

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Изумруд»
от «20» июля 2023 год
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СШОР «Изумруд»
_____ С.В. Похно
«___» _____ 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КОННЫЙ СПОРТ»**

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III.	Система контроля	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	33
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	46
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	50
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	50
4.2.	Учебно – тематический план	67
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	77
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	77

6.2.	Кадровые условия реализации Программы	84
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	85

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конкур», «выездка», «троеборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 ноября 2022 г. № 983 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»¹ (далее – ФССП) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Изумруд» (далее – Организация).

Настоящая Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- нормативными правовыми актами Организации.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1352 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания обучающегося;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно – тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «конный спорт» в Организации осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно – тренировочный этап (спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конный спорт - обширное понятие, которое включает в себя состязания в верховой езде на лошадях. При верховой езде всадник активно взаимодействует с движением лошади. При некоторых видах конного спорта разрешается влиять на движение лошади при помощи голоса.

Основными дисциплинами конного спорта являются: выездка - высшая школа верховой езды (олимпийский вид); конкур-иппик - преодоление препятствий (олимпийский вид); троеборье: манежная езда - упражнения на основных аллюрах, полевые испытания - движение по дорогам, стипл-чейз, кросс, и преодоление препятствий (олимпийский вид).

В современной программе Олимпийских игр разыгрывается 6 комплектов медалей: личное и командное первенства по выездке, преодолению препятствий и троеборью. В соревнованиях женщины участвуют во всех номерах программы наравне с мужчинами.

Самым захватывающим видом конного спорта является конкур. Скорость и расчетливость, смелость и элегантность, чистота прыжка делают соревнования по преодолению препятствий остро зрелищными. Ярко выкрашенные так называемые боксеры, шлагбаумы, каменные стенки калитки, колодцы, веера, канавы, двойные и тройные системы - вот неполный перечень препятствий, высота и ширина которых, а также их комбинации разделяют конкуры на четыре категории - легкий, средний, трудный и высший класс.

Выездка. Высшая школа верховой езды - искусство управлять лошастью на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп, пассаж, пьаффе и др.). Выполнять все задания необходимо в определенной последовательности: демонстрация правильной стойки, боковые сгибания, менка ног, пассаж, пиаффе, переход с одного вида

шагов на другой, сложные повороты и пируэты. При выполнении этих упражнений лошадь должна двигаться, сохраняя то или иное положение своего корпуса, соответствующее номеру программы.

Троеборье. Наиболее сложным из числа олимпийских видов конного спорта является троеборье (по международной терминологии - милитери). Эти соревнования проводятся на протяжении трёх дней. В первый день всадники показывают своё мастерство в манежной езде, схема которой похожа на несложные программы выездки. Во второй день проводятся полевые испытания, состоящие из движения по дорогам, стипль-чеза и кросса. Главной трудностью в этих соревнованиях для большинства участников становится прохождение трассы по пересечённой местности. Она включает до 28 глухих, не разрушающихся при задевании препятствий высотой до 120 см и шириной до 180 см. Длина её составляет до 7200м в соревнованиях лошадей в возрасте 5-7 лет. Для последних высота препятствий в стипль-чезе и кроссе составляет 110 см. В последний день соревнований, после тщательной проверки лошадей ветеринарной комиссией на сохранность, проводится преодоление препятствий высотой до 120 см для взрослых и до 110 см для молодых лошадей по правилам конкура.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее ЭССМ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной Подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	3	9
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конный спорт» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»².

Таблица 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	8	16
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	4

² Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3 Программы.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	11	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	572	624	728	1040

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки³.

³ п. 46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации Программы в Организации используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18

	всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципального образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава сборной команды.

Спортивные соревнования.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «конный спорт», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Организации.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблице 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Контрольные	1	2	3	3	4
Отборочные	–	–	1	2	2
Основные	–	–	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно – тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на других этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Работа по планам самостоятельной подготовки.

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями занимающихся, с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации планов самостоятельной подготовки в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;
- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов самостоятельной подготовки.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «конный спорт»;

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам бучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года;

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6-7 Программы.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		2		2	
		%	час	%	час	%	час
Для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье»							
1	Общая физическая подготовка	24-30	56-70	20-26	62-81	20-26	83-108
2	Специальная физическая подготовка	22-27	51-63	21-26	66-81	21-26	87-108
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	-	–	-	–	-
4	Техническая подготовка	16-18	37-42	22-25	69-78	22-25	92-104
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-23	33-54	14-20	44-62	14-20	58-83
6	Инструкторская и судейская практика	6-8	14-19	6-8	19-25	6-8	25-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-7	12-16	5-7	16-22	5-7	21-29
Для спортивной дисциплины «выездка»							
1	Общая физическая подготовка	23-27	54-63	18-21	56-66	18-21	75-87
2	Специальная физическая подготовка	23-27	54-63	27-34	84-106	27-34	112-141
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	-	–	-	–	-
4	Техническая подготовка	17-20	40-47	22-29	69-90	22-29	92-121
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15-22	35-51	15-20	47-62	15-20	62-83
6	Инструкторская и судейская практика	5-8	12-19	6-10	19-31	6-10	25-42

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-7	12-16	5-7	16-22	5-7	21-29
Общее количество часов в год		234		312		416	

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)										ЭССМ	
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год		Весь период	
		Недельная нагрузка в часах											
		9		10		11		12		14		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		3		3		3		3		3		4	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
Для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье»													
1.	Общая физическая подготовка	14-20	66-94	14-20	73-104	14-20	80-114	12-18	75-112	12-18	87-131	10-14	104-146
2.	Специальная физическая подготовка	16-22	75-103	16-22	83-114	16-22	92-126	15-20	94-125	15-20	109-146	12-17	125-177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6-8	28-37	6-8	31-42	6-8	34-46	9-11	56-69	9-11	66-80	10-12	104-125
4.	Техническая подготовка	22-28	103-131	22-28	114-146	22-28	126-160	23-28	144-175	23-28	167-204	28-32	291-333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-18	56-84	12-18	62-94	12-18	69-103	10-12	62-75	10-12	73-87	5-10	52-104
6.	Инструкторская и судейская практика	6-8	28-37	6-8	31-42	6-8	34-46	4-6	25-37	4-6	29-44	4-6	42-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-12	37-56	8-12	42-62	8-12	46-69	9-12	56-75	9-12	66-87	11-13	114-135

