Техника передачи мяча в движении.	3
79-82	2- шажная техника. Штрафной бросок- КУ.	3
83-85	Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	3
86-88	Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра.	3
89-91	Техника штрафного броска. Учебная игра.	3
92-94	Финты, дриблинг, учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
1	Правила игры в баскетбол	5
2	Техники выполнения бросков мяча в кольцо различными способами.	5
	<b>5. Раздел «Лыжный спорт»</b>	<b>23</b>
95-97	Техника безопасности. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	2
98-100	Ходьба в медленном темпе от 3-х км до 5 км.	3
101-103	Переход с одного хода на другой, спуск –подъём.	3
104-106	Техника одновременного одношажного хода. Бег 2 км.	3
107-108	Техника одновременного безшажного хода.	3
109-111	Техника конькового хода.	3
112-113	Техника попеременного четырехшажного хода.	2
114-115	Техника конькового хода, переход с одного хода на другой.	2
5.9	Бег на лыжах. КУ 3 км.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>
1	Способы торможений, подъёмов	3
2	Техники конькового хода	3
	<b>6. Раздел «Волейбол»</b>	<b>31</b>
116	Техника безопасности. Верхняя прямая подача.	1
117-118	Приём мяча двумя руками снизу.	2
119-120	Позиционное нападение, учебная игра.	2
121-122	Верхняя передача мяча, в шеренгах со сменой мест, нападение через 3 зону.	2
123-124	Передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача.	2
125	Передача мяча над собой. Учебная игра.	1
126	Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки.	1

127	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
128-129	Техника нападающего удара, блокирование.	2
130-131	Приём мяча после отскока от сетки.	2
132-133	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2
134-135	Приём мяча от сетки с отскоком.	2
136-137	Выполнение атакующих ударов ( боковые, прямые, обманные).	2
138-139	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
140	Совершенствование приёма мяча сверху. Учебная игра.	1
141	Совершенствование приёма мяча снизу. Учебная игра.	1
142	Подача мяча по зонам. Учебная игра.	1
143	Техника подачи мяча в прыжке.	1
144	Техника нападающего удара. Блокирование.	1
145	Верхняя прямая подача КУ	1
146	Приём передачи мяча сверху и снизу. КУ	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>
1	Выполнение подачи мяча в прыжке.	3
2	Блокирование индивидуальное, групповое.	3
3	Занятия в спортивных секциях.	2
	<b>7. Раздел «Настольный теннис»</b>	<b>17</b>
147-148	Позиция ног для нанесения удара, при ударе справа.	2
149-150	Позиция ног для нанесения удара, при ударе слева.	2
151-152	Игра накатом слева по левой диагонали.	2
153-154	Игра накатом справа по правой диагонали.	2
155-156	Игра накатом слева по прямой.	2
157-158	Игра накатом справа по прямой.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>
1	Правила игры в настольный теннис	5
2	Подбор и выполнение упражнений для развития перемещения теннисиста.	5
	<b>8. Раздел «Атлетическая гимнастика»</b>	<b>18</b>
159	Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ	1
160-161	Приседание со штангой с малым весом. ОРУ	2
162-163	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. ОРУ	2
164-165	УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ	2
166-167	УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ	2
168-169	УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ	2
170-171	Сгибание и разгибание рук с положения лёжа. ОРУ.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>
1	Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики.	6
2	Техника силовых качеств посредством атлетической гимнастики.	6
<b>ВСЕГО:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>171</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>85</b>