

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БУ ДО г. Омска «СШ № 25»



Н.Ю. Гурова

« 02 »

сентября

2024 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по общеразвивающей программе с элементами спортивной гимнастики
на 2024-2025 учебный год (42 недели)

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	102
3. Специальная физическая подготовка	60
4. Техническая подготовка: - акробатика - хореография - батутная подготовка - виды гимнастического многоборья	80
5. Участие в соревнованиях	2
6. Контрольные испытания	4
Всего часов:	252