Для спортивной дисциплины «выездка»													
1.	Общая физическая подготовка	13-17	61-80	13-17	68-88	13-17	74-97	13-17	81-106	13-17	95-124	10-14	104-146
2.	Специальная физическая подготовка	17-20	80-94	17-20	88-104	17-20	97-114	16-18	100-112	16-18	116-131	12-16	125-166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6-8	28-37	6-8	31-42	6-8	34-46	7-10	44-62	7-10	51-73	8-12	83-125
4.	Техническая подготовка	25-29	117-136	25-29	130-151	25-29	143-166	23-27	144-168	23-27	167-197	28-32	291-333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-18	56-84	12-18	62-94	12-18	69-103	8-12	50-75	8-12	58-87	5-11	52-114
6.	Инструкторская и судейская практика	10-15	47-70	10-15	52-78	10-15	57-86	10-17	62-106	10-17	73-124	10-18	104-187
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-11	37-51	8-11	42-57	8-11	46-63	9-11	56-69	9-11	66-80	9-11	94-114
Общее количество часов в год		468		520		572		624		728		1040	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	Согласно плану инструкторской и судейской практики (УТЭ; ЭССМ)
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	

2.1.1	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	1 квартал
2.1.2	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	2-4 квартал
2.1.3	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием.	3 квартал
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно –тренировочных занятий	Согласно учебно-тематическому плану спортивной подготовки на соответствующем этапе
2.2.1	Формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2	Обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3	Знание и соблюдение основ правильного питания	
2.2.4	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
2.3.1	Дни здоровья и спорта.	ЭНП – май УТЭ – июль ЭССМ- октябрь
2.3.2	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал
3.	Патриотическое воспитание спортсменов	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России для всех этапов подготовки	
3.1.1	День защитника Отечества	февраль
3.1.2	День космонавтики	апрель
3.1.3	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4	День России День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5	День государственного флага РФ	август
3.1.6	День Героев Отечества	декабрь
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.3	Формирование уважения к российским спортсменам - героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.4	Беседы, встречи, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	Март –ЭНП Ноябрь – УТЭ
4.	Развитие творческого мышления	

4.1.	формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	
4.1.1	Семинары и мастер-классы для обучающихся	ЭНП- февраль, УТЭ- октябрь ЭССМ- декабрь
4.1.2	Посещение музеев, выставок, посвященных достижениям в спортивной деятельности.	ЭНП- январь, УТЭ- ноябрь ЭССМ- октябрь
4.2	Формирование теоретических основ развитие творческого мышления	Для всех групп подготовки
4.2.1	Беседы на тему: «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения».	апрель
4.2.2	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	
5.	Просветительская работа с обучающимися, родителями/законными представителями для формирования правовых знаний.	
5.1	Беседы об информационной безопасности и зависимости.	первое полугодие
5.2	Правила поведения обучающегося на спортивном объекте.	
5.3	Ответственность за правонарушения.	
5.4	Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	второе полугодие
5.5	Встречи с представителями правоохранительных органов (сотрудниками полиции, участковыми по делам несовершеннолетних)	

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «конный спорт».

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте	январь	Прохождение онлайн-курса –

	РУСАДА (обучающихся совместно с родителями, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)		это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	1-2 раза в год	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Антидопинговые образовательные семинары по факту нарушений антидопинговых	Согласно годовому плану	Развитие знаний, умений, навыков и социальных устано-

	правил спортсменами		вок, как правило, с предварительной подготовкой участников
	Участие в интерактивных мероприятиях (спортивные мероприятия, флэш-мобы, мастер-классы, «Зарядка с Чемпионом»)	июнь сентябрь	Пропаганды здорового образа жизни и развития антидопингового мировоззрения
	Антидопинговое образование спортсменов	1 раз в год	формирование у спортсменов в процессе обучения практической способности и готовности применять эти знания в конкретной деятельности связанных с неприятием допинга
	Антидопинговое образование тренеров-преподавателей и других специалистов, участвующих в образовательном процессе	1 раз в год	Участие педагогического состава в районных, региональных семинарах, курсах повышения квалификации по вопросам антидопинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии гребного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, категорию сложности и теоретическую оценку акробатических элементов, работу секретариата, а также правило выставление оценок при выполнении соревновательных программ за: акробатику, технику ног, танцевальные фигуры, композицию, общее впечатление. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и дать задание изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил соревнований по виду спорта «конный спорт» должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	январь-декабрь	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
	Участие в проведении подготовительной части учебно-тренировочного занятия	январь-декабрь	Организовать построение группы, отдать рапорт, проведение строевых и порядковых упражнений.

	Судейская практика		
	Теоретические занятия	январь-декабрь	Изучение правил соревнований по виду спорта «конный спорт».
	Практические занятия	январь-декабрь	Участие в организации школьных соревнований, соревнований по ОФП
	Инструкторская практика		
Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	январь - апрель	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя	июнь-август	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Январь-март	Изучение правил соревнований по виду спорта «конный спорт». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.
	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.	июнь сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и

			(или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.
	Инструкторская практика		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	февраль-март	Разработка конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;
	Проведение тренировочных занятий в группах на УТЭ подготовки; проведение мастер-классов.	апрель-октябрь	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора по спорту; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; освоение навыков наставничества; формирование склонности к педагогической работе
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	февраль ноябрь	Участие спортсменов в семинарах, курсах по подготовке судей, проводимых районной, краевой Федерациями вида спорта «конный спорт». Изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработка технической документации, составлении положений о соревнованиях.
	Участие в судействе школьных, муниципальных, региональных соревнований.	апрель - сентябрь	Практика судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнованиях школьного и муниципального уровней.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов учреждением осуществляется медицинское, медико – биологическое сопровождение учебно – тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- контроль за проведением медицинских осмотров, в том числе организация и контроль углубленного медицинского обследования обучающихся;
- контроль за проведением дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни и травмы.

