Рассмотрено на педагогическом Утверждаю

совете протокол № 4 сентября 2013 г. Директор БОУ ОО ДОД

"ОДЮКСШ №4"

\_\_\_\_\_\_\_\_ С.С. Попов

**1. Нормативная часть**

**Учебный план на 2013 -2014 учебный год**

**конный спорт**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Возраст учащихся (лет) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часов) |
| Начальной подготовки | 1 | 10-11 | 6 | 312 |
| 2 | 11-12 | 9 | 468 |
| 3 | 12-13 | 9 | 468 |
| Учебно-тренировочный | 1 | 13-14 | 10 | 520 |
| 2 | 14-15 | 12 | 624 |
| 3 | 15-16 | 14 | 728 |
| 4 | 17-18 | 16 | 832 |
| 5 | 19-21 | 18 | 936 |
| Спортивного совершенствования | 1 | 21-22 | 24 | 1248 |
| 2 | 22-23 | 26 | 1352 |
| 3 | 23-24 | 28 | 1456 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ**

**Распределение учебных часов в группах НП-1 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 45 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 62 |
| Техническая и тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 162 |
| Уход за лошадью | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 18 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **312** |

**Распределение учебных часов в группах НП-2 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 18 |
| Общая физическая подготовка | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 85 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 100 |
| Техническая и тактическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 |  | 182 |
| Уход за лошадью | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 65 |
| Участие в соревнованиях |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 4 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | 10 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **468** |

**Распределение учебных часов в группах НП-3 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |  | 85 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 |  | 100 |
| Техническая и тактическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 16 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 183 |
| Уход за лошадью | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 65 |
| Участие в соревнованиях |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 5 |
| Контрольные испытания | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 4 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **468** |

**Распределение учебных часов в группах УТ-1 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 12 |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 13 |  | 100 |
| Техническая и тактическая подготовка | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 25 |  | 215 |
| Уход за лошадью | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |  | 68 |
| Участие в соревнованиях |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| Контрольные испытания | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 8 |
| Медицинский контроль |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **520** |

**Распределение учебных часов в группах УТ-2 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 22 |
| Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 100 |
| Техническая и тактическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 28 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 29 |  | 315 |
| Уход за лошадью | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 70 |
| Участие в соревнованиях |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 7 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| Медицинский контроль |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **624** |

**Распределение учебных часов в группах УТ-3 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 24 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |  | 120 |
| Техническая и тактическая подготовка | 25 | 25 | 26 | 26 | 31 | 32 | 35 | 35 | 35 | 35 | 30 |  | 335 |
| Уход за лошадью | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |  | 80 |
| Участие в соревнованиях | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 9 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **728** |

**Распределение учебных часов в группах УТ-4 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 28 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 160 |
| Техническая и тактическая подготовка | 30 | 30 | 32 | 32 | 32 | 33 | 38 | 38 | 40 | 45 | 45 |  | 395 |
| Уход за лошадью | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 |  | 89 |
| Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  | 10 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| Медицинский контроль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **832** |

**Распределение учебных часов в группах УТ-5 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 32 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 15 |  | 155 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 |  | 173 |
| Техническая и тактическая подготовка | 31 | 31 | 32 | 32 | 35 | 38 | 38 | 40 | 45 | 48 | 48 |  | 418 |
| Уход за лошадью | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 |  | 140 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 10 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Медицинский контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **936** |

**Распределение учебных часов в группах СС-1 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |  | 40 |
| Общая физическая подготовка | 19 | 18 | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 19 |  | 206 |
| Специальная физическая подготовка | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 |  | 250 |
| Техническая и тактическая подготовка | 52 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 |  | 570 |
| Уход за лошадью | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 |  | 139 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |  | 29 |
| Контрольные испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 10 |
| Медицинский контроль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1248** |

**Распределение учебных часов в группах СС-2 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |  | 40 |
| Общая физическая подготовка | 20 | 19 | 19 | 18 | 20 | 19 | 19 | 18 | 20 | 19 | 19 |  | 210 |
| Специальная физическая подготовка | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  | 253 |
| Техническая и тактическая подготовка | 59 | 58 | 59 | 58 | 59 | 58 | 59 | 59 | 59 | 58 | 59 |  | 645 |
| Уход за лошадью | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 |  | 160 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Контрольные испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 10 |
| Медицинский контроль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1352** |

**Распределение учебных часов в группах СС-3 года обучения**

**на 2013 – 2014 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **42 недели** | | | | | | | | | **10 недель** | | | **52** |
| **Объём по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 46 |
| Общая физическая подготовка | 20 | 21 | 20 | 21 | 20 | 21 | 20 | 21 | 20 | 21 | 21 |  | 226 |
| Специальная физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |  | 275 |
| Техническая и тактическая подготовка | 64 | 63 | 64 | 63 | 64 | 63 | 64 | 63 | 64 | 63 | 64 |  | 699 |
| Уход за лошадью | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 16 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 |  | 166 |
| Участие в соревнованиях | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  | 30 |
| Контрольные испытания | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 10 |
| Медицинский контроль | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1456** |