

Государственное автономное учреждение  
Новосибирской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по конному спорту  
имени И.П. Брайчева»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НСО «СШОР по  
конному спорту имени И.П. Брайчева»

П.Н. Русских

2023 года



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

**Срок реализации Программы:**

Этап начальной подготовки - 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

г. Новосибирск, 2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам: троеборье, конкур, выездка с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 983 <sup>1</sup> (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.

## 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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1-3  | 9  | 8-16                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5  | 10   | 6-12                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 12   | 2-4                     |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16   | 1-4                     |

При комплектовании учебно-тренировочных групп необходимо учитывать:

- спортивную дисциплину;
- сроки прохождения спортивной подготовки на этапе и минимальный возраст зачисления;

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022г., регистрационный № 71707).

- возможность перевода обучающихся из других организаций;
- максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- количественный состав объединённых групп не должен превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения.

#### 4. Объем Программы

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |       |                |  |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|-------|----------------|--|-------------------------------------|
|                              | НП                                 |            | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | 1-2 года  | 3 год | Свыше трёх лет |  |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6          | 9   | 12    | 15             | 20   | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 468   | 624   | 780            | 1040   | 1248                                |

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

*учебно-тренировочные занятия:* групповые, индивидуальные, смешанные.

| Тип учебно-тренировочного занятия | Форма организации   | Возможные преимущества   |
|-----------------------------------|---|--|
| Групповое                         | Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства       |
| Индивидуальное                    | Запрограммированная, выполняется под руководством тренера               | Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники |

|           |  |      |  |
|-----------|--|------|--|
|           | Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно |      | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте        |
|           | Свободная или почти свободная без строгого плана             |      | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки               |
| Смешанное | Комбинация предыдущих организационных форм                   | двух | Разнообразие, комбинирования представленных организационных форм<br>возможность преимуществ выше |

***учебно-тренировочные мероприятия:***

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |   |                                     |
| 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                                | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|   |   |  |    |                                     |    |
|---|---|--|----|-------------------------------------|----|
|   | соревнованиям субъекта Российской Федерации   |  |    |                                     |    |
| <b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b> |   |  |    |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -  | 14 | 18                                  | 18 |
| 2.2.  | Восстановительные тренировочные 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 тренировочных мероприятий в год |    | -                                   | -  |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -  |    | До 60 дней<br>-                     |    |

***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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И.П. Брайчева» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого 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.

Обучающийся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

*Объём соревновательной деятельности*

| Виды спортивных | Этапы спортивной подготовки |         |      |      |
|-----------------|-----------------------------|---------|------|------|
|                 | Этап                        | Учебно- | Этап | Этап |

| соревнований        | начальной подготовки |            | тренировочный (этап спортивной специализации) |                | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
|---------------------|----------------------|------------|---|----------------|--|--------------------------------|
|                     | 1 год                | Свыше года | До трёх лет                                   | Свыше двух лет |  |                                |
| Контрольные         | 1                    | 2          | 3   | 3              | 4  | 5                              |
| Отборочные          | ---                  | ---        | 1   | 2              | 2  | 3                              |
| Основные            | ---                  | ---        | 1   | 1              | 1  | 1                              |
| <b>Всего за год</b> | <b>1</b>             | <b>2</b>   | <b>5</b>                                      | <b>6</b>       | <b>7</b>                                 | <b>9</b>                       |

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит круглогодично и читан на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным из астрономического часа (60 минут)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы 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 | До трех лет                                   | Свыше трех лет | До трех лет                         | Свыше трех лет |
|   |   | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |                |                                     |                |
|   |   | 4,5   | 6          | 9-12  | 15             | 20  | 24             |                                     |                |
|   |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |                |                                     |                |
|   |   | 1,5   | 2          | 3   | 3              | 4   | 4              |                                     |                |
|   |   | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |                |                                     |                |
|   |   | 8-16  |            | 6-12  |                | 2-4   |                | 1-2                                 |                |
| <i>Для спортивных дисциплин, содержащихся в своем наименовании «конкурс», «троеборье»</i> |   |   |            |   |                |   |                |                                     |                |
| 1.  | Общая физическая подготовка   | 61  | 69         | 76-100  | 133            | 146   | 125            |                                     |                |
| 2.  | Специальная физическая подготовка   | 56  | 71         | 93-125  | 140            | 166   | 150            |                                     |                |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях  | -   | -          | 28-37   | 86             | 125   | 162            |                                     |                |
| 4.  | Техническая подготовка  | 42  | 69         | 112-150   | 203            | 312   | 462            |                                     |                |
| 5.  | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка психологическая подготовка | 49  | 62         | 84-112  | 93             | 104   | 137            |                                     |                |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика   | 14  | 22         | 33-44   | 39             | 62  | 87             |                                     |                |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические,  | 12  | 19         | 42-56   | 86             | 125   | 125            |                                     |                |

|   |            |            |                |            |             |             |  |  |  |
|---|------------|------------|----------------|------------|-------------|-------------|--|--|--|
| Восстановительные мероприятия,<br>тестирование и контроль |            |            |                |            |             |             |  |  |  |
| <b>Общее количество часов в год</b>                       | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>468-624</b> | <b>780</b> | <b>1040</b> | <b>1248</b> |  |  |  |

*Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «евездка»*

|  |            |            |                |            |             |             |  |  |  |
|--|------------|------------|----------------|------------|-------------|-------------|--|--|--|
| 1. Общая физическая подготовка   | 61         | 62         | 70-94          | 125        | 136         | 112         |  |  |  |
| 2. Специальная физическая подготовка   | 56         | 87         | 84-112         | 140        | 156         | 125         |  |  |  |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях  | -          | -          | 33-44          | 62         | 114         | 137         |  |  |  |
| 4. Техническая подготовка  | 42         | 72         | 122-162        | 195        | 312         | 487         |  |  |  |
| 5. Тактическая подготовка, теоретическая подготовка психологическая подготовка               | 49         | 56         | 75-100         | 94         | 104         | 137         |  |  |  |
| 6. Инструкторская и судейская практика   | 14         | 19         | 47-62          | 94         | 104         | 125         |  |  |  |
| 7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12         | 16         | 37-50          | 70         | 114         | 125         |  |  |  |
| <b>Общее количество часов в год</b>  | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>468-624</b> | <b>780</b> | <b>1040</b> | <b>1248</b> |  |  |  |



