

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №21»
(МУ ДО СШОР №21)

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической
культуре и спорту мэрии города Ярославля

А.Е. Лерус

« » 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

МУ СШОР №21

Т.Л. Ульянова

« » 2023г.

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

Ярославль, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее по тексту – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по выездке, конкуру, троеборью с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 983¹ (далее по тексту - 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 укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

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.

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

На этап начальной подготовки при наличии вакантных мест зачисляются лица, желающие заниматься конным спортом, имеющие медицинский допуск к занятиям по конному спорту. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки составляет 9 лет. Продолжительность этапа подготовки – от 1 до 3 лет. На данном этапе подготовки осуществляется:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "конный спорт";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Количество обучающихся в группах начальной подготовки - от 8 до 20 человек.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71707)

Зачисление и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) осуществляется на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и результатов индивидуального отбора. Продолжительность тренировочного этапа составляет от 2 до 5 лет.

Основным критерием индивидуального отбора к зачислению в группы учебно-тренировочного этапа подготовки является оценка спортивной перспективности кандидата, в том числе:

- минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап составляет 10 лет;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и соревнованиям по конному спорту;
- достигнутых ими показателей учебно-спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;
- полноты освоения кандидатами Программы этапа начальной подготовки (при наличии соответствующей объективной информации).

К индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию: для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго и третьего года обучения – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; период обучения на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет предполагает наличие «третьего спортивного разряда», «второго спортивного разряда», «первого спортивного разряда».

Количество обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа - от 6 до 14 человек.

Результат прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "конный спорт";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конный спорт";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Зачисление и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и результатов индивидуального отбора. Срок реализации программы на данном этапе не ограничен.

Основным критерием индивидуального отбора к зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства является оценка спортивной перспективности кандидата, в том числе:

- минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап составляет 12 лет;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и соревнованиям по конному спорту;
- достигнутых ими показателей учебно-спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;
- полноты освоения кандидатами Программы учебно-тренировочного этапа (при наличии соответствующей объективной информации).

К индивидуальному отбору для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию – действующий спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Количество обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства - от 2 до 5 человек.

Результат прохождения спортивной подготовки на данном этапе направлен на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Зачисление и перевод на этап высшего спортивного мастерства осуществляется на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и результатов индивидуального отбора. Срок реализации программы на данном этапе не ограничен.

Основным критерием индивидуального отбора к зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства является оценка спортивной перспективности кандидата, в том числе:

- минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап составляет 16 лет;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и соревнованиям по конному спорту;

- достигнутых ими показателей учебно-спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;
- полноты освоения кандидатами Программы этапа совершенствования спортивного мастерства (при наличии соответствующей объективной информации).

К индивидуальному отбору для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию – действующий спортивное звание «мастер спорта России».

Количество обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства - от 1 до 3 человек.

Результат прохождения спортивной подготовки на данном этапе направлен на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конный спорт";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки учитываются:

- состояние здоровья спортсменов;

- полнота выполнения ими утвержденных планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;

- степень выполнения контрольных нормативов, физической подготовленности и спортивной результативности;

- углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из спортивных дисциплин – производится при наборе и в процессе занятий на этапе;

- формирование групп очередного этапа спортивной подготовки осуществляется на конкурсной основе с учетом релевантных показателей всех претендентов и количества вакантных мест в формируемых группах.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	1 - 3	До одного года обучения	9	8-20
		Свыше одного года обучения	10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	До двух лет обучения	10	6-14
		Свыше двух лет обучения	13	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	До одного года обучения	12	2-5
		Свыше одного года обучения	13	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	До одного года обучения	16	1-3
		Свыше одного года обучения	17	

4. Объем дополнительной образовательной программы:

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 20 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

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

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

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

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

– спортивные соревнования.

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования:

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

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

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

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся). В дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план (форма приведена в приложении №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки) относится к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, составляется с учетом объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

Таблица 5

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------

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

Трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) связана с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

7. Календарный план воспитательной работы:

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида	В течение года

		спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся;	В течение года

		- 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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

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

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

Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464

Примерный план проведения профилактических антидопинговых мероприятий в учреждениях показан в таблице 7.

