

**Муниципальное бюджетное учреждение спорта**  
**спортивная школа**

**«Лидер»**

143054, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Хлюпино, ул. Заводская стр.30; тел. 8 (495)  
634 80 45; 8 (498) 697 81 41; e-mail: lider\_odin@bk.ru; odin\_maus-sh-lider@mosreg.ru

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБУС СШ «Лидер»**

\_\_\_\_\_ **А.Н.Сорока**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2023 г.**

**Дополнительная образовательная программа спортивной**  
**подготовки**  
**по виду спорта «конный спорт»**

Срок реализации:

ЭНП – 2 года

ТЭ – 3 года

ЭССМ – не ограничено

Авторы – разработчики:

Е.В. Ларина – зам. директора  
по спортивной подготовке,

О.Н. Аносова – зав. отделением  
спортивной подготовки,

С.Н. Акутова – инструктор-методист,

Э.С. Костина – тренер,

А.С. Смирнова – тренер,

Н.Г. Титова – тренер

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b>I</b>	<b><i>Общие положения</i></b>	4
<b>1.1.</b>	Нормативное обеспечение программы	4
<b>1.2.</b>	Характеристика вида спорта «конный спорт», его отличительные особенности	4
<b>1.3.</b>	Цели, задачи программы и планируемые результаты реализации программы	5
<b>II.</b>	<b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Конный спорт»</i></b>	6
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
<b>2.4</b>	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	8
<b>2.5</b>	Календарный план воспитательной работы	9
<b>2.6</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
<b>2.7</b>	Планы инструкторской и судейской практики	17
<b>2.8</b>	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
<b>2.9</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	24
<b>III.</b>	<b><i>Система контроля</i></b>	29
<b>3.1</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
<b>3.2</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
<b>3.3</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	30
<b>IV.</b>	<b><i>Рабочая программа по виду спорта «Конный спорт»</i></b>	34

<b>4.1.</b>	Общие положения, структура рабочей программы	34
<b>4.2.</b>	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
<b>4.3.</b>	Учебно-тематический план	40
<b>V</b>	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
<b>VI</b>	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
<b>6.1</b>	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	46
<b>6.2</b>	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	50
<b>6.3</b>	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	50
<b>VII</b>	Перечень информационного обеспечения	52

## **I. Общие положения**

### **1.1. Нормативное обеспечение программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта конный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 983 (далее - ФССП).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 983.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1352.

### **1.2. Характеристика вида спорта «конный спорт», его отличительные особенности**

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт - один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкур
- выездка
- троеборье
- вольтижировка
- драйвинг
- конные пробеги
- национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных - лошадей, причем ученик активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности ученика, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый обучающийся одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности обучающегося, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков обучающегося;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных

навыков лошади;

-Совершенствование взаимодействия ученика и лошади.

Именно взаимодействие ученика с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы**

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**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.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

### 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет			
	1 года	2 года	1 года	2 года	3 года	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	9	9	20
Общее количество часов в год	234	312	468	468	468	1040

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

- 1) учебно-тренировочные занятия (групповые, смешанные и иные)

- 2) учебно-тренировочные мероприятия
- 3) теоретические занятия;
- 4) работа по индивидуальным планам
- 5) участие в соревнованиях и учебно -тренировочных сборах
- 6) медико-восстановительные мероприятия
- 7) тестирование и медицинский контроль
- 8) инструкторская и судейская практика

№ 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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования и спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	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	-	До 60 суток		

#### **2.4. 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.

**2.4.1.** 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.

### 2.4.2. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

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

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

**2.5.1.** К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

**2.5.3.** 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).

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

**2.5.6.** Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5.7.** Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№ П/П	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «треборье», «пробеги», «тентпеггинг»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-30	20-26	14-20	12-18	10-14	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-27	21-26	16-22	15-20	12-17	8-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	9-11	10-12	11-13
4.	Техническая подготовка (%)	16-18	22-25	22-28	23-28	28-32	33-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-23	14-20	12-18	10-12	5-10	5-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6-8	6-8	6-8	4-6	4-6	5-7

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	9-12	11-13	8-10
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»,</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-27	18-21	13-17	13-17	10-14	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	27-34	17-20	16-18	12-16	8-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	7-10	8-12	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	17-20	22-29	25-29	23-27	28-32	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-22	15-20	12-18	8-12	5-11	5-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5-8	6-10	10-15	10-17	10-18	10-20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-11	9-11	9-11	9-11