## 7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению   | В течение года   |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   |   | мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   |                |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| <b>3. 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.   | В течение года |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.   | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   |  |                |
| 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

#### *Теоретическая часть*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- спользование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- арушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- бладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- апрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### *Определения терминов*

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований,

обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### *План мероприятий*

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                       | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты «Честная игра»                         | 1-2 раза в год   | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео   |
|                            | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>          | 1 раз в год      | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |

|   |  |                |   |
|---|--|----------------|---|
|   | 4. Родительское собрание   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.<br>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 и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра»...  | 1-2 раза в год | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:<br>сценарий/программа, фото/видео.<br>...  |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|   | 3. Семинар для спортсменов и тренеров  | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|   | 4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  | 2 раза в год   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания  |
|   | 5. Родительское собрание   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.<br>Использовать памятки для родителей.  |

|  |   |                       |   |
|--|---|-----------------------|---|
|  |   |                       | <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»:<br/> <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br/> <u>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</u></p> |
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА<sup>1</sup></p>   | <p>1 раз в год</p>    | <p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:<br/> <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>   |
|  | <p>2. Семинар«Виды нарушений антидопинговых правил»<br/> «Процедура допинг-контроля»<br/> «Подача запроса на ТИ»<br/> «Система АДАМС»</p> | <p>1-2 раза в год</p> | <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>  |
|  | <p>3. Проверка лекарственных препаратов</p>   | <p>Ежеквартально</p>  |   |

## 9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Цель инструкторской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и



продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в конном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно:

- составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
- принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Учет работы обучающимися помощниками судей, читчиками и волонтерами на соревнованиях должен вестись в судейских книжках. Обязанность по ведению судейских книжек возлагается на тренера-преподавателя.

### *План*

| № | Наименование материала | Этапы | Период |
|---|------------------------|-------|--------|
|---|------------------------|-------|--------|

| п/п                     |  | спортивной<br>подготовки                        | проведения  |
|-------------------------|--|---|-------------|
| Инструкторская практика |  |   |             |
| 1.                      | Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.  | Начальная подготовка                            | Весь период |
| 2.                      | Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.   | Начальная подготовка                            | Весь период |
| 3.                      | Овладеть спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений по общей физической подготовке.   | Начальная подготовка, учебно-тренировочный этап | Весь период |
| 4.                      | Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки   | Все этапы                                       | Весь период |
| 5.                      | Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки | ССМ, ВСМ  | Весь период |
| Судейская практика      |  |   |             |
| 1.                      | Изучить понятие - правила соревнований по конному спорту, для чего они необходимы  | Начальная подготовка                            | Весь период |
| 2.                      | Изучить правила соревнований по дисциплинам конного спорта (конкур, выездка, троеборье) участвовать в соревнованиях в качестве помощников судей, стюардов и секретарей   | учебно-тренировочный этап                       | Весь период |
| 3.                      | Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.   | ССМ   | Весь период |
| 4.                      | Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Участие в судейских семинарах в качестве участника  | ВСМ   | Весь период |

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

Зачисление в Учреждение проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача спортивной подготовки, выдавшего справку по месту жительства или другого лечебного учреждения, имеющего соответствующую лицензию.

Дальнейший медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся (начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки) осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера один - два раза в год на основании заключенного между учреждениями договора о совместном сотрудничестве.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапию,
- теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися

совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

#### Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Данная программа рекомендует привлекать к работе с обучающимися высокого класса профессионального спортивного психолога. Работа с психологом может строиться как в индивидуальном порядке, так и с группой. Тренеры-преподаватели, непосредственно работающие с такими обучающимися, также должны привлекаться к работе со спортивным психологом.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса

и учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо- и микроциклах, а также в течение дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь особенностями видов конного спорта:

- энергетических в троеборье,
- скоростно-силовых в конкуре,
- координационных в выездке.

В процессе тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле. Планируемые средства восстановления - активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба бег, спортивные игры, плавание, лыжи) при благоприятных условиях должны применяться 2—4 раза в неделю, обеспечивая значительную разгрузку позвоночного столба и определенных мышечных групп, создавая необходимое переключение в тренировочной деятельности и расслабление. Сауна (один раз в неделю) и массаж различных мышечных групп, особенно в области поясницы (по показаниям), как лечебно-профилактическая процедура после нагрузок (особенно соревновательных) также используются в качестве средства восстановления. В зимне-весенний период спортсмены должны принимать витамины. По показаниям применяются общестимулирующие средства вместе с сублимированными соками.

#### **План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий**

| № п/п | Этап подготовки      | Плановый медицинский осмотр | Восстановительные мероприятия |
|-------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1     | Начальная подготовка | 1 раз в год                 | В течении всего периода       |

|   |  |              |                         |
|---|--|--------------|-------------------------|
| 2 | Учебно-тренировочный этап                | 1 раз в год  | В течении всего периода |
| 3 | Совершенствование спортивного мастерства | 2 раза в год | В течении всего периода |
| 4 | Высшее спортивное мастерство             | 2 раза в год | В течении всего периода |

### 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 соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте в том числе о виде спорта «конный спорт»;
- 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;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «конный спорт»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепить здоровье.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить 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;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а так же теоретическую, техническую, тактическую, и психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта «конный спорт»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

### 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;
- 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;

- сохранить здоровье.

11.4. 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.

