

**Учебный план
3 год обучения**

Таблица №5

№ 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	Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена	1	1		наблюдение
3	О понятии «спортивная форма»	1	1		
4	Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	19		19	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	12		12	наблюдение
8	Элементы ушу	158		158	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической подготовки					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
Раздел 4. Подведение итогов					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	4	212	