**2.5.8. Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «конкур»**

№ п/п	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствов

	мероприятия			специализации)			ания спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет				
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	9	9	9		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)*						
		8	8	6	6	6		2
1.	Общая физическая подготовка	56-70	62-81	66-94	66-94	66-94	104-146	
1.1	Из них часы самоподготовки	13	20	27	27	27	50	
2.	Специальная физическая подготовка	51-63	65-81	75-103	75-103	75-103	125-177	
2.1	Из них часы самоподготовки	10	11	20	20	20	54	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	28-37	28-37	28-37	104-125	
4.	Техническая подготовка	37-42	69-78	103-131	103-131	103-131	291-333	
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	33-54	44-62	56-84	56-84	56-84	52-104	
6.	Инструкторская и судейская практика	14-19	19-25	28-37	28-37	28-37	42-62	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	12-16	16-22	37-56	37-56	37-56	114-135	

	и контроль						
Общее количество часов в год		234	312	468	468	468	1040

### 2.5.9. Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «выездка»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет					
		1 года	2 года	1 года	2 года	3 года			
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	9	9	9	20		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	4		
		Минимальная наполняемость групп (человек)*							
		8	8	6	6	6	2		
1.	Общая физическая подготовка	54-63	56-66	61-80	61-80	61-80	104-146		
1.1	Из них часы самоподготовки	13	20	27	27	27	50		
2.	Специальная физическая подготовка	54-63	84-106	80-94	80-94	80-94	125-166		
2.1	Из них часы самоподготовки	10	11	20	20	20	54		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	28-37	28-37	28-37	83-125		
4.	Техническая подготовка	40-47	69-90	117-136	117-136	117-136	291-333		
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая	35-51	47-62	56-84	56-84	56-84	52-114		

	подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	12-19	19-31	47-7	47-7	47-7	104-187
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-16	16-22	37-56	37-56	37-56	94-114
Общее количество часов в год		234	312	468	468	468	1040

*\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634)*

*\*В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка ее продолжительность составляет 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. (ФССП по виду спорта «конный спорт»).*

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul>	В течение года

		формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка</li> </ul>	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	В течение года

	и иных мероприятиях)	тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Дистанционное обучение «О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 9-11 лет)	1 раз в год	
	2. Теоретическое занятие 1. Что такое допинг и допинг - контроль?	1 раз в год	

	<p>2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</p> <p>3.Последствия допинга для здоровья</p> <p>4.Допинг и зависимое поведение</p> <p>5.Профилактика допинга</p> <p>6.Как повысить результаты без допинга?</p> <p>7.Причины борьбы с допингом</p>		
	<p>3.Практическое занятие</p> <p>Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	1 раз в год	
	<p>4.Онлайн мероприятия - образовательный марафон</p> <p>Международный день Чистого Спорта</p> <p>Всероссийский антидопинговый диктант</p>	1 раз в год (апрель)	
Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1.Дистанционное обучение</p> <p>Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)</p>	1 раз в год	
	<p>2.Теоретическое занятие</p>	1 раз в год	

	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов</p> <p>2.Основы управления работоспособностью спортсмена</p> <p>3.Мотивация нарушений антидопинговых правил</p> <p>4.Запрещенные субстанции и методы</p> <p>5.Допинг и спортивная медицина</p> <p>6.Психологические и имиджевые последствия допинга</p> <p>7.Процедура допинг - контроля</p> <p>8.Организация антидопинговой работы</p>		
	<p>3.Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»</p>	<p>1 раз в год</p>	
	<p>4.Теоретическое занятие</p> <p>1.Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства</p> <p>2. Информирование спортсменов об</p>	<p>Регулярно, в течение года</p>	

	изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Дистанционное обучение Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	1 раз в год	
	2. Теоретическое занятие 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы	1 раз в год	
	3. Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением	1 раз в год	

	сертификата на сайте РАА «РУСАДА»		
	4. Теоретическое занятие 1. Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства 2. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, в течение года	

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве детских судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и старше должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимся, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения, начиная с тренировочного этапа начальной специализации и необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Практические занятия - Самостоятельное проведение подготовительной	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.	