Таблица 7

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по

			проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовка обучающихся к деятельности в качестве инструктора и судьи по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения соревнований по конному спорту. Задачи:

- воспитание устойчивого интереса к организационной и педагогической деятельности в сфере дополнительного образования;
- формирование представлений об основах организации и методики спортивной подготовки в конном спорте;
- приобретение практических навыков планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;
- приобретение практических навыков планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- овладение базовыми навыками проведения соревнований по конному спорту;
- приобретение опыта организации и судейства соревнований по конному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, осуществляется на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Обучающиеся, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе в процессе занятий должны:

- овладеть принятой в конном спорте терминологией и строевыми упражнениями;

- получить представление об основах методики подготовки конников массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности;

- сформировать представление о ведении методической документации, регистрации спортивных результатов в различных видах дисциплин конного спорта;

- приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.;

- научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи;

- закрепить базовые практические навыки технического обслуживания манежей, полей, овладеть основами курс-дизайнера.

Обучающиеся, занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны:

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися, занимающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;

- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

- проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, соблюдая меры безопасности и предупреждения травматизма;

- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи и секретаря.

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конный спорт». МУ ДО СШОР №21 ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований,

предъявляемых 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). Врачебный контроль лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами поликлиник для допуска к занятиям велосипедным спортом.

Приказ предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа – спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и – соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере или учреждениях, имеющих соответствующую лицензию на выполнение работ и услуг по медицинской деятельности в области лечебной физкультуры и спортивной медицины по договору.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или активизирующее воздействие;
- использование в учебно-тренировочном процессе музыкального сопровождения способствующее бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, или же воздействует успокаивающе.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления в качестве рекомендательного характера, в случае если они назначены врачом (им же и постоянно контролируются), относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Сезон получения пиковых нагрузок должен быть организован таким образом, чтобы мышцы были способны восстанавливаться и отдыхать после каждой тяжелой тренировки или соревнования. Очевидно, что чем лучше обучающиеся восстанавливаются, тем лучше результаты. Это означает, что восстановлению следует уделять не меньшее значение, чем участию в соревнованиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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.

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.

Прием на этапы программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по виду спорта;
- анализ результатов выступлений поступающего в соревнованиях;
- психологическое тестирование;
- собеседование с членами Приемной комиссии.

Результаты индивидуального отбора оцениваются в соответствии с утвержденными критериями оценки физических способностей и психологических качеств поступающего в Учреждение.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определен Приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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 125 комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России № 134н)

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;

– выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

– выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

– определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

– определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно приложению № 2 к Приказу Минздрава России № 134н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в рамках спортивного отбора для вида спорта «конный спорт», осуществляют целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор, направленный на своевременное выявление физических, психологических способностей и (или) двигательных умений у лиц, проходящих спортивную подготовку, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала в виде спорта «конный спорт», необходимого для достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления и перевода по уровням спортивной подготовки:

13.1. этап начальной подготовки:

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 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	

13.2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Таблица 9

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 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	не менее	

		раз	3
--	--	-----	---

13.3. этап совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 10

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

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

13.4. этап высшего спортивного мастерства:

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			10	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «выездка»				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги	количество	не менее	

	врозь	раз	25
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			30
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, «конкур», «троеборье»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			25
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			30
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки:

Таблица 12

Период обучения на учебно-тренировочном этапе первого года обучения	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на учебно-тренировочном этапе второго, третьего года обучения	Спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»
Период обучения на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»

Период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Период обучения на этапе высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОННОМУ СПОРТУ

14. В программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, с учебно-тренировочного этапа вводится инструкторская и судейская практика.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (индивидуальной работы), ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочный планом МУ ДО СШОР №21, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

14.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый учебно-тренировочный этап на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

14.2. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1) Титульный лист;
- 2) Пояснительная записка;

3) Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;

4) Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

14.3. Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1) Титульный лист (на бланке Учреждения):

- гриф согласования с руководителем Учреждения;
- название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый учебно-тренировочный этап, год обучения, срок реализации (не более года);

2) Пояснительная записка:

- цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

3) Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса:

- программный материал для учебно-тренировочных занятий (для реализуемого этапа);
- учебно-тематический план (для реализуемого этапа);

4) Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

5) Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

14.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При составлении плана учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен учитывать, что свобода и непринужденность движений должны быть обязательным условием любой тренировки, поскольку физически и психически закрепощенная лошадь не сможет полностью проявить свои возможности и способности.