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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

| № п/п                                    | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше гола обучения |         |
|--|------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|  |            |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                   |                           |         |                              |         |
|  |            |                   | не более                  |         | не более                     |         |



|      |   |                |          |      |          |      |
|------|---|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 30 м   | с              | 6,2      | 6,4  | 6,0      | 6,2  |
| 1.2. | Бег 1000 м  | мин, с         | не более |      | не более |      |
|      |   |                | 6,10     | 6,30 | 6,50     | 6,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 3 x 10 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 уровня 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 1000 м  | мин, с         | не более   |
|  |   |                | 5.50                      6.20   |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 3 x 10 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-<br>«первый юношеский спортивный разряд»,<br>«третий спортивный разряд»                      |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)       | Спортивные разряды-<br>«третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд» |

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
|   |   |                   | юноши                     | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более                  |         |
|   |   |                   | 9.58                      | 10.1    |
| 1.2.  | Бег 2000 м  | мин, с            | не более                  |         |
|   |   |                   | 9.20                      | 10.40   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 3 x 10 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 лёжа на спине (за 1 мин)   | количество раз    | не менее                  |         |
|   |   |                   | 46                        | 40      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |
| 2.1.  | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно) | с                 | не более                  |         |
|   |   |                   | 20                        |         |
| 2.2.  | Стойка на одной ноге, глаза   | с                 | не менее                  |         |

|  |   |                |                |
|--|---|----------------|----------------|
|  | закрты, руки скрещены, ладони                     |                | 9              |
| 2.3.   | на плечах<br>Седловка лошади                      | мин            | не более<br>15 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «выездка», «драйвинг» |   |                |                |
| 3.1.   | Приседание без остановки                          | количество раз | не менее<br>15 |
| 3.2.   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь       | количество раз | не менее<br>20 |
| 3.3.   | Подъём ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее<br>25 |
| 3.4.   | Кувырок вперед                                    | количество раз | не менее<br>5  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин,   |   |                |                |
| 4.1.   | Приседание без остановки                          | количество раз | не менее<br>25 |
| 4.2.   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь       | количество раз | не менее<br>20 |
| 4.3.   | Подъём ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее<br>25 |
| 4.5.   | Кувырок вперед                                    | количество раз | не менее<br>5  |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |                |                |
| 5.1  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»     |                |                |

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

| № п/п                                    | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|--|--------------|-------------------|---------------------------|---------|
|  |              |                   | юноши                     | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |              |                   |                           |         |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м | с                 | не более<br>13,4          | 16,0    |
|  |              |                   | не более                  |         |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 1.2.  | Бег 2000 м  | мин, с         | ---      | 9.50 |
| 1.3.  | Бег 3000 м  | мин, с         | не более |      |
|   |   |                | 12.40    | ---  |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 3 x 10 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 лёжа на спине (за 1 мин)   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 50       | 44   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |                |          |      |
| 2.1.  | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно) | с              | не более |      |
|   |   |                | 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       |      |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «выездка», «драйвинг»</b> |   |                |          |      |
| 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.  | Подъём ноги, согнутой в колене, из положения стоя   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 30       |      |
|   |   |                | не менее |      |

|  |   |                   |                |
|--|---|-------------------|----------------|
| 3.4.   | Кувырок вперёд                                    | количество<br>раз | 7              |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «конкур», «троеборье» |   |                   |                |
| 4.1.   | Приседание без остановки                          | количество<br>раз | не менее<br>30 |
| 4.2.   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь       | количество<br>раз | не менее<br>25 |
| 4.3.   | Подъём ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество<br>раз | не менее<br>30 |
| 4.5.   | Кувырок вперёд                                    | количество<br>раз | не менее<br>7  |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |                   |                |
| 5.1  | Спортивное звание «мастер спорта России»          |                   |                |

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

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

#### ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость конного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и развитию конного спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Материал по теоретической подготовке распределен на весь срок прохождения спортивной подготовки – от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

#### 1) Для обучающихся этапа начальной подготовки.

##### *Тема 1. Требования мер безопасности в конном спорте.*

Правила техники безопасности при работе с лошадьми.

Экипировка всадника.

Обращение с лошадью.

Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади.

## ***Тема 2. История возникновения вида спорта и его развитие.***

Зарождение и развитие вида спорта.

Особенности конного спорта и спортивные дисциплины.

Автобиографии выдающихся спортсменов.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Виды соревнований по конному спорту.

Краткие сведения о роли лошади в жизни человека.

Эволюция лошади.

Общие сведения об организме, характере и темпераменте лошади.

Измерение лошадей.

Понятие об экстерьере лошади.

Породы лошадей.

## ***Тема 3. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта***

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## ***Тема 4. 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.

Роль физической подготовленности в занятиях спортом.

Краткая история создания и совершенствования комплекса ГТО.

Структура и содержание комплекса ГТО.

## ***Тема 5. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.***

Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила.

Понятие о гигиене и санитарии.

Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Соблюдение гигиены на спортивных объектах

## ***Тема 6. Закаливание организма***

Знания и основные правила закаливания.

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

## ***Тема 7. Режим дня и питание обучающихся***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## ***Тема 8. 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.

### ***Тема 9. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта***

Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах конного спорта.

Теоретические знания по технике их выполнения.

Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде.

Средства управления лошадью.

Характеристика аллюров лошади.

### ***Тема 10. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта***

Понятийность.

Классификация спортивных соревнований.

Команды (жесты) спортивных судей.

Положение о спортивном соревновании.

## **2) Для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

### ***Тема № 1. Требования мер безопасности в конном спорте.***

Требования мер безопасности при обслуживании лошадей, при занятиях конным спортом, при погрузке, выгрузке и транспортировке лошадей.

Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

### ***Тема 2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств***

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.

Морально-волевой облик российского спортсмена.

### ***Тема 3. История возникновения олимпийского движения***

Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи.

Международный Олимпийский комитет (МОК).

### ***Тема 4. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры.***

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Рациональное, сбалансированное питание.

Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности.

Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

### ***Тема 5. Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Краткие сведения по фи-***



## ***физиологии лошади***

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью.

Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки.

Влияние тренинга на развитие организма лошади.

Сочетание работы с установленным порядком кормления.

Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз.

Основные физиологические функции организма лошади.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Механизмы восстановительных процессов.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

***Тема 6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося***

Структура и содержание Дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований.

***Тема 7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта***

Понятийность.

Спортивная техника и тактика.

Двигательные представления.

Методика обучения. Метод использования слова.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Анализ техники спортсменов, разбор кинограмм (видеограмм) и кинокольцовок (видеокольцовок).

Ознакомление с техникой выдающихся всадников.

Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам.

Разбор итогов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

***Тема 8. Психологическая подготовка***

Характеристика психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка.

Базовые волевые качества личности.

Системные волевые качества личности

***Тема 9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по конному спорту***

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Перечень амуниции и снаряжения используемого в конном спорте.

Разновидности и особенности отдельных элементов амуниции и снаряжения, их состав и устройство.

Подготовка снаряжения.

Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохра-

нения работоспособности лошади.

Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения.

### ***Тема 10. Правила вида спорта. Теоретические основы судейства***

Деление участников по возрасту и полу.

Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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.

### ***3) Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства***

#### ***Тема 1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта***

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.

#### ***Тема 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность***

Понятие травматизма.

Синдром «перетренированности».

Принципы спортивной подготовки.

#### ***Тема 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося***

Индивидуальный план спортивной подготовки.

Ведение Дневника обучающегося.

Классификация и типы спортивных соревнований.

Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

#### ***Тема 4. Психологическая подготовка***

Характеристика психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Системные волевые качества личности.

Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

#### ***Тема 5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс***

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

Система спортивной тренировки.

Основные направления спортивной тренировки.

#### ***Тема 6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта***

Основные функции и особенности спортивных соревнований.

Общая структура спортивных соревнований.

Судейство спортивных соревнований.

Спортивные результаты.

Классификация спортивных достижений.

### ***Тема 7. Восстановительные средства и мероприятия***

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.

### ***3) Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства***

#### ***Тема 1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности***

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.

#### ***Тема 2. Социальные функции спорта***

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

Функция социальной интеграции и социализации личности.

#### ***Тема 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося***

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

Функция социальной интеграции и социализации личности.

#### ***Тема 4. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс***

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

Система спортивных соревнований.

Система спортивной тренировки.

Основные направления спортивной тренировки.

#### ***Тема 5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта***

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 ре-

результатам соревновательной деятельности

### **Тема 6. Восстановительные средства и мероприятия**

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

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебно-тренировочных групп)**

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности спортсмена-конника, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

### **Общезначительная подготовка (для всех учебно-тренировочных групп).**

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие занимающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,
- гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,
- кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы учебно-спортивного учреждения.

### **Упражнения ОФП**

**1. Строевые упражнения.** Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно.

Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

**2. Передвижения различными видами ходьбы и бега:** ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

**3. Бег** обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

**4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

#### **5. Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- **скакалкой:** подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;
- **гимнастической палкой:** круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;
- **мячом:** броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;
- **набивным мячом (1-3 кг):** броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;
- **теннисным мячом:** броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

**6. Упражнения для развития мышц туловища.** Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов. Различные парные упражнения с поочередными

сопротивлениями.

**7. Упражнения для развития мышц ног:** поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

**8. Упражнения из других видов спорта.**

**Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне):** ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

**Элементы акробатики и спортивной гимнастики:** прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

**Упражнения с партнером** в сопротивлениях, перетягиваниях.

**Спортивные игры** по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Нырание, игры на воде.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

**Подвижные игры и эстафеты** с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

**Лазание по канату.** В два и в три приема с помощью рук и ног. Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое занятие должны включаться *упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание*. В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

### *Специальная физическая подготовка (для всех учебно-тренировочных групп).*

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

## **Упражнения СФП**

### *Упражнения на расслабление мышц тела*

Расслабление мышц — обязательный и специальный навык для конника. Большое значение в тренировке конника играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

*Специальные упражнения на расслабление мышц* должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы. Приводим несколько упражнений на расслабление (по И. В. Ловицкой).

### *Упражнения для мышц рук*

- 1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.
- 3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).
- 5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

### *Упражнения для мышц туловища и рук*

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в

колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

#### *Упражнения для мышц ног*

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

#### *Упражнения в потягивании*

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

#### *Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени*

**Упражнение 1.** И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище держать вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги. **Упражнение 2.** И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно

увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

**Упражнение 3.** И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о фэг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

**Упражнение 4.** И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фэг на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

**Упражнение 5.** И. п. - сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе - преодолевающем режиме работы.

**Упражнения 6.** И. п. — стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.



**Упражнения 7. И. п.** — стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фанга на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

### ***Гимнастические упражнения на лошади***

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др. Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднимание колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

### ***Упражнения для овладения техникой падения***

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого. Первые из них - кувырок вперед и прыжок в глубину. Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно

вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения. После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто. В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться преакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения — через правое и левое плечо с поворотом, с кувырком назад, на левый и правый бок. Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении); 2 — основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая — подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить противоположную сторону). При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения. Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед. Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер. Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать

небольшое сальто вперед. Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле. Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике. Вольтижировка (фр. *voltiger* — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12-15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами - совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

### ***Рекомендуемый материал по вольтижировке***

#### **Упражнения на макете лошади.**

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

#### **Упражнения на лошади.**

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переверотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом.

Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360 градусов. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене - «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошадыю.