К медико – биологическому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно – тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико – биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно – тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств учебно – тренировочного занятия, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно – тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося.

- оптимальное сочетание применяемых в учебно – тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно – тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающихся, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого учебно – тренировочного занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть учебно – тренировочного занятия; тщательный подбор мест проведения учебно – тренировочных занятий и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки);

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями.

Психологические средства восстановления нормализуют психоэмоциональное состояние, снижают уровень тревожности и т. д. Условно их разделяют на психопедагогические и психогигиенические. Психопедагогические средства восстановления включают в себя средства воздействия на оптимальный моральный климат в коллективе, положительные эмоции, комфортные условия быта и трудовых процессов, интересные формы разнообразного отдыха и прочее.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя гигиенические, физические и фармакологические. В состав медико – биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витамина, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом, и т.д.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возмож-

ности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно – тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период учебно – тренировочного занятия), повышения эффективности учебно – тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Организации представлены в Таблице № 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	Постоянно
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	Постоянно
	Применение психологических средств	Постоянно
	Применение гигиенических средств	Постоянно

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации обучающихся в Учреждении: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в декабре) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно–переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной

подготовки, по результатам прохождения тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В Организации существует зачетная система оценки прохождения аттестации обучающимися.

Неудовлетворительные результаты или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в указанные Организацией сроки. Организация обязана создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года, с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Организацией создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «конный спорт», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием

контрольных и контрольно–переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки указанных в ФССП по виду спорта «конный спорт», Организация разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12 – 14.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			6.10	6.30	5.50	6.20	5.30	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			10	5	13	7	16	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+2	+3	+4	+5	+5	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			130	120	140	130	150	140
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					
			19	13	22	15	25	17
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более					
			30		28		26	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее					
			5		7		9	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее					
			1		2		3	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее					
			1		2		3	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год	
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5.50	6.20	5.45	6.15	5.40	6.10	5.35	6.05	5.30	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			13	7	15	8	18	9	21	10	24	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+8	+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			9,3	9,5	9,0	9,3	8,7	9,0	8,4	8,6	8,1	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	130	150	140	160	150	170	155	180	160
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более									
			25	24	23	22	21					

2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее				
			7			8	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более				
			20	19	18	17	16
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее				
			20	20	20	20	20
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее				
			3	3	3	4	4
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			20	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	

			15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплины «выездка»»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			15
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			25
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			25
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			25
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Методические указания к выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице № 15.

Таблица № 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Выполняется для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног.</p> <p>И.П. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы), затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка. Неправильно выполненные сгибания-разгибания рук (отжимания) не засчитываются.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Касание пола коленями, бёдрами, тазом; - Отсутствие касания грудью пола (платформы); - Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - Разновременное или неполное разгибание рук; <p>Критерием выполнения упражнения служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.</p>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.</p> <p>И.П.- стоя, на гимнастической скамье поперек, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, руки опущены.</p> <p>Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, лосины).</p> <p>Линейка для измерений находится у верхнего края гимнастической скамейки и строго по центру, относительно ступней.</p> <p>При выполнении упражнения по команде судьи испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Сгибание ног в коленях; - Фиксация результата пальцами одной руки; - Отсутствие фиксации результата в течение 2-х секунд.

	<p>Критерием выполнения упражнения служит величина гибкости, оцениваемая в сантиметрах (расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук).</p>
<p>Челночный бег 3x10 м</p>	<p>Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p> <p>По команде «На старт» испытуемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, испытуемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и преодолевает последний отрезок, финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.</p> <p>Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Испытуемый начал выполнение упражнения до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - На момент старта испытуемый заступил за линию; - Во время бега испытуемый помешал рядом бегущему; - Испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой. <p>Критерием выполнения упражнения служит промежуток времени, при условии правильного выполнения теста</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>И.П. – стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого.</p> <p>Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Испытуемый имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Заступ за линию отталкивания или касание ее; - Отталкивание с предварительного подскока; - Поочередное отталкивание ногами; - Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - Уход с места приземления назад по направлению прыжка. <p>Критерием выполнения упражнения является расстояние между стартовой линией и точкой приземления, при условии правильного выполнения теста.</p>

<p>Бег 30 м; 60 м</p>	<p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Бег на 60 выполняется с низкого или высокого старта. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта. По команде «Внимание!» они должны принять И.П. И.П. - носок толчковой ноги находится у линии старта, вторая нога располагается на полшага назад. Ноги согнуты, задняя с опорой на переднюю часть стопы. Туловище наклонено вперед, руки согнуты (противоположная толчковой ноге выходит вперед, другая отведена назад). Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - Заступ за линию старта; - Испытуемый во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому испытуемому; - Старт испытуемого раньше команды стартера «Марш!». Критерием оценки служит время, затраченное на прохождение дистанции.</p>
<p>Бег на 1000 м; 2000 м</p>	<p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.</p>
<p>Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)</p>	<p>Исходное положение (далее И.П.) – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза открыты. По команде судьи испытуемый начинает вращение вокруг своей оси в любую сторону, в удобном темпе с одновременным включением секундомера. Судья считает обороты. После выполнения 10-го оборота вращение прекращается, останавливается секундомер и фиксируется время. После завершения вращения испытуемый должен остановиться и сразу пройти ровно по указанной прямой. Критерием выполнения упражнения служит количество секунд, за которые выполнено 10 оборотов, при обязательном условии прохождения по прямой ровно сразу после окончания вращений. Примечание: для выполнения данного упражнения на полу будет начерчен круг диаметром 50 см (вращение выполняется в пределах данного круга) и прямая линия, отходящая от него. Идти нужно до конца начерченной линии. Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Вращение не вокруг своей оси (испытуемый выходит за пределы круга); - После остановки испытуемый не сразу начинает движение по прямой (отдых); - Испытуемый сошел с прямой линии.
Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	<p>И.П. – стойка на одной ноге, свободная нога согнута в коленном суставе и заведена за голеностоп опорной ноги. Руки скрещены, ладони на плечах. По команде испытуемый закрывает глаза и одновременно включается секундомер. Необходимо сохранять неподвижность.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Открывание одного или обоих глаз; - Касание согнутой ногой пола; - Отсутствие неподвижности; - Схождение с места. <p>Критерием выполнения упражнения служит время удержания положения.</p>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	<p>Выполняется для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса.</p> <p>При выполнении упражнения судья удерживает испытуемого за ноги (за ступни и голени) и одновременно ведёт счёт.</p> <p>И.П. – лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за голову, пальцы рук сцеплены «в замок», локти разведены в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей к полу, лопатки касаются мата.</p> <p>Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища до положения сидя за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Отсутствие касания локтями бедер (коленей); - Отсутствие касания лопатками мата; - Пальцы разомкнуты «из замка»; - Смещение таза (поднимание таза); - Изменение прямого угла согнутых ног. <p>Критерием выполнения упражнения служит количество правильно выполненных подъемов туловища за указанное время.</p>
Седловка лошади	<p>Данное упражнение принимается на конноспортивной базе. Испытуемый должен подготовить лошадь к седловке, применяя на практике умения и навыки обращения с лошадью и правильно выполнить седловку.</p> <p>Критерием выполнения упражнения является количество минут, за которые испытуемый правильно выполнил седловку лошади.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение правил техники безопасности при обращении с лошадью; - Лошадь плохо подготовлена к седловке (плохо выполнена чистка лошади);