	<p>части тренировочного занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>- Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>-Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>- Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ul>		
<p>Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1.Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» с начинающими спортсменами. Практические занятия - Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Самостоятельное проведение занятий по</li> </ul>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.</p>	

	<p>физической подготовке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>-Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>- Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ul> <p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>		
	<p>2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	<p>Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий</p>	
<p>Этапы совершенствования</p>	<p>1.Выполнение необходимых</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с</p>	

ния спортивного мастерства	требований для присвоения звания судьи по спорту. -Освоение методики судейства соревнований по конному спорту в различных судейских должностях. -Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки.	
----------------------------	---	---	--

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

- К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

- Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

- Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном

учебно-тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после

тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-медицинское обследование 1 раз в год</li> <li>-наблюдения в процессе тренировочных занятий;</li> <li>-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</li> </ul>	Регулярно, в течение года	
Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;</li> <li>- медицинское обследование и допуск врача перед каждыми соревнованиями;</li> </ul>	Регулярно, в течение года	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;">Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;</li> <li>- медицинское обследование и допуск врача перед каждым соревнованием;</li> <li>- наблюдения в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;</li> <li>- контроль за выполнением</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Регулярно, в течение года</p>	

	юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.		
--	---	--	--

### III. Система контроля

**3.1.** 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; знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»; 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.

**3.2.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов 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.

**3.3.** Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «конный спорт» и включают:

**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 до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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		не более	
			30		28	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

**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	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

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»

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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.		с	не менее	

	Стойка на одной ноге, глаза		9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»			
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, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «треборье», «пробеги»			
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»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**4.1.** Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем учреждения;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **Общие основы техники и тактики конного спорта**

Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования конника. Основные понятия о технике отдельных видов программы конного спорта.

Требования предъявляемые к посадке всадника – положение туловища, рук и ного в зависимости от аллюра лошади.

Посадка на манежной езде, прыжке и при полевой езде. Средства управления лошадыю взаимодействие повода, шенкеля, посадка всадника при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев.

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Взаимодействие железа и шенкеля. Различные приспособления (мартингалы, шпрунт и т.д.).

Последовательность обучения отдельным элементам конного спорта с учетом возраста, пола и уровня подготовленности отдельных групп спортсменов.

### **Основы техники и тактики преодоления препятствий**

Современные требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадыю, движение по маршруту. Особенность преодоления препятствий в системах (расстояния между препятствиями, их высота и ширина). Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление «клавиш», широтных препятствий и высотных препятствий. Напрыгивание на корде и в шпрингартене. Подбивка: методы и способы применения.

### **Основы техники выездки**

Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Приемы отработки элементов манежной езды: троеборья, «Малого», «Среднего», «Переходного» и «Большого» призов по выездке. Элементы высшей школы: пассаж, пиаффе, менка ног, пируэт и др.

Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы выездки лошади. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуск, подъемы, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Особенности техники преодоления препятствий на стипль-чезе и кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади.

Анализ техники квалифицированных спортсменов, разбор кинограмм и кинокольцовок.

Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий, определения личного и командного первенства в соревновании. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор итогов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

Выводы для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично- командные, личные соревнования. Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по преодолению препятствий, троеборью, выездке и скачкам. Методика судейства манежной езды. Судейская документация.

Организация соревнований: выбор и оборудование мест информационное обслуживание во время соревнований, работа судей-информаторов.

Построение маршрутов в соревнованиях по преодолению препятствий и в троеборье, их оборудование и подготовка.

#### **4.2.1. Практическая часть**

##### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ)**

- **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Рапорт. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить». «Правой (левой) вольно». «Разойдись». Расчеты группы: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроения в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным, бег, переходы с шага на бег и с бега на шаг, изменение направления.

Размыкания и смыкания: приставными шагами и в движении.

##### **- Основы техники выездки**

###### **Для мышц рук, плечевого пояса и туловища.**

Общеразвивающие упражнения без предметов, одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания и разгибания, поднимания и опускания), повороты, круговые движения, взмахи и рывковые движения, в различных исходных положениях, на месте в движении. Упражнения вдвоем с сопротивлением партнера.

Вращения туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперед, назад и в сторону); сочетание наклонов с поворотами туловища различными исходными положениями и движениями руками; вращения; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади.

###### **Для мышц ног:**

- Поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперед в сторону назад); сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады); круговые движения (стоя, сидя); подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге).

###### **Для мышц всего тела:**

- Сочетание движений различными частями тела (приседание с наклоном вперед и движения руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.); упражнения для формирования правильной осанки.

##### **- Общеразвивающие упражнения с предметами**

С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами (весом 1-4 кг): броски вверх и ловля с поворотами и с приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову; между ногами); броски (вверх, вверх-вперед, назад); соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

- **Акробатические упражнения.** Группировки, стойки на лопатках, предплечьях и руках. Кувырки вперед, назад, лет-кувырок. Переворот колесом.

- **Легкоатлетические упражнения.** Различные виды ходьбы, в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30,40,50,60,100 м с низкого с высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по л-атлетической дорожке на дистанции 200,300,400,500,600,800,1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

- **Подвижные и спортивные игры.**

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- **Учебный материал для всех групп занимающихся**

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси). Наклоны туловища в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног. Переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед.

