

**Учебный план и содержание деятельности  
5 год обучения**

*Таблица №7*

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	1	1		наблюдение
2	Самоконтроль на занятии	1	1		наблюдение
3	Традиционные виды ушу	1	1		наблюдение
4	Элементы повышенной сложности	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
5	Гимнастика	16		16	наблюдение
6	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	11		11	наблюдение
8	Элементы ушу	162		162	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>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	