	<ul style="list-style-type: none"> - Нарушена последовательность седловки лошади; - Седловка выполнена не качественно, с ошибками.
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	<p>Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.</p> <p>И.П. - сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, прижимая грудную клетку к передней поверхности бедра, заводя пальцы рук за стопы.</p> <p>При выполнении теста испытуемый по команде на выдохе выполняет два разминочных наклона, сохраняя спину прямой, после чего начинается выполнение упражнения на количество раз.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к исходному положению (И.П.); - Сгибание ног в коленях; - Отсутствие касания груди передней поверхности бедра; - Отсутствие касания пальцев рук за стопы. <p>Критерием выполнения упражнения служит количество раз при условии правильного выполнения теста.</p>
Кувырок вперед	<p>Кувырок выполняется на гимнастическом мате.</p> <p>И.П.- упор присев, руки перед собой с упором на ладони. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, голова наклоняется вперед. Выполнить толчок ногами. Ноги прямые, носки вытянуты, опора на согнутые в локтях руки. Перекачаться за спину и принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен. Выход в упор присев.</p> <p>Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие опоры на руках; - Неплотная группировка; - Упор головой в мат; - Искажение направления движения. <p>Критерием выполнения упражнения служит количество правильно выполненных кувырков вперед, при условии правильного выполнения теста.</p>
Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	<p>И.П. – основная стойка (руки вдоль туловища). Согнуть левую ногу в коленном суставе под прямым углом и более, следя за равновесием. Зафиксировать позу, затем вернуться в исходное положение.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потеря равновесия. <p>Критерием оценки служит количество раз выполнения упражнения.</p>
Приседание без остановки	<p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполняется полный присед, без остановок.</p> <p>Испытуемый начинает движение вертикально вниз, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, удерживая спину прямой, продолжает садиться до тех пор, пока бедра не окажутся чуть ниже параллели с полом, руки вперед. Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Вес тела распределяется равномерно по поверхности стоп. Спину держать ровно.</p>

	<p>Контроль над коленями: они должны смотреть чуть в стороны в направлении носков и располагаться четко над стопами. Не сводить и не разводить колени, следить, чтобы колени не выходили за линию стоп. Это конечное положение. Следует задержаться ненадолго в нижней точке и на выдохе за счет усилия мышц подняться наверх в исходное положение (руки на пояс). Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Пятки оторваны от пола; - Чрезмерный изгиб в пояснице или, наоборот, круглая спина (держать поясницу «лодочкой»), корпус слишком наклоняется вперед; - Резкие движения. Во избежание травм коленей не следует резко опускаться и выпрямляться; - Неправильное положение коленей (колени сведены или разведены, выходят за линию стоп). <p>Критерием выполнения упражнения служит количество приседаний без остановки при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.</p>
<p>Метание мяча весом 150 г</p>	<p>Метание выполняется на ровной площадке, от стартовой линии в коридоре шириной 10 метров с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.</p> <p>Испытуемый выполняет две попытки. Результаты удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.</p> <p>После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!».</p> <p>Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега; - Мяч не попал в сектор; - Попытка выполнена без команды судьи; - Просрочено время, выделенное на попытку. <p>Критерием выполнения упражнения служит расстояние между стартовой линией и точкой приземления мяча при условии правильного выполнения теста.</p>

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Уровень подготовки обучающегося по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводится в конце учебно – тренировочного года при выполнении контрольно – переводных нормативов.

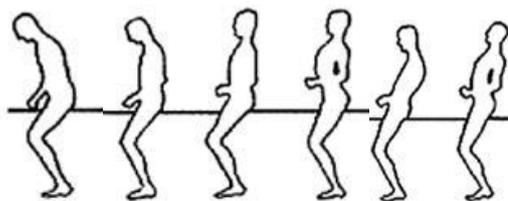
Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлены в таблицах № 16-18.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки

Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни – это... О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня спортсмена.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Олимпийские чемпионы по конному спорту. (перечислить несколько).
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития конного спорта в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Что помогает лошади хорошо ориентироваться в пространстве и находить дорогу домой: а. Слух б. Зрение с. Обоняние d. Память
4.	Что такое WADA (ВАДА) ?
5.	Отметить, что означает поднятие лошадью верхней губы: а. Лошадь улыбается b. Лошадь старается лучше уловить запах
Начальный этап второго года обучения	
1.	История развития олимпийского движения в России.
2.	Методы закаливание организма.
3.	Кто должен проходить антидопинговый контроль.
4.	<p style="text-align: center;">Указать стрелочками название причесок лошадей:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">Розетки</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">Косички</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">Сеточка</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">Стрижка</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">Колосок</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">      </div>
5.	Виды аллюров лошадей

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на учебно – тренировочном этапе

