ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ушу 1 год обучения

						1								1				1	J J		, •	1	υд	50	уч			1			I				1				7					- T				1				_
Содержание	насы		сен	гябр	Ь		OK	стяб	рь		Н	оябј	ря		дє	екаб	рь		Я	нва	рь		фе	вра.	ЛЬ			мар	т			апр	эель	•		М	ай				ию	ЭНЬ			ľ	нолі	Ь		a	вгус	т	
Недели		1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	ci zi	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	જ ક	37	5	38	39	40	41	42	43	4	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.	1	1																																																		
Правила обращения со спортивным инвентарем.	1						1																																													
Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	1										1																																									
Краткие характеристики техники выполнения изучаемых физических упражнений.	1													:	1																																					
Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений	1																		1																																	
Правила соревнований по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках.	1																						1																													_
Практика																																																				
ОФП	80	2	2	2	2	2	2			2							2 2		2 2				2		2			2							2 2			3			Ţ	J										_
СФП	87	2	3	3	3	3	2	3	3	3				2 1			2 2					2	2		2			2							2 3			1	1		_		-		-	-	-		_	_	_	
ТТП Работа по индивидуальным планам	59 80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4			2 2	2 2	1			4	1		2	4		4	4	2		٠ .			<u> </u>	1		+	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование																							Вт	ечені	ии вс	его пе	ериод	а обу	чени	ія																						
Соревнования		_																							По п	лану																										_
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 (6 (6 6	5 6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	6	T	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	(

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ушу 2 год обучения

						1								-					J	ш,	<i>y</i>	1	υд	00	уч			-			1				1				7									1			
Содержание	насы		сен	тябр	Ъ		OK	стяб	рь		Н	оябј	ря		дє	екаб	рь		Я	нва	рь		фе	вра.	ЛЬ			мар	т			апр	рель	•		М	ай				ию	ЭНЬ			И	ЮЛЬ	•		аві	густ	ſ
Недели		1	2	3	4	ß	9	7	8	6	10	11	12	13	14	ci zi	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	25	33	34	જ ક	37	5	38	39	40	41	42	43	4	45	4e	47	48	£ 6.	8 5	2
ТЕОРИЯ	6																																																		
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																																												
Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	1										1																																								
Краткие характеристики техники выполнения изучаемых физических упражнений.	1													:	1																																				
Основные способы техники выполнения изучаемых физических упражнений	1																		1																																
Правила соревнований по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках.	1																						1																												
Практика																																																			
ОФП	80	2	2	2		2	2										2 2		2 2				2		2			2							2 2			3				J									I
СФП	87	2	3	3	3	3	2	3	3					2 1			2 2					2	2		2			2							2 3			1	1		_			-	_	_	_	-			+
ТТП Работа по индивидуальным планам	59 80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1 2		2 2	2 2	2 1				1		2			2	4	2		•	2 2		2 1	. 1		+	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	5 6	
Медицинское обследование	_																						Вт	ечені	ии вс	его пе	ериод	а обу	чени	ія																					
Соревнования																									По п	лану																									
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 (6 (6 6	5 6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6 (6	6 6	6	<u>. T</u>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6 6	5 6	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ушу 3 год обучения

														_				10	yц	цу	<u> </u>	I U	цι	JU	740	ень	171			-				_					_								-				_
ГЕОРИЯ Правила поведения и /б на занятии. Поведение на улице о время движения к несту занятия. Поведение размижения к несту занятия. Повила обращения о спортивным начение разминки и собенности ее одержания перед ренировочным анятием. Праткие арактеристики ехники выполнения зучаемых изических пражнений. Правила оревнований по шу. Критерии ценок в спортивных оединках. Практика Практика	насы		сен	гябр	Ь		ОК	тяб	рь		но	ября	Я		дек	сабр	Ь		яні	варі	5	þ	февј	ралі	5		М	арт	ı		aı	прел	ть			маі	й			И	юн	Ь			июл	ΙЬ		a	вгу	ст	
Недели		1	2	3	4	ĸ	9	7	8	6	10	11	13	41	15	16	17	18	19	20	21	22	23	2 :	25	27	38	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	4	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.	1	1																																																	
со спортивным	1						1																																												
Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием.	1										1																																								
Краткие характеристики техники выполнения изучаемых физических упражнений.	1													1																																					
Основные способы техники выполнения изучаемых физических	1																		1																																
Правила соревнований по ушу. Критерии оценок в спортивных поединках.	1																						1																												
Практика																																																			
ОФП	80	2	2	2	2	2	2	2	2		2			2				2		2						2 2				2			2	2		2		3													
СФП	87	2	3	3	3	3	2	3	3			3 3		2		2		2								2 2				2		2	2			3	1														_
ТТП	59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2 2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1													
Работа по индивидуальным планам	80																																				1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование]	В теч	чении	всег	о пері	иода с	обуче	ения																						
Соревнования																								I	Іо пла	ану																									
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