

Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва»
Министерства спорта Кабардино-Балкарской Республики

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГКУ ДО «КСШОР» Минспорта КБР

от « 6 » марта 2023 г № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГКУ ДО «КСШОР» Минспорта КБР
А.А.Бецуков



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

Срок реализации Программы – 10 лет

г. Нальчик
2023 год

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	12
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	15
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт»	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовки	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	42

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «конкур», «выездка») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 983 (далее – ФССП).

2. 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Кабардино-Балкарской Республики по конному спорту, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Краткая характеристика вида спорта «конный спорт»

Конный спорт — соревнования в искусстве верховой езды на лошади. Его уникальность заключается в том, что лошадь и человек выступают как единое целое. При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, движением его ног, а также ослаблением или натяжением поводьев.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт»:

Конкур – спортивная дисциплина конного спорта по преодолению препятствий. Это спортивное соревнование, в котором пара спортсменов – лошадь преодолевает маршрут, состоящий из разрушаемых препятствий в рамках установленных требований (высота препятствий, скорость движения и т.д.). В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение.

Выездка – спортивная дисциплина конного спорта по выполнению элементов высшей школы верховой езды на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп). Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадью, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряжения или сопротивления.

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	1-3	9	8-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	1-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-3

2.2. 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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	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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	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 мероприятия	–	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования:

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.

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.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	–	–	1	2	2	3
Основные	–	–	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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

2.4.3. 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.

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

2.4.4. 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.

Годовой учебно-тренировочный план

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 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Общая физическая подготовка	94	98	114	152	132	100
Специальная физическая подготовка	96	108	120	228	204	156
Техническая подготовка	36	72	108	240	396	696
Тактическая подготовка	12	36	60	120	192	348
Содержание и уход за лошадью	36	48	48	72	144	162
Теоретическая подготовка	24	36	36	72	96	84
Контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	8	16
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	10	10
Инструкторская и судейская практика	6	10	12	24	36	48
Восстановительные мероприятия	-	-	4	8	22	36
Медицинские мероприятия	4	4	6	6	8	8
Количество часов в неделю	6	8	10	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	520	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «конный спорт» и терминологии, принятой в виде спорта «конный спорт»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований по конному спорту; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою республику, 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)	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.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

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

2.6.1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2.6.2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

2.6.3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

2.6.4. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных веществ и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

2.7. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий.

Важной задачей в работе является подготовка обучающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи при организации и проведении спортивных соревнований.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать с этапа начальной подготовки и продолжать на всех последующих этапах многолетней подготовки. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии видов конного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действия других обучающихся, владение тренерскими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке обучающихся.

План инструкторско-судейской практики

Год	Знания и умения спортсменов
<i>Этап начальной подготовки</i>	
<i>Весь период</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и спорт. - Обзор развития и состояния конного спорта. - Краткие сведения об организме человека. Гигиена. Врачебный контроль. - Общие основы методики обучения и тренировки. - Инвентарь и уход за ним. - Организация и правила соревнований, судейства. - Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки. - Методика общей и специальной физической подготовки.

<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
<i>1-й</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение терминологией во всех видах конного спорта. - Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. - Самостоятельное ведение дневника (учёт учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления в соревнованиях) овладение навыками судейства во всех видах конного спорта.
<i>2-й</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приёмами, находить ошибки и их исправлять. - Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. - Овладение терминологией и навыками судейства во всех видах конного спорта. - Основные обязанности седей.
<i>3-й</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники классических видов конного спорта. - Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. - Ведение судейской документации.
<i>4-й</i> <i>5-й</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники классических видов конного спорта. - Овладение терминологией в верховой езде с преодолением препятствий. - Изучение правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. - Ведение протоколов соревнований.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
<i>Весь период</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя. - Умение правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. - Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники верховой езды с преодолением препятствий. - Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий. - Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на соревнованиях.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	
<i>Весь период</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. - Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки по видам конного спорта. - Знание основных правил соревнований по всем видам конного спорта, подсчёта очков. - Выполнение обязанностей судьи, секретаря на соревнованиях. - Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по виду спорта конный спорт.

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

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия являются составной неотъемлемой частью системы подготовки обучающихся. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также, от характера выполненной нагрузки.

Средства восстановления делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; сочетание объемов общей и специальной подготовки; правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации обучающихся. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

Психологические средства восстановления получили широкое распространение в спорте. С помощью психических воздействий удается быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение учебно-тренировочных и соревновательных программ.

2.8.2. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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.

3.1.3. 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;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

*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
1. Нормативы общей физической подготовки						
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
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		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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
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	
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	

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»

*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 спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «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 спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «конкур»			
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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
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	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			10	

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «выездка»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			20
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			25
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене из положения стоя	количество раз	не менее
			30
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «конкур»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			25
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			30
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт»

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

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Построения и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя). Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов 1-3 кг из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же на гимнастической стенке. Прогибание лежа на животе с фиксированием руками ног. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук вдоль туловища, на пояс, за голову вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса – поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из упора лежа – переход в упор боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

Упражнения для мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле. То же стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Стоя на коленях – ноги

фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках и пятках в полуприседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со 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 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, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного аппаратов можно использовать прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями, с закрытыми глазами и др.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

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

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

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

Учебный материал по технической и тактической подготовки

Этап начальной подготовки

Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.

Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, поводом и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнения заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси.

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси и галопе. Преодоление «клавиш» (2 – 3-х препятствий высотой 20 — 50 см).

Прыжки через препятствие без стремяни. 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.