### ***Спортивные игры и эстафеты***

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у спортсмена-конника.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

#### **Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года)**

**Подход к лошади:** правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

**Седлание.** Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

**Вождение лошади в поводу:** правила и техника безопасности.

**Посадка на лошадь:** правила посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

**Разбор поводьев:** в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

**Посадка всадника.** Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

**Ошибки посадки.** Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

**Средства управления лошадыю:** влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

**Перемены направления:** через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

**Вольты:** диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

**Серпантины:** 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шаг и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

**Подъемы:** из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

**Переходы:** с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

**Остановки:** с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

**Кавалетти:** на шаг, на рыси.

**Преодоление препятствий:** одиночных препятствий высотой до 100 см на шаг, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник, «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

**Преодоление препятствий** 8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты.

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности.

Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

### **Учебно-тренировочные группы (ТГ-1 и ТГ-2)**

Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

**Разбор поводьев.** Управление поводьями: на трензеле, на трензеле и мундштуке одной рукой, на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом, на трензеле и мундштуке двумя руками. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

**Средства управления** лошастью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

**Применение хлыста и шпор.** Правила использования хлыста и шпор.

**Сбор лошади.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Аллюры лошади** (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

**Контргалоп.** Понятие, техника исполнения. Простая перемена ног на галопе при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину. Перемена ноги на контргалопе. Проезд углов контргалопом правильным постановлением. Подъем лошади в контргалоп на прямой линии.

**Полуодержка и остановка** лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Выпрямление лошади.** Повороты на месте. Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах. Поворот на передних ногах. Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади.

**Повороты на ходу.** Прохождение углов манежа. Езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Выполнение вольта, заездов, восьмерок и серпантинов.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шагу.

**Осаживание.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Постановление.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Езда с постановлением и с обратным постановлением.

### Выездка

**Боковые движения.** Боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Уступка шенкелю,** понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

**Полупируэты** на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

**Смена ног** на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения. Отработка схемы манежной езды (ППЮ и КПЮ) и элементов езды «Малый Приз».

## Конкур

**Формирование конкурной посадки** при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

**Работа на клавишах.** Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

**Преодоление отвесных, широтных препятствий.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы.** Возможные ошибки и методы их исправления.

**Техника исполнения прыжков на конкурном поле.** Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стременами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

**Преодоление конкуров** по нормативам от 110 см до 120 см.

## Троеборье

**Полевая езда.** Освоение навыков и совершенствование посадки при полевой езде. Шаг с отданным поводом и на длинном поводу; облегченная рабочая рысь, рабочий галоп. Выполнение фигур (серпантин, круги). Отработка переходов на рысь с шага и с остановки. Остановки. Переходы на галоп с шага и с рыси. Освоение навыка езды галопом по ровной и слабопересеченной местности.

**Преодоление оврагов, канав.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. **Езда через лес. Преодоление водных преград.** Техника исполнения.

Возможные ошибки и методы их исправления.

**Резвая работа.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование чувства темпа (пейса) у всадника. Упражнения по выработке чувства темпа.

**Езда на подъемах и спусках.** Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения для езды на подъемах и спусках. Использование системы валов как способ формирования специальных навыков у всадников

**Преодоление полевых препятствий.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление несложных полевых препятствий (бревна, засеки) высотой 70- 90 см. Отработка и совершенствование элементов манежной езды троеборья. Приобретение навыков и опыта участия в национальных соревнованиях уровня ДЖ , ЛК 100 и вводного уровня.

### **Учебно-тренировочные группы (ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)**

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шаг и укороченной рабочей рыси.

**Работа на корде.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Работа в руках.** Понятие. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Приобретение навыков и совершенствование опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

### **Выездка**

**Полупируэты** на шаг, галопе. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Принимание** до центра манежа, от первого угла длинной стенки к центру, до противоположной стенки. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники выполнения **принимания на галопе.**

Совершенствование техники **осаживания на заданное количество шагов** с последующим подъемом во все три аллюра.

**Двойной вольт.** **Двойной серпантин** без перемены ноги вдоль длинной стенки. Въезд в манеж галопом по средней линии.

**Смена ног** на галопе в три, два темпа. Освоение техники выполнения. Отработка схемы манежной езды «Малый Приз» и элементов езды «Средний Приз №1».

### **Конкур**

Совершенствование **конкурной посадки** при преодолении различных типов препятствий. Методика исправления возможных ошибок.

**Работа на клавишах.** Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопе. Работа на клавишах при различной расстановке клавишей.



Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см.

Преодоление конкурсов по нормативам 120 см и до 130 см.

### Троеборье

**Полевая езда.** Совершенствование посадки при полевой езде. Совершенствование техники езды галопом по ровной, слабопересеченной местности. Освоение техники езды галопом по сильно пересеченной местности.

**Освоение техники движения** на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, через лес, на подъемах и спусках.

Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника.

Совершенствование управляемости лошади на местности.

**Работа на выносливость. Силовая работа на подъемах.** Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины перетренированности и переутомления лошади.

**Работа на скорость.** Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины спортивного травматизма лошади.

Совершенствование техники **преодоления полевых препятствий** Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 100 см.

Освоение навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Освоение основ формирования тактики поведения в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Выполнение частичной программы полевых испытаний легкого класса. Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью.

Подготовка к соревнованиям уровня 1\*.

### Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1,2 года)

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость) и правильности сбора.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения принимания на рыси, галопе, полупируэтов на шагу и галопе. Методика исправления возможных ошибок.

Совершенствование навыков работы на корде. Совершенствование навыков работы в ружьях. Методика исправления возможных ошибок.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

### Выездка

**Пируэты на галопе.** Понятие, техника исполнения.

**Смена ног на галопе в два темпа.** Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

**Смена ног на галопе в один темп,** техника исполнения, исправление возможных ошибок.

**Пиаффе.** Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

**Пассаж.** понятие, техника исполнения,

**Переходы от пиаффе к пассажу и наоборот.** Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

Совершенствование техники исполнения элементов и отработки различных схем «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз». «Малый Приз» и отработка элементов езды КЮР, переездка.

