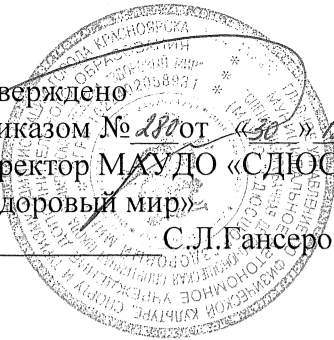


Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «24» 12.2016

Утверждено  
приказом № 2800 «30» 12.2016  
Директор МАУДО «СДЮСШОР  
«Здоровый мир»»  
С.Л.Гансерок



**Учебный план  
отделения конного спорта по предпрофессиональной программе  
на 2017 год**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

***ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Учебный план составлен на 46 недель.

В плане часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), уход за животными.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Учебный план**  
тренировочных занятий на 46 учебных недель для групп спортсменов в конном спорте

Разделы подготовки	Этапы подготовки								ССМ
	НП			ТГ					
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>
Количество занятий в неделю	2-4	2-4	2-4	2-6	2-6	3-12	3-12	3-12	6-12
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>56</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>220</b>
Общая физическая подготовка, час	50	70	70	69	69	66	66	66	80
Специальная физическая подготовка, час	32	40	40	69	69	100	100	100	140
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>124</b>	<b>166</b>	<b>176</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>430</b>	<b>430</b>	<b>430</b>	<b>608</b>
Технико-тактическая подготовка, час	110	152	144	86	80	286	246	246	400
Психологическая подготовка, час	8	8	6	20	20	20	20	20	30
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	18	24	24	35	35	39
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	16	46	46	69	92	92	92
Участие в соревнованиях, час	-	-	4	8	8	25	25	25	35
Тренировочный сбор	Минимум один продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)								
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6
<b>Уход за животными</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>220</b>
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>
<i>Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*</i>	1	1	2	4	4	4	4	6	8
<i>Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*</i>	2	2	2	2	4	4	6	6	10
<i>Организация показательных выступлений обучающихся</i>	-	-	-	2	4	4	6	10	10
<i>Самостоятельная работа*</i>				40	40	50	50	50	100

\*- дополнительное время к учебному плану



## **НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, углом, боком. Кольца: размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, завесом, подъем силой. Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях, и в упоре на руках, в упоре на руках махом назад и вперед – разгибание и сгибание рук, кувырки и стойки на плечах, соскоки. Брусья разновысокие – смешанные упоры, висы, подъемы и соскоки. Перекладина для юношей – подтягивание, перевороты, соскоки.

**АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо(переворот боком), лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

**ПРЫЖКИ НА БАТУДЕ.** Прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., сальто. Упражнения на координацию и совершенствование вестибулярного анализатора.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные и командные эстафеты. Игры с ориентированием на местности.

**ПЛАВАНИЕ.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени и на дистанции 25м, 50м, 100м, 300м. Нырание. Прыжки в воду с вышки 3-5м

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции 30,40, 50, 60, 100м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

**ПАУЭРЛИФТИНГ.** Силовые упражнения на основные группы мышц без использования дополнительных отягощений: упражнения на развитие туловища, верхнего плечевого пояса и ног. Упражнения с гантелями весом от 1кг до 4 кг.

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.** Лыжные тренировки : ходьба на лыжах, обучение технике ходьбы попеременным и одновременным способом, ходьба на лыжах по пересеченной местности 5-10 км.

**ТУРИЗМ.** Походы лыжные, пешеходные, велосипедные, конные.