Учебно – тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно – тренировочных занятий или соревнований?
3.	Режим дня и питание обучающихся
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	<p>Отметьте предметы, используемые для чистки лошади:</p> 
Учебно – тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие специальные физические качества конника вы знаете?
2.	Перечислите спортивные разряды в конном спорте.
3.	<p>Когда в России отмечается ежегодно олимпийский день</p> <p>а. 15 марта</p> <p>б. 1 августа</p> <p>с. 23 июля</p>
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Отметьте галочкой правильную посадку всадника:



Учебно – тренировочный этап третьего года обучения

№ п/п	Вопрос
1.	К какой группе видов спорта относится конный спорт? а) циклические б) ациклические в) смешанные г) повторно-интервальные
2.	
3.	Укажите стрелочкой название предметов для чистки лошади и как их используют: <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="379 815 574 913"> <p>Мягкая щетка</p> </div> <div data-bbox="603 815 820 913"> <p>Жесткая щетка</p> </div> <div data-bbox="852 815 1059 913"> <p>Копытный крючок</p> </div> <div data-bbox="1091 815 1267 913"> <p>Расческа</p> </div> <div data-bbox="1299 815 1458 913"> <p>Скребок</p> </div> </div> 
4.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
5.	Эмблема, к какой Олимпиаде принадлежит ниже на фото?  <ol style="list-style-type: none"> 1. Зимние Олимпийские игры, 2014 год, Россия, Сочи 2. Летние Олимпийские игры, 2012 год, Великобритания, Лондон 3. Зимние Олимпийские игры, 1984 год, Югославия, Сараево 4. Летние Олимпийские игры, 1980 год, СССР, Москва

Учебно – тренировочный этап четвертого года обучения

№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	Сколько спортивных дисциплин существует в конном спорте и какие.
3.	Виды препятствий в конкуре.

4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?
5.	Правила по технике безопасности при работе с лошадью
Учебно – тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/ п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	<p>Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне?</p> <p>1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.)</p> <p>2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки.</p> <p>3. Все выше перечисленные варианты верны</p> <p>4. Ни один из вариантов не верен.</p>
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	<p>В каком возрасте рекомендовано начать заниматься спортивным плаванием?</p> <p>1. в любом возрасте, без всяких ограничений</p> <p>2. от 6-8 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью</p> <p>3. от 12 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью</p> <p>4. от 9 лет, при отсутствии противопоказаний к здоровью</p>

Таблица № 18

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства	
№ п/п	Вопрос
1.	Дайте понятие соревновательной нагрузке. Работа по индивидуальным планам.
2.	Роль и место физической культуры в обществе.
3.	Дайте понятие учебно – тренировочному занятию. Раскройте цели.
4.	Может ли спортсмен отказаться от процедуры прохождения допинг – контроля?
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ.

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- тестирование и контроль;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальным.

Специальная физическая подготовка (СФП) – система упражнений для развития способностей, отвечающих специфике конного спорта.

Техническая подготовка – система упражнений для обучения технике движений, свойственных конному спорту и доведения их до совершенствования.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – система знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Психологическая подготовка – организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психологических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Тестирование и контроль – помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств, оценить степень технической и тактической подготовленности, провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятия конным спортом и для участия в соревнованиях.

Инструкторская практика – предполагает овладение знаниями, умениями и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно.

Судейская практика – направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – средства восстановления, рациональное питание, физио и гидропроцедуры, различные виды массажа и т.д.

Восстановительные мероприятия – комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий направленные на устранения или возможно более полное восстановление нарушения функций различных систем и органов тела, возникших в результате заболевания или травмы.

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе Организации и предлагает самостоятельную подготовку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Методы обучения – теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные,
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом — необходимо уделить внимание — каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении

правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники дисциплин конного спорта, учебных, наглядных — пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: преимущественно направленным на освоение спортивной техники; преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Методы развития физических качеств, называемые еще – методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный – (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки процесс обучения направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «конный спорт»;

– повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

– укрепление здоровья.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Этап начальной подготовки направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года, носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. Программный материал указан в таблице 19.

Таблица 19

Программный материал для этапа начальной подготовки

Вид подготовки	Программный материал
ЭНП – 1-й год обучения	
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для улучшения осанки. Спортивные игры
Специальная физическая подготовка	Гимнастические упражнения на лошади. Учебно-тренировочные игры (на шагу и рыси). Езда без стремян. Езда без седла. Строевые упражнения в конном строю. Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами). Конные эстафеты.
Техническая подготовка	Обращение с лошадью и уход за ней. Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание. Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шагу, рыси. Посыл, остановка, движение шагом в смене Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене. Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде. Освоение езды строевой и учебной рысью в

	смене. Освоение езды галопом. Езда шагом, рысью в смене. Освоение манежных фигур на всех аллюрах в смене и «врозь». Посадка и воздействие всадника на лошадь.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за рубежом. Лошадь, уход и содержание. Снаряжение. Породы, экстерьер. Аллюры (шаг, рысь, галоп). Средства управления лошастью. Посадка всадника, равновесие. Команды, манежные фигуры. Правила соревнований по конному спорту. Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье). Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила. Понятие о физической культуре и спорте. Понятие о гигиене и самоконтроле. История конного спорта. Отечественные спортсмены-конники - победители олимпийских игр. Краткие сведения о роли лошади в жизни человека. Общие сведения об организме, характере и темпераменте лошади. Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Аллюры, их характеристика. Породы и масти лошадей. Конская амуниция, виды, содержание. Средства управления лошастью.
ЭНП – 2-й год обучения	
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры
Специальная физическая подготовка	гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей
Техническая подготовка	Освоение упражнений при работе на кавалетти. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Укрепление посадки во время прыжка. Прохождение маршрутов. Отработка выполнения манежных фигур. Манежная езда.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье). Правила соревнований по олимпийским видам спорта. Неолимпийские виды конного спорта (скачки, бега,

	пробеги, конноспортивные игры). Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. Ветеринарно-врачебный контроль. Опорно-двигательный аппарат лошади. Совершенствование моральных и волевых качеств. Антидопинговое обеспечение.
ЭНП – 3-й год обучения	
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры
Специальная физическая подготовка	Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси. Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.
Техническая подготовка	Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шагу, рыси. Посыл, остановка, движение шагом в смене. Выполнение манежных фигур, правил езды на манеже в смене. Езда учебная (без стремян) и строевой рысью с выполнением манежных фигур. Езда галопом с выполнением манежных фигур. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Прохождение маршрутов. Манежная езда.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Породы, масти и отметины, стати лошади. Средства управления лошастью (шenkель, повод, корпус). Посадка всадника, равновесие, шлюс. Современные правила соревнований по олимпийским видам спорта. Снаряжение. Ветеринарно-врачебный контроль. Транспортировка лошадей. Опорно-двигательный аппарат лошади. Совершенствование моральных и волевых качеств. Антидопинговое обеспечение.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - на этот этап зачисляются обучающиеся, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта. Учебно-тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма обучающегося, а также освоение тактического мастерства.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы, спортивные разряды; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь. Этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от УТЭ-1 до УТЭ-5).

