

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности
 «Ушу» (продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Венедиктов Игорь Алексеевич педагог
 дополнительного образования

Учебный план и содержание деятельности

Таблица №2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Особенности питания, режима дня и отдыха	1	1		наблюдение
3	Дыхательная система	1	1		наблюдение
4	Подражательные стили традиционного ушу	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. СФП.					
5	Гимнастика	9		9	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	11		11	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	9		9	наблюдение
8	Ушу:				
8.1.	Техническая подготовка	90		90	наблюдение
8.2.	Специальная техническая подготовка: тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная	40		40	наблюдение
9	Участие в соревнованиях по ушу	12		12	наблюдение
10	Инструкторская практика	24		24	наблюдение
11	Судейская практика	12		12	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
12	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	