Любое учебно-тренировочное занятие должно начинаться с разминки, будь это работа верхом, на корде или прыжки без всадника. Разминка усиливает кровоток в мускулах, связках, сухожилиях, что прогревает и делает их более эластичными. Полностью подвижным сустав становится только после определенного периода движения, в случае, если тренировка начинается без разминки, возможны растяжения и разрывы мышц, повреждения суставов.

Если тренер-преподаватель правильно составил упражнения для разминки, то спина лошади освобождается от напряжения, ее колебания пружинисты, спина лошади подготовлена к работе. Чтобы быстрее достигнуть состояния, при котором спина лошади может сокращаться и расслабляться без закрепощения (то есть

работает правильно и экономично), тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности лошади.

Большое значение разминка имеет и для всадника. Правильно составленная совместная разминка для лошади и для всадника служит установлению контакта между ними уже на стадии разминки и, как следствие, основная часть учебно-тренировочного занятия проходит более продуктивно и гармонично.

Обычно на разминке лошадь минимум 10 минут двигается шагом с отданным поводом или на длинном поводу. После чего можно переходить к движению облегченной рысью.

На разминке лошадь должна поддерживать легкий контакт с рукой всадника и двигаться по прямой линии или по большому кругу, либо по периметру манежа. Свобода и непринужденность движений лошади достигаются на разминке за счет ритмичных энергичных движений в одном темпе. Если всадник пренебрегает этим правилом, заставляет двигаться лошадь неравномерно, лошадь начинает закрепощаться. Другой ошибкой всадника является то, что на разминке он задает лошади слишком медленный, недостаточно энергичный темп, поэтому движения лошади становятся вялыми, а ее задние ноги не подводятся под корпус. Следствием этого является то, что лошадь «не пойдет на повод» и не будет работать спиной.

Начинать работу на галопе можно после снятия напряженности. Галопировать нужно в свежем темпе по всему манежу или по большому кругу. Особенно хорошо напряжение спины лошади снимается упражнением по частому переходу из рыси в галоп и обратно, в результате лошадь принимает всадника на спину, ему становится удобнее сидеть в седле, лошадь лучше реагирует на средства управления.

Лучше, если последовательность упражнений на разминке не закреплена жестко, она может и должна быть разной для разных лошадей. Исходя из индивидуальных особенностей лошади, обучающийся и тренер-преподаватель определяют виды тренировок, упражнения, последовательность их выполнения, объем нагрузки.

С учетом уровня подготовки лошади и обучающегося в разминке могут применяться следующие упражнения:

- шаг с отданным поводом или на длинном поводу с минимальным контактом,
- после чего:
- работа на облегченной рыси по длинным изогнутым линиям;
- работа на галопе по длинным изогнутым линиям, на полевой посадке;
- переходы из рыси в галоп и из галопа в рысь;
- переходы из шага в рысь и из рыси в шаг;
- уступка шенкелю, повороты на переду;
- круги в обе стороны, восьмерки;

- простые змейки и серпантины по всей длине манежа (3-4 петли);
- удлинение шагов и темпов галопа.

Обучающийся проверяет, насколько свободно работает спина лошади при помощи упражнения «отдача повода», «освобождение шеи лошади», которое он выполняет во время разминки и в промежутках между другими упражнениями. Выполняя это упражнение в конце разминки, всадник проверяет, насколько лошадь готова к основной работе на всех трех аллюрах.

Длительность разминки определяется уровнем подготовки и индивидуальными особенностями лошади. Обычно после 10 минут шага, лошади нужно еще 20-30 минут работы для того, чтобы она достигла свободы движений.

Тренер-преподаватель может дополнительно ввести в разминку работу на корде, прыжки без всадника или в шпрингартене.

Если позволяют условия, до начала работы следует сделать небольшую прогулку в поле. Это благотворно влияет на психику лошади.

