

**Учебный план  
2 год обучения**

*Таблица №4*

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Влияние физических упражнений на развитие детского организма	1	1		наблюдение
2	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
3	Значение средств закаливания для организма	1	1		наблюдение
4	Правила соревнований по ушу. Общие положения	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
5	Гимнастика	18		18	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
8	Элементы ушу	81		81	наблюдение
<b>Раздел 3. Диагностика физической подготовки</b>					
9	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
<b>Раздел 4. Подведение итогов</b>					
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	