Таблица 20

Программный материал для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации)

Вид подготовки	Программный материал
УТЭ – 1-й год обучения	
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры. Конноспортивные игры.
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей
Техническая подготовка	Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий. Отработка прохождения разнообразных маршрутов в конкурах. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды, отработка езды по схеме. Отработка подхода и отхода от препятствия. Участие в соревнованиях. Судейская и инструкторская практика.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Физическая культура и спорт в России. Обзор состояния и развития конного спорта в России и мире. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Кормление спортивной лошади. Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувстви-

	<p>тельность). Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат. Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учётом её типа ВНД. Неповиновение лошади (причины, способы устранения). Понятие «такт», «ритм», «импульс». Предстартовые состояния. Снаряжение. Опорно-двигательный аппарат лошади. Аллюры, их характеристика. Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения. Разбор поводьев, мундштучное оголовье, его подгонка и действие железа на рот лошади. Элементы выездки. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление клавиш, широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту. Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий. Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации. Правила техники безопасности при обращении с лошастью. Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади. Антидопинговое обеспечение</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Построение группы к началу занятия. Проведение разминки. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений. Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований. Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.</p>
УТЭ – 2-й год обучения	
Общая физическая подготовка	<p>Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры. Конноспортивные игры.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси</p>

	<p>для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.</p>
Техническая подготовка	<p>Отработка прохождения разнообразных маршрутов. Совершенствование выполнения элементов манежной езды, отработка езды по схеме. Отработка техники прыжка при преодолении различных препятствий. Участие в соревнованиях. Судейская и тренерская (инструкторская) практика. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды).</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Болезни лошадей. Работа с лошадью на корде. Условные рефлексы и их роль в выезде лошади. Разминка и её роль. Нагрузка, объём и интенсивность в конном спорте. Морально-волевая подготовка. Совместимость всадника и лошади. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем лошади. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительные мероприятия для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Нормы нагрузок и продолжительность работы лошади. Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий. Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади. Антидопинговое обеспечение.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Построение группы к началу занятия. Проведение разминки. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений. Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований. Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.</p>

	<p>Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера).</p> <p>Руководство командой на соревнованиях.</p>
УТЭ – 3-й год обучения	
Общая физическая подготовка	<p>Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры. Конноспортивные игры.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.</p>
Техническая подготовка	<p>Отработка прохождения разнообразных маршрутов. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Совершенствование техники прыжка. Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме. Отработка выполнения переходов из одного аллюра в другой. Участие в соревнованиях. Судейская и тренерская (инструкторская) практика. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды).</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Спортивное снаряжение лошади; подгонка и применение спортивного снаряжения. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние физических нагрузок. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, \самоконтроль, первая помощь. Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта. Общие основы методики обучения и тренировки в избранном виде конного спорта. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.</p>

	Психологическая подготовка спортсмена-конника. Антидопинговое обеспечение. ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	<p>Построение группы к началу занятия. Проведение разминки. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений. Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований. Организация хозяйственно-бытовых мероприятий.</p> <p><input type="checkbox"/> Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера). <input type="checkbox"/> Руководство командой на соревнованиях.</p>
УТЭ – 4-й год обучения	
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры. Конноспортивные игры.
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе для развития равновесия, укрепления осанки, развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.
Техническая подготовка	Езда по пересечённой местности. Отработка прохождения разнообразных маршрутов. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Совершенствование техники прыжка. Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме. Судейская и тренерская (инструкторская) практика. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Принципы и методы спортивной тренировки. Основы выездки молодой спортивной лошади. Физиологические основы подготовки спортивной

	<p>лошади. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта. Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта. Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях. Изучение опыта работы и выступлений, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников. Планирование, прогнозирование в конном спорте. Методика психологической тренировки спортсмена-конника. Восстановление лошади и всадника. Антидопинговое обеспечение. ЕВСК. Конкур. Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошастью при движении по маршруту.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Построение группы к началу занятия. Проведение разминки. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений. Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований. Организация хозяйственно-бытовых мероприятий. Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера). Руководство командой на соревнованиях. Работа в секретариате соревнований.</p>
УТЭ – 5-й год обучения	
Общая физическая подготовка	<p>Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры. Конноспортивные игры.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.</p>
Техническая подготовка	<p>Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий. Отработка прохождения разнообразных маршрутов. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Совершенствование техники прыжка. Упражнения в смене,</p>

	<p>выполнение манежных фигур и перестроение. Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме. Участие в соревнованиях. Судейская и тренерская (инструкторская) практика.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Принципы и методы спортивной тренировки. Основы выездки молодой спортивной лошади. Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта. Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта. Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях. Изучение опыта работы и выступлений, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников. Планирование, прогнозирование в конном спорте. Методика психологической тренировки спортсмена-конника. Методика восстановления. Антидопинговое обеспечение. ЕВСК. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды).</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Построение группы к началу занятия. Проведение разминки. Выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений. Техническая помощь при проведении учебных игр и соревнований. Организация хозяйственно-бытовых мероприятий. Проведение фрагментов занятия в группах начальной подготовки (под наблюдением тренера). Руководство командой на соревнованиях. Работа в секретариате соревнований. Оказание помощи главной судейской коллегии на соревнованиях (стюардинг). Судьи на разминке. Судьи на боевом поле</p>

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапе совершенствования спортивного мастерства

Для групп спортивного совершенствования и предусматривается 2-х или 3- цикловое планирование учебно-тренировочного процесса, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода:

– *подготовительный период* включает два этапа: декабрь- январь и февраль-март. Задачи первого этапа:

- повышение общей физической подготовки, укрепление здоровья спортсменов и их лошадей;
- совершенствование основных двигательных навыков и качество силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движения, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади;
- посадка и закрепление рациональной посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений;
- подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Большое внимание в это время уделяет эмоциональности занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади; развитию специальных качеств; повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа - этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований (апрель-май) и этап основных соревнований (июнь-сентябрь).

