

Учебный план

№ п/ п	Тема	Кол-во часов за 6 лет обучения			Количество часов																	
					1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2	Партерная гимнастика	12	102	114	2	26	28	2	18	20	2	16	18	2	14	16	2	14	16	2	14	16
3	Стретчинг	12	60	72	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12
4	Акробатика	12	82	94	2	8	10	2	12	14	2	14	16	2	16	18	2	16	18	2	16	18
5	Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.	12	68	80	2	6	8	2	10	12	2	13	15	2	13	15	2	13	15	2	13	15
6	Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.	8	28	36	2	6	8	2	6	8	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5
7	Зачётные занятия	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
8	Итоговое занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
9	Всего часов	74	358	432	13	59	72	13	59	72	12	60	72	12	60	72	12	60	72	12	60	72

