

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 |