### Конкур

**Дальнейшее совершенствование конкурной посадки** при преодолении различных типов препятствий.

Совершенствование работы на клавишах на шагу, рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

**Преодоление конкурв 130 см и 140 см.**

Освоение **техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.** Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

### Троеборье

Совершенствование **полевой посадки** при преодолении препятствий различной сложности.

Совершенствование техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды).

Совершенствование техники преодоления полевых препятствий на кроссе. Совершенствование навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс).

Дальнейшее совершенствование управляемости лошади на местности при проведении соревнований.

**Совершенствование навыков работы на выносливость.** Освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки.

**Совершенствование навыков работы на скорость.** Освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки.

Дальнейшее совершенствование техники **преодоления полевых препятствий различной сложности.** Дальнейшее совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 110 см. Освоение методики преодоления психологически сложных препятствий.

Совершенствование тактики в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью. Подготовка к участию в соревнованиях уровня 2\*.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ свыше 2 лет)**

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость), правильности сбора, посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах (рабочих, собранных и прибавленных аллюрах).

#### **Выездка**

Дальнейшее совершенствование техники исполнения пассажа, пиаффе, переходов, менки ног в один, два темпа, пируетов на шагу и галопе, принимания на рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование техники подготовки и исполнения музыкальной программы КЮР. Подбор музыки.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения элементов и отработки различных схем «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз». «Малый Приз» и отработка элементов езды КЮР, переездки.

#### **Конкур**

**Дальнейшее совершенствование конкурной посадки** при преодолении различных типов препятствий.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Совершенствование **техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.** Методика исправления возможных ошибок.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем высотой до 150 см.

Совершенствование тактики прохождения маршрута различной сложности.

**Преодоление конкурров до 150 см.**

### Троеборье

Дальнейшее совершенствование полевой посадки при преодолении полевых препятствий различной сложности.

Дальнейшее совершенствование техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды), техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе, навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Дальнейшее совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс). Совершенствование навыков преодоления психологически сложных препятствий.

Дальнейшее совершенствование тактики в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Дальнейшее совершенствование элементов манежной езды троеборья.

Совершенствование навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях до уровня 3\*.

Подготовка спортивных пар групп ССМ и ВСМ проводится в соответствии с индивидуальным планом согласно календарю соревнований.

15. Учебно-тематический план:

| Этап спортивной подготовки       | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------------|---|---------------------------|------------------|--|
|                                  | <p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</p>               | ≈ 18/24                   |                  |  |
|                                  | <p>Тема № 1<br/>Требования мер безопасности в конном спорте.</p>  | ≈ 3/3                     | январь-март      | <p>Правила техники безопасности при работе с лошадьми. Экипировка всадника. Обращение с лошадью. Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади.</p>  |
| <p>Этап начальной подготовки</p> | <p>Тема № 2<br/>История возникновения вида спорта и его развитие</p>  | ≈ 2/2                     | февраль          | <p>Зарождение и развитие вида спорта. Особенности конного спорта и спортивные дисциплины. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Виды соревнований по конному спорту. Краткие сведения о роли лошади в жизни человека. Эволюция лошади. Понятие об экстерьере лошади. Общие сведения об организме, характере и температуре лошади. Измерение лошадей. Породы лошадей.</p> |
|                                  | <p>Тема № 3<br/>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>  | ≈ 2/3                     | март             | <p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>  |
|                                  | <p>Тема № 4<br/>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p> | ≈ 2/2                     | апрель           | <p>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. Роль физической подготовленности в занятиях спортом. Краткая история создания и совершенствования комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО.</p>                                    |
|                                  | <p>Тема № 5<br/>Гигиенические основы</p>  | ≈ 1/2                     | май              | <p>Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические</p>   |

|   |   |       |         |  |  |
|---|---|-------|---------|--|--|
|   | физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом |       |         |  | требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|   | Тема № 6<br>Закаливание организма   |       | ≈ 1/2   | июнь   | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.<br><br>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.<br><br>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
|   | Тема № 7<br>Режим дня и питание обучающихся   |       | ≈ 1/2   | сентябрь   |  |
|   | Тема № 8<br>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                     |       | ≈ 1/2   | октябрь  |  |
| Тема № 9<br>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта |   | ≈ 3/3 | ноябрь  |  |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                 | Тема № 10<br>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                              |       | ≈ 2/3   | декабрь  | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.  |
|   | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:            |       | ≈ 32/28 |  |  |
| Тема № 1<br>Требования мер безопасности в конном спорте.                                  |   | ≈ 3/3 | январь  | Требования мер безопасности при обслуживании лошадей, при занятиях конным спортом, при погрузке, выгрузке и транспортировке лошадей. Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту. |  |

|  |              |                       |  |
|--|--------------|-----------------------|--|
| <p>Тема № 2</p> <p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>                | <p>≈ 3/3</p> | <p>февраль</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. Морально-волевой облик российского спортсмена.</p>   |
| <p>Тема № 3</p> <p>История возникновения олимпийского движения</p>                                       | <p>≈ 2/2</p> | <p>март</p>           | <p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>  |
| <p>Тема № 4</p> <p>Физиологические основы физической культуры. Режим дня и питание обучающихся.</p>      | <p>≈ 3/3</p> | <p>апрель</p>         | <p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>  |
| <p>Тема № 5</p> <p>Уход за спортивной лошадью, её содержание. Краткие сведения по физиологии лошади.</p> | <p>≈ 5/3</p> | <p>май-сентябрь</p>   | <p>Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конношерстный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Питание спортивных лошадей и конноспортивных баз. Основные физиологические функции организма лошади. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.</p> |
| <p>Тема № 6</p> <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>                       | <p>≈ 2/2</p> | <p>июнь</p>           | <p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>   |
| <p>Тема № 7</p> <p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.</p>  | <p>≈ 4/3</p> | <p>январь-декабрь</p> | <p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Анализ техники спортсменов, разбор кинограмм (видеограмм) и киноколяпцов (видеоколяпцов). Ознакомление с техникой выдающихся всадников.</p>   |

