ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по ушу (Юный богатырь) 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль				август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	3																																																				
Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	1	1																																																			
Правила обращения со спортивным инвентарем	1										1																																										
Правила соревнования по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках	1																			1																																	
ПРАКТИКА																																																					
ОФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
СФП	36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																
ТТП	15			1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1																				1	1														
мед. контроль		В течении всего периода обучения																																																			
Инструкторская и судейская практика	2		1		1																																																
Работа по индивидуальным планам	40																																							1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Соревнования	По плану																																																				
ИТОГО ЧАСОВ	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по ушу (Юный богатырь) 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																							
Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	2	1													1																																								
Правила обращения со спортивным инвентарем	2						1													1																																				
Правила соревнования по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках	2										1													1																																
ПРАКТИКА																																																								
ОФП	90	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2															
СФП	82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3															
ТТП	50		1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1																	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП																																																							
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																						
Работа по индивидуальному плану	80																																						1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	4	1					1				1				1																																								
Соревнования	По плану																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по ушу (Юный богатырь) 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль					март					апрель					май				июнь					июль					август			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																							
Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия.	2	1													1																																								
Правила обращения со спортивным инвентарем	2						1													1																																				
Правила соревнования по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках	2										1													1																																
ПРАКТИКА																																																								
ОФП	90	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3														
ТТП	50		1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1																
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП																																																							
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																						
Работа по индивидуальному плану	80																																						1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	4	1					1				1				1																																								
Соревнования	По плану																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6