

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**
(базовый и углубленный уровень)

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель программы:

Полтавский Н.В. – старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 1 им. С.Т. Шевченко

Рецензенты:

Полянский Александр Витальевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета в г. Славянск-на-Кубани
Захарчук Анна Николаевна – тренер-преподаватель высшей категории

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивная гимнастика» предусматривает два уровня сложности – базовый и углубленный.

- базовый уровень сложности – 1-6 годы обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4, Б-5, Б-6)

- углубленный уровень сложности – 1-2 годы обучения (У-1 и У-2)

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения
на этапах подготовки**

| № п/п | Разделы подготовки | уровень сложности | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | Базовый | | | | | | Углублен ный | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год |
| 1 | Общее количество часов в год (час) | 184 | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 |
| 2 | Количество часов в неделю (час) | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 |
| 3 | Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| 4 | Количество тренировок в год | 138 | 138- 184 | 138- 184 | 138- 184 | 184- 230 | 184- 230 | 184- 230 | 184- 230 |