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является:

- проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам;
- выявление технических и тактических недостатков подготовки и их устранение;
- дальнейшее совершенствование физической, тактической, волевой и психологической готовности всадника;
- выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости.

На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к спортивной наивысшей форме к основным соревнованиям сезона. Учебно-тренировочная нагрузка должна распределяться соответствующей направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

В переходном периоде (октябрь-ноябрь) главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм.

В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышения уровня теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего учебно-тренировочного и соревновательного циклов.

Таблица 21

**Программный материал для этапа совершенствования
спортивного мастерства**

Вид подготовки	Программный материал
Общая физическая подготовка	Кроссовая подготовка. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Специальная физическая подготовка	Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.
Техническая подготовка	Приобретение и укрепление навыков и умений выездки спортивной лошади. Отработка прохождения разнообразных маршрутов. Совершенствование посадки на всех видах аллюров. Совершенствование техники и тактики в выбранном виде конного спорта. Регулярное участие в соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня. Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме. Основы методики обучения и тренировки в конном спорте. Судейская и тренерская (инструкторская) практика, ЕВСК.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом. Принципы и методы спортивной тренировки. Основы выездки молодой спортивной лошади. Физиологические основы подготовки спортивной

	<p>лошади. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта. Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта. Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях. Изучение опыта работы и выступлений, выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников. Планирование, прогнозирование в конном спорте. Методика психологической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости. Методика восстановления. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов. Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Напрыгивание на корде и в шпринтгартене. Подготовка и выездка молодой лошади. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Антидопинговое обеспечение.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки; ведения журнала, составление конспекта занятия; самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей урока -разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия; подбор упражнений для совершенствования техники;</p>

4.2. Учебно - тематический план

Таблица 22

Учебно-тематический план по этапам/годам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Объем времени в год (час) конкур, троеборье\выездка	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки первый год обучения	Общая физическая подготовка	56-70 \54-63	Январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	51-63\54-63	Январь-декабрь	Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Упражнения на лошади.
	Техническая подготовка	37-42\40-47	Январь-декабрь	Техника посадки всадника. Отработка крепости посадки. Средства управления лошастью. Элементы строевой езды. Боковые движения. Высшие элементы выездки. Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Совершенствование технико-тактического мастерства. Выполнение Программ по степени сложности соответственно пяти уровням (Ia, Ib, II, III, IV). Основы техники и тактики преодоления препятствий.
	Тактическая подготовка	33-54\35-51	Март-декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.

	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка		январь	История возникновения вида спорта и его развитие.
			февраль	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
			март	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
			апрель	Закаливание организма
			май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
			июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
			июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
			август	Режим дня и питание обучающихся
			сентябрь - декабрь	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
			Инструкторская и судейская практика	14-19\12-19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12-16\12-16	Январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;	
Тестирование и контроль	2-5	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	
Этап начальной подготовки второй год обучения	Общая физическая подготовка	62-81\56-66	Январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростно - силовых

				качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	66-81\84-106	январь-декабрь	Упражнения для укрепления мышц корпуса. Гимнастические упражнения на лошади.
	Техническая подготовка	69-78\69-90	январь декабрь	Техника посадки всадника. Отработка крепости посадки. Средства управления лошадью. Элементы строевой езды. Боковые движения. Высшие элементы выездки. Совершенствование посадки и техники управления лошадью на всех аллюрах. Совершенствование технико-тактического мастерства. Выполнение Программ по степени сложности соответственно пяти уровням (Ia, Ib, II, III, IV). Основы техники и тактики преодоления препятствий.
	Тактическая подготовка	44-62\47-62	январь декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.
	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка		январь	История возникновения вида спорта и его развитие
			февраль	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
			март	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
			апрель	Закаливание организма
			май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
			июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
			июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
			август	Режим дня и питание обучающихся
			сентябрь - декабрь	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

	Инструкторская и судейская практика	19-25\19-31		Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16-22\16-22	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	2-6	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).
Этап начальной подготовки третий год обучения	Общая физическая подготовка	83-108\75-87	Январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	87-108\112-141	Январь-декабрь	Упражнения для укрепления мышц корпуса. Гимнастические упражнения на лошади.
	Техническая подготовка	92-104\92-121	Январь-декабрь	Техника посадки всадника. Отработка крепости посадки. Средства управления лошастью. Элементы строевой езды. Боковые движения. Высшие элементы выездки. Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Совершенствование технико-тактического мастерства. Выполнение Программ по степени сложности соответственно пяти уровням (Ia, Ib, II, III, IV). Основы техники и тактики преодоления препятствий.

	Тактическая подготовка	58-83\62-83	Март-декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.
	Теоретическая подготовка		январь	История возникновения вида спорта и его развитие
			февраль	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
			март	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
			апрель	Закаливание организма
			май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
			июнь	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
			июль	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
			август	Режим дня и питание обучающихся
			сентябрь - декабрь	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
Инструкторская и судейская практика	25-33\25-42	Март-декабрь	Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	21-29\21-29	Январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;	
Тестирование и контроль	2-5	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, контрольные старты (согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год).	