Конно-спортивные игры: стойло, эстафеты, пушбол и др.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятие о строе, шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Движение в строю, перестроение.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук и ног и координации движений.

Для головы: повороты и вращения головы.

Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях.

Для кистей: сжимание кисти в кулак и разжимание, сгибание, отведение и круговые движения.

Для ног: качение ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Для туловища: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые вращения туловищем.

Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках лицом и спиной к стенке, поднимание ног до прямого угла и выше. Те же упражнения с набивным мячом в ногах.

Упражнения на перекладине: подтягивание в висе, перевороты вперед и назад.

Упражнения для развития равновесия. Гимнастическая скамейка. Ходьба по скамейке вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук и ног, то же с ускорением и переходом на бег; то же с различными предметами в руках. Те же упражнения на перевернутой скамейке.

Упражнения для развития гибкости. Различные движения ногами, стоя на месте и в движении: то же с опорой о снаряд, стенку. Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны из различных исходных положений. Те же упражнения с палками и другими предметами. то же, с помощью соупражняющихся.

Упражнения для развития гибкости. **ВОЛЬТИЖИРОВКА**

- **Группы начальной подготовки**

Подход к лошади. Движение рядом с лошадыо на рыси и галопе. Толчок и сед. Ноги врозь с переносом правой ноги через круп и шею лошади. Перемах левой ногой через шею и круп с последующим соскоком наружу. Ножницы.

**Примерная комбинация:** толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь; перемах правой ногой через шею: толчок, сед ноги врозь; перемах левой ногой через круп и соскок наружу.

**Группы подростков** - толчок с перемахом двумя ногами через круп и сед справа. Перемах двумя ногами через шею и круп; ножницы на рыси и галопе, соскок ноги врозь через круп; соскок перемахом двумя ногами через круп.

Примерная комбинация: толчок в сед ноги врозь, перемах правой ногой через шею, толчок в сед справа; перемах двумя ногами через круп в сед слева; толчок с поворотом налево на 180° и перемах левой ногой в сед лицом к крупу ноги врозь; перемахом левой с поворотом направо на 180° соскок наружу.

#### **- Группы III разряда**

Из седла ноги врозь взмахом ногами сед согнувшись ступнями на седле. Из положения стоя в седле выпрямиться и соскок наружу. Из седла ноги врозь взмахом ног стойка на левом колене (ласточка). Из положения ласточки взмахом правой ногой соскок прогнувшись наружу.

**Примерная комбинация:** толчок в сед справа, перемах двумя ногами через шею, толчок в сед ноги врозь, взмахом правой ногой соскок прогнувшись наружу.

#### **- Группы II разряда**

Толчок с поворотом налево на 180° с перемахом левой ногой в сед ноги врозь лицом к крупу. Из седла лицом к крупу хватом за петли перемахом правой ногой с поворотом на 180° соскок наружу. Толчок с перемахом двумя ногами через круп с поворотом направо на 180° и соскок наружу лицом назад. Из седла справа перемах двумя ногами через круп и сед слева, толчком - соскок наружу.

Примерная комбинация: толчок в сед ноги врозь, перемах ногой через шею, толчок в сед справа, перемах двумя ногами через круп в сед слева, толчок с поворотом налево на 180° и перемахом левой ногой сед лицом к крупу ноги врозь, перемахом левой ноги и поворотом направо на 180° соскок наружу.

#### **- Группы I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастера спорта**

Совершенствование в вольтижировке. Произвольные комбинации с включением передней и задней вертушки - стойка, сальто и т.п.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КОННОГО СПОРТА**

#### **- Группы начальной подготовки и учебно-тренировочной группы**

Правила подхода к лошади, взнуздование. Седловка и расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление обучающихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремлением и без стремления. Практика управления лошадей путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменой направлениями по диагонали, заездами вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равновесие, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конно-спортивных играх: пушбол, «седловка», «бой на эспандерах», «стойло», «спешивание», «игра с флагами».

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси и галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50 см.)

Прыжки через препятствия без повода, стремени. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий.

#### **- Группы III разряда**

Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места с шага, с рыси, переходы на одного аллюра в другой.

Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошастью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Техника езды на мундштучном оголовье. Правильная подгонка мундштука и трензеля, разбор поводьев, действие мундштука на рот лошади. Прямые и боковые сгибания на шагу, рыси и галопе. Повороты на задних и передних ногах.

