

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

*Таблица №7*

| №<br>п/п   | Название раздела и темы<br>занятий  | Количество часов |          |            | Формы<br>аттестации /<br>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> |                                   |