|   |  |       |                |   |
|---|--|-------|----------------|---|
|   |  |       |                | Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор итогов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).  |
|   | Тема № 8<br>Психологическая подготовка   | ≈ 2/2 | январь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|   | Тема № 9<br>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 4/3 | июнь-сентябрь  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Перечень амунitions и снаряжения используемого в конном спорте. Разновидности и особенности отдельных элементов амунitions и снаряжения, их состав и устройство. Подготовка снаряжения. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения. |
|   | Тема № 10<br>Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.  | ≈ 4/4 | январь-октябрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 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   |
|   | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:   | ≈ 26  | ...            | ...   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тема № 1<br>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 4   | 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.  |
|   | Тема № 2<br>Профилактика травматизма.  | ≈ 4   | февраль        | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |



|                 |  |      |                     |   |
|-----------------|--|------|---------------------|---|
|                 | Перепремированность/<br>недопремированность  |      |                     |   |
|                 | Тема № 3<br>Учет соревновательной<br>деятельности, самонализ<br>обучающегося           | ≈ 4  | март                | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                 | Тема № 4<br>Психологическая<br>подготовка  | ≈ 4  | апрель              | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                 | Тема № 5<br>Подготовка обучающегося<br>как многокомпонентный<br>процесс                | ≈ 3  | сентябрь            | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                 | Тема № 6<br>Спортивные соревнования<br>как функциональное и<br>структурное ядро спорта | ≈ 4  | апрель-<br>сентябрь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                 | Тема № 7<br>Восстановительные<br>средства и мероприятия                                | ≈ 3  | октябрь-<br>декабрь | 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. |
|                 | ...  |      | ...                 | ...   |
| Этап<br>высшего | Всего на этапе высшего<br>спортивного мастерства:                                      | ≈ 26 |                     |   |

|                        |   |     |                 |  |
|------------------------|---|-----|-----------------|--|
|                        | <p>Тема № 1<br/>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p> | ≈ 5 | январь          | <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>Тема № 2<br/>Социальные функции спорта</p>   | ≈ 5 | февраль         | <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>  |
| спортивного мастерства | <p>Тема № 3<br/>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>   | ≈ 5 | март            | <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>  |
|                        | <p>Тема № 4<br/>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>   | ≈ 4 | апрель          | <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>Тема № 5<br/>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>  | ≈ 4 | май-август      | <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>Тема № 6<br/>Восстановительные средства и мероприятия</p>  | ≈ 3 | октябрь-декабрь | <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</p> |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|--|---|

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» основаны на особенностях вида спорта и его отдельных дисциплин.

**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 напряженности или сопротивления.

**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.

**Троеборье** – спортивные соревнования, состоящие из трех видов испытаний: манежная езда, полевые испытания, преодоление препятствий, в которых всадник выступает на одной и той же лошади. Препятствия полевых испытаний не разрушаемы. Троеборье – наиболее полная комбинированная дисциплина конного спорта, требующая от спортсмена значительных навыков во всех видах конного спорта, а от лошади соответствующего уровня подготовки. Спортивные соревнования проводятся в 1-3 дня.

Перечисленные выше спортивные дисциплины рассматриваются в качестве основных. При этом спортивные дисциплины «конкур», «выездка» и «троеборье» формируются в процессе многолетней спортивной подготовки для спортсменов-конников. Многолетняя спортивная подготовка в конном спорте строится в соответствии с установленными ФССП этапами:

### **Первый этап - ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (9 -14 лет)**

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники верховой езды; воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям конным спортом, обучение навыкам гигиены и самоконтроля, обучения навыкам ухода за лошадью и оказания первой помощи, технике безопасности, в том числе и при работе с лошадью и на тренировке.

На этапе начальной подготовки зачисление и перевод детей, желающих заниматься конным спортом, не имеющие отклонения в состоянии здоровья и противопоказаний к занятиям данным видом спорта осуществляется на основании, выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, без предъявления требований к уровню спортивной квалификации.

Зачисление занимающихся производится в соответствии с Порядком приёма лиц в учреждение по заявлению родителей и наличии допуска врача.

### **Второй этап - УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (10 лет - 21 год)**

Задачами этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; изучение правил проведения соревнований по конному спорту в соответствии со специализацией (выездка, конкур и троеборье), освоение техники выбранного вида конного спорта, развитие общей (базовой) выносливости спортивной пары, освоение начальной специализированной подготовки в выбранном виде конного спорта, участие спортсменов в различных соревнованиях, воспитание волевых качеств, смелости и решительности.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

Перевод по годам спортивной подготовки на этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

Досрочно на тренировочный этап подготовки могут зачисляться спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки менее одного года, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап соответствующего периода.

### **Третий этап - ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (12 лет - без ограничений)**

Задачами периода углубленной специализированной подготовки являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортивной пары; повышение уровня специализированной подготовки; освоение техники и тактики соревновательной деятельности в выбранном виде конного спорта; участие в различных соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (кандидат в мастера спорта) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

### **Четвёртый этап - ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (16 лет - без ограничений)**

Этот этап предполагает достижение максимальных спортивных результатов. Задачи этапа следующие: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности спортивной пары; максимальная реализация индивидуальных возможностей спортивной пары; овладение знаниями и умением управлять развитием спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание «мастер спорта России») для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, которые должны стабильно выступать во Всероссийских и международных соревнованиях, входить в состав сборных команд России или региона.

