



УТВЕРЖДАЮ

Директор

БУ ДО г. Омска «СШ № 25»

Н.Ю. Гурова

2023 г.

« 01 » сентября

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по общеразвивающей программе с элементами спортивной гимнастики
на 2023-2024 учебный год (46 недель)

Содержание занятий	СОГ
Кол-во часов в неделю	6
Кол-во занятий в неделю	3
1. Теоретическая подготовка: - правила поведения в гимнастическом зале и использования гимнастических снарядов - терминология гимнастических упражнений - техника безопасности - гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	4
2. Общая физическая подготовка: - спортивные и подвижные игры - общеразвивающие упражнения	114
3. Специальная физическая подготовка	62
4. Техническая подготовка: - акробатика - хореография - батутная подготовка - виды гимнастического многоборья	90
5. Участие в соревнованиях	2
6. Контрольные испытания	4
Всего часов:	276