В конце разминки можно выполнить упражнение по преодолению клавиш или, если позволяет уровень подготовки всадника и лошади, упражнение по преодолению маленьких гимнастических препятствий. Эти упражнения хорошо разминают спину лошади – спина работает свободно. При выполнении этих упражнений тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы всадник не перегрузил лошадь и не принуждал ее излишне, иначе вместо того чтобы способствовать освобождению лошади от напряжения выполненные подобным образом упражнения приведут к тому, что мускулатура лошади станет еще более скованной.

С разминки следует начинать и работу в поле, и работу по преодолению препятствий. Только в случае, когда всадник, и лошадь хорошо подготовлены к проведению тренировки и раскрепощены, всадник сможет правильно воздействовать на лошадь и контролировать ее.

Если всадник и лошадь приступают к работе без разминки, резко возрастает степень вероятности получения ими травм.

Напряжение или закрепощение может возникать и в процессе основной части тренировки. Для освобождения от этого состояния рекомендуется применять упражнения на расслабление. По окончании тренировки тоже следует проверить, не закрепощена ли лошадь, нет ли в мускулах скрытого напряжения. Это лучше сделать при помощи упражнения «отдача повода», «освобождение шеи».

Для того, чтобы в процессе учебно-тренировочного занятия всадник и лошадь смогли передохнуть, рекомендуется делать шаговые паузы с отданным поводом или на длинном поводу.

Когда лошадь достигнет более высокого уровня подготовки, в разминку рекомендуется вводить следующие упражнения:

- уступка шенкелю по диагонали;
- расширение шагов;

- перемены на кругу;
- работа на восьмерке;
- уступка шенкелю при движении вдоль стенки манежа.

Тренер-преподаватель должен помнить, что качество разминки никак не связано с ее длительностью, разминка не должна утомлять или «притуплять» лошадь.

Правильное и систематическое выполнение упражнений разминки повышают готовность лошади к выполнению основной работы или к выступлению на соревнованиях, улучшают ее психическое состояние, в результате чего лошадь получает удовольствие от работы.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МУ ДО СШОР №21.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обещающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обещающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочного занятия.

14.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому учебно-тренировочному этапу Программы:

14.5.1. этап начальной подготовки первого года обучения:

Цель - овладение навыками обращения с лошадью и основами техники верховой езды (теоретическая подготовка, освоение техники обращения с лошадью, седловка, езда на корде, езда в смене шагом, основы езды рысью, езда рысью).

Таблица 13

Тема УТЗ	№№ недели	Содержание УТЗ
1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1-2	Построение, проверка наличия спортсменов. Объяснение техники безопасности обращения с лошадью. Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади. Масти и приметы. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью. Разбор УТЗ: указать каждому спортсмену на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение УТЗ, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.
2. Снаряжение, седловка и расседлывание, одевание уздечки	3-5	Построение, проверка наличия спортсменов. Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д.. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание уздечки, расседлывание. Разбор УТЗ.
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь, спешивание.	6-7	Построение, проверка наличия занимающихся и их готовности (сапоги, шлем). Седловка. Движение с лошадью в поводу в манеж. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание. Возвращение лошади в денник, расседлывание. Разбор УТЗ.
4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	8-10	Построение, проверка наличия и готовности занимающихся. Седловка, вывод лошади в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлища. Ознакомление с основами правильной посадки. Понятие о равновесии. Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.

		Спешивание, возвращение в денник. Разбор УТЗ.
5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже	11-18	Построение, проверка наличия и готовности спортсменов. Седловка и вождение лошади в поводу с изменениями направления. Посадка на лошади, езда шагом. Объяснение и показ основных команд для езды в манеже: в смене и самостоятельно (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки) (рис. 13). Гимнастика на лошади, стоящей на месте (рис. 14). Вопросы-ответы верхом на лошади. Расседлывание. Разбор УТЗ.
6. Езда на шагу и основы езды рысью (на корде)	19-28	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда по одному (на корде) рысью без стремян. Развитие чувства равновесия. Понятие строевой и облегченной рыси. Гимнастика на стоящей лошади и на шагу. Разбор УТЗ
7. Езда рысью в смене	29-42	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда в смене рысью (одна лошадь на двоих). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу Разбор УТЗ.

14.5.2. Этап начальной подготовки второго года обучения:

Цели и задачи:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошастью в движении шагом и рысью;
- овладение основами техники преодоления гимнастического комплекса (кавалетти).

