


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН**

**СОГЛАСОВАНА**

Педагогическим советом  
протокол заседания  
от "27" июня 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МАУ ДО СШ №1  
  
С.В. Титов  
от "27" июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «КОННЫЙ СПОРТ»**

**2023 г.  
г. Тимашевск**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «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 24 февраля 2022 года № 127 (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, воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «конный спорт»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	8-10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

4. **Объем Программы.**

*Таблица № 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
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивной дисциплины «бокс»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой учебно – тренировочных занятий.

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

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

#### 2) учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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	Этап совершенствования спортивного мастерства

			спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
11.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21
12.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
13.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
14.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
21.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
22.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней	
23.	Мероприятия	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	

	для комплексного медицинского обследования		
24.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
25.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 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 «бокс»;

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.

Таблица № 4

#### Объем 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	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «конный спорт»						
Контрольные	1	1	1	2	2	4

Отборочные				2	2	2
Основные				1	1	1

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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

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;

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

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

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

*Таблица № 5*

### 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
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-33	20-23	17-23	15-23	12-18

2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-33	27-33	22-28	20-28	15-22
3.	Техническая подготовка %	17-25	27-33	32-43	32-43	42-53
4.	Теоретическая подготовка %	3-20	3-20	8-12	8-12	5-10
5.	Тактическая подготовка %	5-8	6-10	8-15	10-17	10-18
6.	Психологическая подготовка %			1-4	2-6	4-8

Таблица № 6

## Годовой учебно-тренировочный план (астр.час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		12-14		14-16		18-20	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		8-10				6-8				2-4	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	63-137	27-33	62-96	20-23	106-167	17-23	109-197	15-23	112-187	12-18
2.	Специальная физическая подготовка	63-137	27-33	63-137	27-33	51-203	22-28	47-233	20-28	35-229	15-22
3.	Техническая подготовка	40-104	17-25	84-137	27-33	200-313	32-43	233-358	32-43	393-551	42-53
4.	Теоретическая подготовка	7-83	3-20	10-83	3-20	50-87	8-12	58-100	8-12	47-104	5-10

5.	Тактическая подготовка	11-33	5-8	19-41	6-10	50-109	8-15	72-141	10-17	94-187	10-18
6.	Психологическая подготовка					6-29	1-4	14-50	2-6	37-83	4-8
Общее количество часов в год		234-312	-	312-416	-	624-728	-	728-832	-	936-1040	-

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <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> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве</li> </ul>	В течение года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап



		<p>помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>		совершенствования спортивного мастерства
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	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></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,</li> </ul>	В течение года	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).		
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	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)	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	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией,</li> </ul>	В течение года	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>

		реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.		
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
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	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МАУ ДО СШ №1, разрабатываются планы антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Конный спорт как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе по конному спорту.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения конного спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать технические и тактические действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией конного спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике изучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет подготовки:*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях

*Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет подготовки:*

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по конному спорту.

*Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по конному спорту.

Таблица № 9

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Изучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
	-Выполнение необходимых Требований для присвоения звания судьи по спорту	2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

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

*Таблица № 10*

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) - СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

### Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные ниже.

*Таблица № 11*

### План применения восстановительных средств (на всех этапах спортивной подготовки)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>-Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>-«Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>-Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>-Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>-Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>-Рациональная организация режима дня.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Психологические	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>-Средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>-Гипнотическое внушение;</li> <li>-Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг;</li> <li>-Условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
3.	Медико-биологические	
	<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>-Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, м.э, витамины);</li> <li>-Соответствует характеру, вел. и направл. трен. и сорев. нагрузок;</li> <li>-Соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>-Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>-Аппаратная физиотерапия;</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

### III. Система контроля

**11. 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:**

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

11.2. 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»;

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.

11.3. 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;

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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

*Таблица № 12*

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

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно(10 оборотов)	с	не более	
			30	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			5	
2.3	Кувырок вперед	Количество раз	не менее	
			1	
2.4	Подъем ноги , согнутой в колене, из положения стоя	Количество раз	не менее	
			1	
	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6.2	6.4

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно(10 оборотов)	с	не более	
			30	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			5	
2.3	Кувырок вперед	Количество раз	не менее	
			1	
2.4	Подъем ноги , согнутой в колене, из положения стоя	Количество раз	не менее	
			1	

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе (этап  
спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт»**

	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		не менее	

	лежа на полу	количество раз	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 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	
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта конный спорт**

	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	10,4
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 (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	
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

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

Структура многолетней подготовки обучающихся включает 4 этапа, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи:

Таблица № 21

Основные задачи этапа подготовки	Наименование периода подготовки	Год подготовки	Уровень подготовки	Разделы и средства подготовки
<b>НП (этап начальной подготовки)</b>				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям конным спортом, формирование у них потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни, вовлечение их в систему спортивной	Первого года подготовки	1-й	Без разряда	ОФП; СФП; Теоретическая подготовка; Техническая подготовка; Подвижные и спортивные игры, циклические виды спорта; Упражнения на внимание и координацию движений;
	Свыше первого года	2-ой		

