



**Российская Федерация  
Ямало-Ненецкий автономный округ  
Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 31.08.2017 года № 346



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»  
(стартовый уровень)**

*для учащихся 6-7 классов (12-13 лет)  
срок реализации: 1 год*

Разработчик программы:  
Пшеничников О.В.,  
педагог дополнительного  
образования

п.г.т. Пангоды  
2017г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Актуальность программы**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа **имеет стартовый уровень**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Возраст:** обучающиеся 6-7 классов, от 12 до 13 лет.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Режим занятий**

1 год – 72 часа из расчета 1 раз в неделю по 2 часа, с перерывом в 10 минут.

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### **уметь:**

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Механизм оценки результатов по программе:**

Программа предусматривает аттестацию учащихся: вводную, промежуточную и итоговую, согласно календарному графику дополнительного образования.

В начале года проводится вводное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в четверть зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в школьном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ОУУиН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы -2 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правил судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

**Первый год обучения**

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

**1. Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### **3. Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Предполагаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- правила одиночных игр;
- иметь представление об олимпийской системе соревнований;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
- историю развития игры в России.

#### **уметь:**

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные и парные игры;
- выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

#### **Приобрести навыки:**

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел  Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теор.	практ.	
<b>1</b>	<b>Введение, техника безопасности, правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Зачет, тестирование, промежуточный тест
<b>2</b>	<b>Физическая культура и спорт в России, области, городе</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
	- история развития настольного тенниса	1	1	-	Выполнение технических приёмов
<b>3</b>	<b>Валеология</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Выполнение технических приёмов
	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	1	1	-	Выполнение технических приёмов
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	1	1	-	Выполнение технических приёмов
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>47</b>	<b>10,5</b>	<b>36,5</b>	Выполнение технических приёмов
	<b>Хватка ракетки</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Выполнение технических приёмов
	<b>Игровая стойка у стола</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Выполнение технических приёмов
	<b>Перемещение у стола</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Выполнение технических приёмов
	<b>Набивание мяча на ракетке</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Выполнение технических приёмов
	- одной стороной ракетки	1	0,5	0,5	Выполнение технических приёмов
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно	1	0,5	0,5	Выполнение технических приёмов
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	1	-	1	Выполнение технических приёмов

	<b>Плоский удар (откидка)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Выполнение технических приемов
	- слева	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- справа	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- “Треугольник” плоским ударом	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	<b>Подача</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Выполнение технических приемов
	- плоским ударом без вращения	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- с верхним вращением	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- с нижним вращением	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	2	0,5	1,5	Выполнение технических приемов
	<b>Накат</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>7,5</b>	Выполнение технических приемов
	- справа и слева по диагонали	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	- справа и слева по прямой	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	- “Треугольник” накатом	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	<b>Кач (срезка)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Выполнение технических приемов
	- справа и слева по диагонали	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	- справа и слева по прямой	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов



	<b>Атака с кача (срезки)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Выполнение технических приемов
	-справа и слева по диагонали	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	- справа и слева по прямой	3	0,5	2,5	Выполнение технических приемов
	<b>Игры</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
	- один против всех	2	0,5	1,5	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>5</b>	<b>Методика обучения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>6</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
	- правила одиночных игр	3	1	2	Выполнение технических приёмов учебная игра
	- олимпийская система соревнований	1	1	-	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>8</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>9</b>	<b>Разминка перед занятием</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
<b>10</b>	<b>Контроль нормативов физического развития</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Выполнение технических приёмов учебная игра
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

## **Краткое содержание изучаемого материала.**

### **1-й год обучения.**

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология.** Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

**Календарно- тематический график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	30 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»  
(базовый уровень)**

№ п/п	Число, месяц	группы	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия, содержание	Место проведения	Форма контроля
1		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	1 1	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения. Физическая культура и спорт в России, области, посёлке.	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
2		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	1 1	Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения. Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
3		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Хватка ракетки	Большой спортивный зал	Анализ работы
4		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Игровая стойка у стола	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
5		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Перемещение у стола	Большой спортивный зал	Анализ работы
6		1 группа	15.30-16.15	Теория.	2	Набивание мяча на ракетке	Большой	Анализ

			16.25-17.10	Практика			спортивный зал	работы
7		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Набивание мяча на ракетке- одной стороной ракетки	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
8		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Набивание мяча на ракетке- 2-мя сторонами ракетки поочередно	Большой спортивный зал	Анализ работы
9		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Набивание мяча на ракетке -набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	Большой спортивный зал	Анализ работы
10		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Плоский удар слева	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
11		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Плоский удар справа	Большой спортивный зал	Анализ работы
12		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Плоский удар перемещение влево, вправо при выполнении плоского удара	Большой спортивный зал	Анализ работы
13		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Плоский удар “Треугольник” плоским ударом	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
14		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Подача плоским ударом без вращения	Большой спортивный зал	Анализ работы
15		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Подача с верхним вращением	Большой спортивный зал	Анализ работы
16		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Подача с нижним вращением	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
17		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Подача прием подач плоским ударом, накатом, качем	Большой спортивный зал	Анализ работы

							зал	
18		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Накат справа и слева по диагонали	Большой спортивный зал	Анализ работы
19		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Накат справа и слева по прямой	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
20		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Накат- “Треугольник” накатом	Большой спортивный зал	Анализ работы
21		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Накат- “Треугольник” накатом	Большой спортивный зал	Анализ работы
22		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Кач (срезка) справа и слева по диагонали	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
23		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Кач (срезка) справа и слева по прямой	Большой спортивный зал	Анализ работы
24		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Кач (срезка) справа и слева по прямой	Большой спортивный зал	Анализ работы
25		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10		2	Атака с кача (срезки) справа и слева по диагонали	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
26		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	Большой спортивный зал	Анализ работы
27		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Атака с кача (срезки) справа и слева по прямой	Большой спортивный зал	Анализ работы
28		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Игры один против всех	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов

<b>29</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Правила игры правила одиночных игр	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>30</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Правила игры олимпийская система соревнований	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>31</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Участие в соревнованиях	Большой спортивный зал	Выполнение технических приемов
<b>32</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Участие в соревнованиях	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>33</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Участие в соревнованиях	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>34</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Индивидуальная работа	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>35</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Индивидуальная работа	Большой спортивный зал	Анализ работы
<b>36</b>		1 группа	15.30-16.15 16.25-17.10	Теория. Практика	2	Индивидуальная работа	Большой спортивный зал	Анализ работы