Преодоление одиночных препятствий, клавишей, системе высотой 110 см, по нормативам легкого класса. Практика преодоления препятствий по маршруту по нормативам легкого класса.

Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем по нормативам среднего класса. Преодоление паркуров по нормативам среднего класса «обычного», «до первой ошибки», «эстафеты», «по выбору».

Практика полевой езды по дорогам и пересеченной местности. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Преодоление крутых подъемов и спусков без препятствий. Выработка у спортсменов чувства скорости на различных аллюрах.

#### **- Группы II разряда**

Совершенствование посадки. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Отработка приемов на прямые и боковые сгибания, на сокращенных, обыкновенных и прибавленных аллюрах. Обучение приемов работы лошади в руках и под всадником. Отработка переходов из сокращенного шага и рыси в обыкновенный, затем в прибавленный и обратно. Обучение приемам принятия на шагу и рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды, входящих в программу манежной езды; троеборья. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление двойных и тройных систем высотой до 130 см. Преодоление препятствий в пределах нормативов трудного класса «Б» и «В» по паркурам «обычный», «по выбору», «скоростной», «охотничий». Практика полевой езды по условиям для молодой лошади. Преодоление полевых препятствий высотой до 100 см.

#### **- Группы I разряда и кандидатов в мастера спорта**

Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Практика работы лошади в руках на месте и в движении на прямые, боковые сгибания и принятия на шагу и рыси. Практика самостоятельной манежной езды по программе троеборья. Ознакомление с напрыгиванием лошади на корде. Совершенствование техники прыжка на отдельные препятствия и системы из сложных положений высотой до 140 см. Отработка у спортсмена техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов трудного класса «А» и «Б» по условиям «обычного паркура», «охотничьего», «скоростного», «эстафеты», «до первой ошибки», «по выбору». Практика самостоятельной езды по отрезкам полевых испытаний троеборья по сокращенной программе. Преодоление полевых препятствий высотой до 110 см.

Специализация в избранном виде конного спорта: преодоление препятствий, троеборье, выездка.

Преодоление препятствий по нормативам «Высшего класса». Практика выездки и напрыгивание молодой лошади под всадником, на корде и в шпрингартере.

Троеборье по нормативам для лошади старшего возраста по сокращенной и полной программе. Практика выездки и напрыгивание молодой лошади под всадником, на корде и в шпрингартере. Выездка по программам «Малого», «Среднего» и «Большого призов». Практика выездки молодой лошади.

#### 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки</b>	2100-3060 2820-3720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	ЭНП 1 года 263-383	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
		ЭНП 2 года 352-465		
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ЭНП 1 года 263-383	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
		ЭНП 2 года 352-465		
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	ЭНП 1 года 263-383	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
		ЭНП 2 года 356-465		
	Закаливание организма	ЭНП 1 года 263-383	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
		ЭНП 2 года 352-465		
	Самоконтроль в процессе занятий физической	ЭНП 1 года 263-383	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
ЭНП 2 года 352-465				

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	ЭНП 1 года 263-383	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ЭНП 2 года 352-465		
	Режим дня и питание обучающихся	ЭНП 1 года 260-380	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
		ЭНП 2 года 352-465		
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ЭНП 1 года 262-382	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	ЭНП 2 года 352-465			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 1, 2, года обучения:</b>	3120-7800		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Психологические основы осуществления соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2, 3 года 400-920		виды соревновательных действий, способы достижения цели, и правила соревнований, способы и средства подготовки к соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ТЭ 1, 2, 3 года 340-860	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Этап Совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастера</b>	3120-6240		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	347-693		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	347-693		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	347-693		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	347-693		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	347-693		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	347-693		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» с начинающими спортсменами.	347-693		Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий.	347-693		Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
	Освоение методики судейства соревнований по конному спорту в различных судейских должностях.	347-693		Изучение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт»**

**5.1.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» 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.

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

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

**5.4.** Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

**5.5.** 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)<sup>1</sup>;

### 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
7.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
9.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж штук	3
10.	Секундомер	штук	2
11.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

12.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
15.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
16.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
17.	Система электронного хронометража	комплект	1
18.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1
4.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1

5.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1
6.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1
7.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1
8.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1
9.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1
10.	Электромегафон	штук	-	-	1
11.	Животные, участвующие в спортивной подготовке	Штук на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2

### Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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



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)	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 2 1

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.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

- Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), 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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или 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).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

- Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением. Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном конном спорте, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

## VII. Перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2-8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 1112; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Обучающегося о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся. — М.: ФиС, 1972, с.231.
19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201-208.
20. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
21. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение, 1979, с. 90-92.
22. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2-8.