Понятий о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения в седле при различных видах конного спорта. Приемы выработки равновесия у всадника.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет

Повторение и закрепление программы начальной подготовки. Дальнейшее совершенствование посадки и управления лошадью, приобретение навыков и умений выездки спортивной лошади (старшего возраста), совершенствование техники преодоления препятствий, практика полевой езды по дорогам и пересеченной местности, преодоление несложных полевых препятствий. Совершенствование моральных и волевых качеств. Приобретение практических соревновательных навыков – приобретение опыта участия в соревнованиях и простейших судейских навыков.

Совершенствование посадки и техники езды на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переход из одного аллюра в другой.

Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошадью при выполнении заездов, вольтов,

остановок. Техника езды на мундштучном оголовье. Правильная подгонка мундштука и трензеля, умение правильно использовать их в управлении лошадью. Прямые и боковые сгибания на шагу, рыси и галопе. Повороты на задних и передних ногах.

Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 110 см по нормативам легкого и среднего классов. Практика преодоления маршрутов среднего класса.

Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем по нормативам среднего класса.

Преодоление препятствий по нормативам конкура среднего класса – «до первой ошибки», «эстафеты» и «по выбору».

Практика полевой езды по дорогам и пересеченной местности. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой до 70-90 см.

Преодоление крутых подъемов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости на различных аллюрах.

Завершение работы по определению специализации:

-при прочих примерно равных качествах во время отбора на специализацию по выездке следует отдавать предпочтение стройным юным всадникам среднего и выше среднего роста с красивой глубокой посадкой.

-для конкура – хорошо координированным, ловким, смелым, среднего и ниже среднего роста и небольшого веса.

-для троеборья – хорошо координированным, ловким, смелым, выносливым, трудолюбивым всадникам среднего и ниже среднего роста и малого веса, питающим беспредельную любовь к лошади и к этому наиболее трудолюбивому мужественному виду конного спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет

Дальнейшее совершенствование физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки. Овладение основами техники классических видов спорта. Приобретение соревновательного опыта, инструкторских и судейских навыков, регулярно участвуя в соревнованиях по учебным ездам, юношеским ездам и календарных соревнованиях в избранном виде конного спорта.

Совершенствование посадки. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Отработка приемов на прямые и боковые сгибания, на сокращенных, обыкновенных и прибавленных аллюрах. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником, отработка переходов из сокращенного шага (рыси) в средний, прибавленный и обратно. Обучение приемам «принимания» на шагу и рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды, входящих в программу начальных езд, манежной езды, троеборья. Совершенствование техники прыжка при преодолении препятствий из сложных положений. Преодоление двойных и тройных систем высотой до 130 см.

Преодоление препятствий в пределах нормативов трудного класса «Б» и «В» по конкурам: «обычный», «по выбору», «скоростной», «охотничий».

Практика полевой езды по условиям для молодой лошади. Преодоление полевых препятствий высотой до 100 – 110 см.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади. Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта. Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях. Приобретение инструкторских и судейских навыков, повышение судейской и инструкторской практики.

Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Практика работы лошади «в руках» на месте и в движении на прямые, боковые сгибания и «принимания» на шаг и рыси. Практика самостоятельной манежной езды по программе троеборья и юношеских езд. Напрыгивание лошади на корде. Совершенствование техники прыжка через отдельные препятствия и системы высотой до 140 см из различных положений. Отработка техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов среднего класса и трудного класса «В», по условиям «обычного конкура», «охотничьего», «скоростного», «эстафетного», «до первой ошибки», «по выбору». Практика самостоятельной езды по отрезкам полевых испытаний троеборья по сокращенной программе. Преодоление полевых препятствий высотой до 110 см.

Приобретение навыков в выездке молодой лошади. Специализация в избранном виде конного спорта:

выездка – отработка и совершенствование техники езды по программам малого, средних призов и элементов «Большого приза»;

конкур – отработка и совершенствование техники преодоления препятствий трудного и высшего классов;

троеборье – отработка и совершенствование техники выступления в соревнованиях по программе для лошадей старшего возраста.

Этап высшего спортивного мастерства

Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, навыков и умений.

Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта. Регулярное участие в календарных соревнованиях.

В группах высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и темы по теоретической подготовки:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «конный спорт» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «конный спорт». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «конный спорт»	Понятие о технических элементах вида спорта «конный спорт». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «конный спорт»	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 «конный спорт».
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «конный спорт»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>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.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «конный спорт»</p>	<p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конный спорт»</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта Конный спорт», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	<p>Правила вида спорта</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

<p>Этап совершенствования спортивного мастера</p>	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>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 «конный спорт».</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>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.</p>

<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	<p>Социальные функции спорта</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

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

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.

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.

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 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».

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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1.1. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

6.1.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица № 1

№ 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

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				Количество	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	1	1	1	
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1	1	1	
3.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1	1	1	
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1	1	
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1	1	1	
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1	1	
7.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1	1	1	
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1	1	1	1	1	
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1	1	
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1	1	
11.	Электромегафон	штук	-	-	1	1	1	

Таблица № 3

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			Количество
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3

6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица № 1

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	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	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях																	
15.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
16.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1
17.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.2.1. 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.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, 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 «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).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Информационное обеспечение деятельности организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения

Основная литература

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебнометодическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
3. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
4. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
5. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
6. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
7. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД». 2002 г.
8. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
9. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003г.
11. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
12. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

Перечень Интернет-ресурсов

- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства;
ВНИИК (www.ruhorses.ru);
Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru);
Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru);
Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru);
Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru);
Сайт Интернет-ресурса Vseokone (www.vseokone.ru);
Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org)