

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Группа № 4, 1 год обучения (с.с.)

Объединение: Ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	М Е С Я Ц Ы								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем.	1	1								
Особенности питания, режима дня и отдыха.	1		1							
Дыхательная система.	1			1						
Подражательные стили традиционного ушу.	1				1					
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	11	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ушу	178	19	21	22	22	17	21	23	21	12
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	24	28	26	26	20	24	26	26	16