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» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же 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».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося. Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

## **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 манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1, № 2, № 3);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 1, № 2);
- 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.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЁМ, 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          |
| 7     | Каток для обработки грунта | штук              | 1          |
| 8     | Набор для уборки манежа    | штук              | 1          |

*Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «выездка»*

|  |  |                 |   |
|--|--|-----------------|---|
| 9  | Зеркало настенное для манежа   | на крытый манеж | 3 |
|  |  | штук            |   |
| 10   | Секундомер   | штук            | 2 |
| 11   | Сборно-разборное ограждение для выездки  | комплект        | 1 |
| 12   | Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)  | комплект        | 1 |
| <i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «конкур»</i>    |  |                 |   |
| 13   | Препятствия тренировочные сборно-разборные   | комплект        | 1 |
| 14   | Препятствия турнирные сборно-разборные   | комплект        | 1 |
| 15   | Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке) | комплект        | 1 |
| 16   | Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)     | комплект        | 1 |
| 17   | Система электронного хронометража  | комплект        | 1 |
| 18   | Тумбы маркированные или указатели (цифры)  | комплект        | 2 |
| <i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «троеборье»</i> |  |                 |   |
| 19   | Препятствия для трассы кресса  | комплект        | 1 |
| 20   | Препятствия для трассы-кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)              | комплект        | 1 |
| 21   | Препятствия тренировочные сборно-разборные   | комплект        | 1 |
| 22   | Препятствия турнирные сборно-разборные   | комплект        | 1 |
| 23   | Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке) | комплект        | 1 |
| 24   | Система электронного хронометража  | комплект        | 1 |
| 25   | Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)  | комплект        | 2 |
| 26   | Тумбы маркированные или указатели (цифры)  | комплект        | 2 |



Таблица № 2

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

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки |   |   | Количество |
|-------|--|-------------------|-----------------------------|---|---|------------|
|       |  |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |            |
| 1     | Автомобиль-коневоз на стационарной платформе               | штук              | -                           | -   | 1   | 1          |
| 2     | Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади                  | штук              | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 3     | Видеотехника для записи и просмотра изображения            | комплект          | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 4     | Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн) | комплект          | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 5     | Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование       | штук              | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 6     | Набор ковыхных инструментов                                | штук              | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 7     | Рулетка металлическая (50м)                                | штук              | -                           | 1   | 1   | 1          |
| 8     | Сборно-разборное ограждение для площадки                   | штук              | -                           | -   | 1   | 1          |
| 9     | У становка солирий для лошади                              | штук              | -                           | -   | 1   | 1          |
| 10    | Электромегатон   | штук              | -                           | -   | 1   | 1          |



|  |                                     |          |                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|-------------------------------------|----------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3  | Вальтрап тренировочный              | штук     | на лошадь      | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4  | Ногавки транспортн<br>о             | комплект | на лошадь      | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5  | Ногавки тренировочные               | комплект | на лошадь      | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6  | Оголовье специализированное в сборе | штук     | на одну лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7  | Оголовье тренировочное в сборе      | штук     | на одну лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8  | Подкова с креплением                | комплект | на одну лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9  | Попона дождевая                     | штук     | на одну лошадь | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10   | Попона зимняя                       | штук     | на одну лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11   | Попона летняя                       | штук     | на одну лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12   | Попона сетчатая противомоскитная    | штук     | на одну лошадь | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13   | Седло неспециализированное в сборе  | штук     | на одну лошадь | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>Для спортивной дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «выездка», «конкур»</i> |                                     |          |                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14   | Седло специализированное в сборе    | штук     | на одну лошадь | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «троеборье»</i>         |                                     |          |                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|   |   |          |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|----------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15  | Седло<br>специализирова<br>нное в сборе | штук     | на одну<br>лошадь | - | - | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 16  | Специальные<br>поводья                  | комплект | на лошадь         | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 17  | Трэнзель                                | штук     | на лошадь         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| <b>Спортивная экипировка для жеребятных, участвующих в спортивных соревнованиях</b> |   |          |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18  | Бинты<br>турнирные                      | комплект | на лошадь         | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 19  | Вальтрап<br>турнирный                   | штук     | на лошадь         | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 20  | Ногавки<br>турнирные                    | комплект | на лошадь         | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Таблица № 2

| №<br>п/п   | Наименование            | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица   | Этапы спортивной подготовки |                                |            |                                |            |                                |            |                               |
|--|-------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------------|------------|--------------------------------|------------|-------------------------------|
|  |                         |                      |                        | НП                          |                                | УТ(СС)     |                                | ССМ        |                                | ВСМ        |                               |
|  |                         |                      |                        | кол-<br>во                  | срок<br>эксплуата<br>ции (лет) | кол-<br>во | срок<br>эксплуатац<br>ии (лет) | кол-<br>во | срок<br>эксплуата<br>ции (лет) | кол-<br>во | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| <b>Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащихся в своём наименовании слова «звезда», «конкур»</b> |                         |                      |                        |                             |                                |            |                                |            |                                |            |                               |
| 1  | Бриджи<br>тренировочные | штук                 | на<br>обучающег<br>ося | -                           | -                              | 1          | 1                              | 1          | 1                              | 1          | 1                             |
| 2  | Кроссовки               | пар                  | на<br>обучающег        | -                           | -                              | 1          | 1                              | 1          | 1                              | 1          | 1                             |











## 18. Кадровые условия реализации Программы:

- 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.

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется на основании плана повышения квалификации сотрудников ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И.П. Брайчева», не реже одного раза в три года.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### *Литература*

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робисона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое 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», 2003 г.
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***

1. Сайт Федерации конного спорта России ([www.fksr.ru](http://www.fksr.ru));
2. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства;
3. ВНИИК ([www.ruhorses.ru](http://www.ruhorses.ru));
4. Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение ([www.equestrian.ru](http://www.equestrian.ru));
5. Сайт Интернет-ресурса Prokoni ([www.prokoni.ru](http://www.prokoni.ru));
6. Сайт Интернет-ресурса Horse time ([www.horsetimes.ru](http://www.horsetimes.ru));
7. Сайт Интернет-ресурса Horse ([www.horse.ru](http://www.horse.ru));
8. Сайт Интернет-ресурса Vseokone ([www.vseokone.ru](http://www.vseokone.ru));
9. Сайт Интернет-ресурса FEI ([www.fei.org](http://www.fei.org)).