Учебно-тренировочный Этап 1-й – 2-й год обучения	Общая физическая подготовка	66-94 \ 73-104 61-80 \ 68-88	январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	75-103 \ 83-114 80-94 \ 88-104	январь-декабрь	Упражнения для укрепления мышц корпуса. Гимнастические упражнения на лошади.
	Участие в спортивных соревнованиях	28-37 \ 31-42	февраль март сентябрь ноябрь	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	103-131\114-146 117-136\130-151	январь-июнь сентябрь - декабрь	Техника посадки всадника. Отработка крепости посадки. Средства управления лошастью. Элементы строевой езды. Боковые движения. Высшие элементы выездки. Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Совершенствование технико-тактического мастерства. Выполнение программ по степени сложности соответственно пяти уровням (Ia, Ib, II, III, IV). Основы техники и тактики преодоления препятствий.
	Тактическая подготовка	56-84 \ 62-94	январь-июнь сентябрь - декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.
	Теоретическая подготовка	56-84 \ 62-94	январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
май			История возникновения олимпийского движения	
сентябрь-апрель			Режим дня и питание обучающихся	

			декабрь-май	Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
			январь- май	Правила вида спорта
	Инструкторская и судейская практика	28-37 \ 31-42 47-70 \ 52-78	сентябрь-ноябрь	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
			февраль-сентябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	37-56 \ 42-62 37-51 \ 42-57	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
Тестирование и контроль	6-10	декабрь	Промежуточная аттестация	
Учебно-тренировочный этап 3-й год обучения	Общая физическая подготовка	80-114 \ 74-97	январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	92-126 \ 97-114	январь-декабрь	Упражнения для укрепления мышц корпуса. Гимнастические упражнения на лошади.
	Участие в спортивных соревнованиях	34-46 \ 34-46	февраль март сентябрь ноябрь	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	126-160 \ 143-166	январь-июнь сентябрь - декабрь	

	Тактическая подготовка	69-103 \ 69-103	январь-июнь сентябрь - декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.
	Теоретическая подготовка		январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
			май	История возникновения олимпийского движения
			сентябрь- апрель	Режим дня и питание обучающихся
			декабрь-май	Физиологические основы физической культуры. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
			декабрь-май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
			январь- май	Правила вида спорта
	Судейская практика	34-46 \ 57-86	сентябрь-но- ябрь	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
	Инструкторская практика		февраль- сентябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	46-69 \ 46-63	январь- декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
декабрь			Промежуточная аттестация	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	104-146\104-146	январь- декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации. Упражнения для расслабления. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	125-177\125-166	январь- декабрь	Упражнения для головы. Упражнения на лошади.

	Участие в спортивных соревнованиях	104-125\83-125	Март-ноябрь	Участие в соревнованиях различного уровня проведения, согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
	Техническая подготовка	291-333\291-333	январь-июнь сентябрь - декабрь	Техника посадки всадника. Отработка крепости посадки. Средства управления лошастью. Элементы строевой езды. Боковые движения. Высшие элементы выездки. Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Совершенствование технико-тактического мастерства. Выполнение Программ по степени сложности соответственно пяти уровням (Ia, Ib, II, III, IV). Основы техники и тактики преодоления препятствий.
	Тактическая подготовка, психологическая подготовка		январь-июнь сентябрь - декабрь	Тактика. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Теоретическая подготовка	52-104\52-114	январь	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
май			Профилактика травматизма. Перетренированность/не дотренированность.	
сентябрь-апрель			Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	
декабрь-май			Психологическая подготовка	
декабрь-май			Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	
январь- май			Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	

	Судейская практика	42-62\104-187	апрель-сентябрь	Участие в судействе школьных, муниципальных, региональных соревнований.
	Инструкторская практика	42-62\104-187	апрель-октябрь	Проведение тренировочных занятий в группах на УТЭ подготовки; проведение мастер-классов.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	114-135\94-114	в переходный период спортивной подготовки или в период восстановительных мезоциклов	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Тестирование и контроль		декабрь	Промежуточная аттестация

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «конный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» учитываются Организацией, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;

наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;

наличие конюшни для содержания лошадей;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 23-25);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 26-27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован

⁴ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
7.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж	3
		штук	
8.	Секундомер	штук	2
9.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1
10.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
11.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
12.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
13.	Система электронного хронометража	комплект	1
14.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»			
15.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1
16.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
17.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
18.	Система электронного хронометража	комплект	1
19.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
20.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

⁵ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			ЭНП	УТЭ	ЭССМ
			Количество		
1.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1
3.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1
7.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1	1	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1
12.	Электрoмегафон	штук	-	-	1

Таблица 25

Животные, участвующие в спортивной подготовке						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				ЭНП	УТЭ	ЭССМ
				количество		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «троеборье»						
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»									
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3	2
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1
17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях									
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1

Таблица 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»									
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»									
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
13.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
25.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
27.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
29.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер - преподаватель.

Иные работники – ветеринарный врач; тренер-наездник лошадей; коневод; рабочий по обслуживанию и ремонту зданий и сооружений; медицинская сестра.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации

Тренер-преподаватель и иные работники Организации, участвующие в реализации Программы должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Тренеры -преподаватели Организации не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видеофильмы: «Равновесие в движении. Строевая рысь.»; «Равновесие в движении. Учебная рысь.»; «Уроки верховой езды. Подъемы в галоп.»;

2. Видеозаписи учебно – тренировочных занятий с комментариями тренеров-преподавателей Организации.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;

2. Контрольно - переводные нормативы;

3. Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Боярский П.В., Уроки верховой езды. – М.; Профиздат, 2001, 128 с.

2. Дудина С.А., Пятало И.К., Чебышев Н.А. Преодоление препятствий. Первый год специальной подготовки / Методическое пособие. - Москва, 2011.

3. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем./под ред.Э.Эзе; предисл. П.П. Кобызева – М.; Физкультура и спорт, 1983 – 255 с., ил.

4. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.

5. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

7. Мюзелер; В. Учебник верховой езды. Под общей редакцией профессора И. Ф. Бобылева, 2013 г.

8. Практическое руководство по конному спорту. Том 1. Начальная подготовка всадника и лошади. Michael Putz – переизд. 2022 г.

Список Интернет – ресурсов:

1. Официальный сайт Федерация конного спорта России <https://fksr.org/>

2. Федерация конного спорта Краснодарского края <http://fkskk.ru>

3. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

5. Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>

6. Официальный сайт всемирного антидопингового агентства
<https://www.wada-ama.org>

7. Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>

8. Официальный сайт международного олимпийского комитета
<https://olympics.com/>