подготовки,направленную на гармоническое развитие физических качеств,общей физической	подготовки	3-ий		Психологическая
подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой техники.				подготовка к первым стартам
УТЭ (учебно - тренировочный этап или этап спортивной специализации)				
Формирование спортивного мастерства обучающихся, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта	Начальной специализации	1-й	Массовые разряды	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль
		2-ой		
	Углублённой специализации	3-ий 4-ый 5-ый		
ССМ ( этап совершенствования спортивного мастерства)				
Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации		Весь период	КМС	ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль

**Практическая подготовка.**



### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма обучающихся, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки.
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий конного спорта и способствующие развитию физических качеств.

### **Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

### **Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для обучающихся во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке конников. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и

быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

**Упражнения с набивными мячами (медицинболами).** Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых спортсмену. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке бег занимает значительное место.

**Ходьба на лыжах** хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

**Упражнения из легкой атлетики**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

**Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более

специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости).
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в конном спорте.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения со специальными снарядами,

**Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости, упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг).

**Упражнения для конников со специальными снарядами.** Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

## 15. Учебно-тематический план.

Таблица №22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития	$\approx$ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как

	и укрепления здоровья человека			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	≈ 13/20	март	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	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	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	≈ 13/20	май-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль- август	Понятийность. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	сентябрь- октябрь	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	≈ 14/20	ноябрь- декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования

	инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx$ 70/107	январь	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	$\approx$ 70/107	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx$ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx$ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx$ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx$ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	август-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	сентябрь - декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	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	≈ 200	май	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	≈ 200	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

**16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» относятся:**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» определяются в программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «конный спорт» и его спортивных дисциплин, определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»;

На этапе совершенствования спортивного мастерства-спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

На этапе высшего спортивного мастерства- спортивного звания «мастер спорта России»

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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 (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

*Таблица № 23*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	2
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	5
6.	Седелка	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
11.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
12.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
15.	Система электронного хронометража	комплект	1
16.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

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

			Количество		
1.	Автоматическая шагалка для лошадей	штук	-	-	1
2.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	1
3.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1
4.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1
5.	Круговой манеж «бочка» для тренинга лошадей на корде	штук	-	-	1
6.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1
7.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1
8.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1
9.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1
10.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1	1	1
11.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1
12.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1
13.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1
14.	Электромегафон	штук	-	-	1

Таблица № 3

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1
.	Бинты тренировочные	компле кт	а лошадь	1	1	1	1	1	1
.	Вальтрап тренировочный	штук	а лошадь	2	1	2	1	2	1
.	Ногавки транспортирово чные	компле кт	а лошадь	-	-	1	1	1	1
.	Ногавки тренировочные	компле кт	а лошадь	1	1	1	1	1	1
.	Оголовье специализирова нное в сборе	штук	а лошадь	-	-	1	1	1	1
.	Оголовье трэнзельное в сборе	штук	а лошадь	1	1	1	1	1	1
.	Подкова креплением	с компле кт	а лошадь	-	-	1	1	1	1
.	Попона дождевая	штук	а лошадь	-	-	1	1	1	1
0.	Попона зимняя	штук	а лошадь	1	1	1	1	1	1
1.	Попона летняя	штук	а лошадь	1	1	1	1	1	1
2.	Попона сетчатая противомоскитн ая	штук	а лошадь	-	-	-	-	1	1
3.	Седло неспециализиро ванное в сборе	штук	а лошадь	1	2	-	-	-	-
5.	Седло специализирова нное в сборе	штук	а лошадь	-	-	1	2	1	2
9.	Бинты турнирные	компле кт	а лошадь	-	-	1	1	1	1
0.	Вальтрап турнирный	штук	а лошадь	-	-	1	1	2	1
1.	Ногавки турнирные	компле кт	а лошадь	-	-	1	1	1	1

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
2.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
3.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
4.	Сапоги (или краги ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
5.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
6.	Хлыст	штук	на занимающегося	1	-	1	-	1	-
7.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	1	-	1	-	1	-
8.	Шпоры	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
9.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-
10.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	-

1.	Сапоги (или краги ботинками) турнирные	п	на занимающемся	-		1		1	
2.	Фрак или тук редингот	ш	на занимающемся	-		1		1	

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

1) укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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), 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).

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии

результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

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

### **Перечень информационного обеспечения**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт федерации конного спорта России [Электронный ресурс]. URL: <https://fksr.org/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

#### **Список литературы:**

1. Конный спорт: Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утвержденный приказом Минспорта России от 24 февраля 2022 года № 127).
3. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
6. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.