Таблица 14

Тема УТЗ	№№ недели	Содержание УТЗ
1. Повторение пройденного материала	1-2	Повторение и закрепление пройденного материала. Правила техники безопасности при обращении с лошастью. Конское снаряжение, седловка и расседлывание.

		Посадка в седло и спешивание. Основы правильной посадки и основные средства управления лошастью: положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия. Соблюдения дистанции и интервала между лошадьми. Разбор УТЗ.
2. Совершенствование техники и посадки на шаг и рыси	3-4	Переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь). Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян, по головному всаднику, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия).
3. Овладение навыками управления лошастью на галопе. Ознакомление с движением по кавалетти.	5-10	Езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде. Движение через жердь на шаг и рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Преодоление кавалетти учебной рысью со стремянами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.
4. Закрепление навыков управления лошастью на галопе. Движение по кавалетти. Понятие о полевой посадке.	11-20	Преодоление кавалетти. Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде. Подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъем в галоп Понятие о полевой посадке. Движение рысью на полевой посадке.
5. Совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия.	21-26	Преодоление кавалетти без стремян. Движение рысью на полевой посадке без стремян. Движение галопом со стремянами и без стремян. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь без седла.
7. Совершенствование техники управления лошастью на всех аллюрах.	27-32	Движение галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Переход из галопа к остановке и подъем в галоп. Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.

Понятие о сборе.		Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Езда манежным и полевым галопом.
7. Работа на прямые сгибания. Обучение техники и посадке при преодолении кавалетти.	33-38	Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление кавалетти на рыси. Правильная посадка при преодолении кавалетти. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Езда манежным и полевым галопом. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.
8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении кавалетти.	39-44	Сбор лошади. Ознакомление с тестами ОСФ по выездке. Преодоление на рыси в смене маршрутов с кавалетти. Разучивание техники прыжка на галопе. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.
9. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов, Подготовка к сдаче норм 2-го юношеского спортивного разряда.	45-52	Повторение и закрепление всего пройденного материала. Соревнования по выездке по тестам ОСФ. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления кавалетти.

14.5.3. Этап начальной подготовки третьего года обучения.

Цели и задачи

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов ОСФ по выездке;
- совершенствование техники преодоления кавалетти, выбор специализации;
- выступление в соревнованиях, выполнение норм 3-го юношеского разряда.

Таблица 15

Тема УТЗ	№№ недели	Содержание УТЗ
1. Повторение пройденного материала в НП-2 (занятия 1-26)	1-8	Повторение и закрепление пройденного материала за 2-ой тренировочный год; Движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе, со стремянами и без стремян. Езда учебной и облегченной рысью.

		Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.
--	--	--

2. Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе.	9-16	Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см.	17-32	Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги. Езда по схемам ОСФ. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см. Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.
4. Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль. Езда по схемам ОСФ по выездке.	33-40	Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления кавалетти. Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 см с рыси и галопа. Езда по схемам ОСФ по выездке.
5. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.	41-52	Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах. Преодоление отдельных препятствий высотой до 45 см с рыси и галопа. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута. Езда по схемам ОСФ по выездке.

14.5.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет обучения

Цели и задачи:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошастью в движении шагом и рысью;
- овладение основами техники преодоления препятствий.

Таблица 16

Тема УТЗ	№№ недели	Содержание УТЗ
1. Повторение пройденного материала	1-2	Правила техники безопасности при обращении с лошастью. Конское снаряжение, седловка и расседывание. Посадка в седло и спешивание.

		Основы правильной посадки и основные средства управления лошадью: положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия. Соблюдения дистанции и интервала между лошадьми.
2. Совершенствование техники и посадки на шаг и рыси	3-4	Переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь). Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному всаднику, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия).
3. Совершенствование управления лошадью на галопе. Работа на всех аллюрах по кавалетти.	5-10	Езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде. Движение через жердь на шаг и рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.
4. Закрепление навыков управления лошадью на галопе. Движение по кавалетти. Работа на полевой посадке.	11-20	Преодоление кавалетти. Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде. Подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъем в галоп Работа на полевой посадке. Движение рысью на полевой посадке.
5. Совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия.	21-26	Преодоление кавалетти без стремян. Движение рысью на полевой посадке без стремян. Движение галопом со стременами и без стремян. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь без седла.
6. Совершенствование техники управления лошадью на всех аллюрах. Понятие о сборе.	27-32	Движение галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Переход из галопа к остановке и подъем в галоп. Движение галопом со стременами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.

		Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Езда манежным и полевым галопом.
7. Работа на прямые сгибания. Обучение техники и посадке при преодолении препятствий.	33-38	Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление кавалетти на рыси. Правильная посадка при преодолении кавалетти. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Езда манежным и полевым галопом. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.
8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении препятствий.	39-44	Сбор лошади. Выполнение тестов по выездке. Преодоление на рыси в смене маршрутов препятствий. Разучивание техники прыжка на галопе. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.
9. Подготовка к сдаче КПН	45-52	Повторение и закрепление всего пройденного материала. Соревнования по выездке по тестам. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПН). Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления препятствий.

14.5.4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет обучения

Цели и задачи:

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов FEI по выездке;
- совершенствование техники преодоления препятствий, работа по выбранной специализации (дисциплине);
- выступление в соревнованиях, выполнение норм ЕВСК.

Таблица 17

Тема УТЗ	№№ недел и	Содержание УТЗ
1. Повторение пройденного	1-8	Движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе, со стремянами и без стремян.

материала		Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.
2. Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Движение по кавалетти. совершенствование посадки на полевом галопе.	9-16	Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти, преодоление препятствий. Совершенствование посадки на полевом галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 100-120 см	17-32	Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки Лошади. Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги. Езда по схемам FEI. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 100-120 см. Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.
4. Преодоление связок маршрута из препятствий. Езда по схемам FEI по выездке.	33-40	Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления препятствий. Преодоление отдельных препятствий высотой до 100-120 см. с рыси и галопа. Езда по схемам FEI по выездке.
5. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.	41-50	Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах. Преодоление отдельных препятствий высотой до 120 см. с галопа. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута. Езда по схемам FEI по выездке.
6. Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм EBCK	51-52	Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм EBCK. Работа по специализации. Соревнования по выездке по тестам FEI. Сдача КПН.

14.5.5. Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Работа на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки (форма приведена в приложении №2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки).

Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе Календарного плана спортивных соревнований Учреждения, утвержденного директором. По итогам тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве стартов / сборов, в которых спортсмен принял участие, результатах участия в соревнованиях.

Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для каждого спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При построении индивидуального плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания тренировочных разделов, иных комплексов, входящих в программу подготовки Учреждения. Реализация основной цели индивидуального плана в Учреждении, при осуществлении основной деятельности, обеспечивается достижением максимальных результатов спортсменов в конном спорте.

15. Учебно-тематический план:

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры

	качеств			в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологически с основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация в типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата.

				результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирован	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

	ность/ неотренированность			Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые качества личности. Системные качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции взаимодействия системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — количественный и качественный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈200	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание.

	деятельности			Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	ядро спорта			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «выездка», «конкур», «троеборье» вида спорта

«конный спорт» - относятся особенностям вида спорта "конный спорт" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "конный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конный спорт".

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на спортивном объекте, приспособленном для проведения занятий по конному спорту и располагающим необходимым инвентарем и оборудованием.

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 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
7.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «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
Для спортивной дисциплины «конкур»			
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
15.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
16.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
17.	Система электронного хронометража	комплект	1
18.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивной дисциплины «троеборье»			
19.	Препятствия для трассы кросса	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
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения основной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки			

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)	Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног- о мастерства
			Количество			
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 ковочных инструментов	штук	-	1	1	1
7.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1
8.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
9.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1	1
10.	Электрмегафон	штук	-	-	1	1
Животные, участвующие в спортивной подготовке						
№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки		

п/п		измерения	единица	Этап начальн ой подгото вки	Учебно- трениро вочный этап (этап спортив ной специал изации)	Этап соверше нствова ния спортив ного мастерс тва	Этап высшего спортивно го мастерства
				количество			
Для спортивных дисциплин «выездка», «конкур», «троеборье»							
1.	Лошадь	штук	на обучающе гося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2	1 - 3

– обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчет ная единиц а	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1

3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин «выездка», «конкур»											
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины «троеборье»											
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3	2	3	2
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1	3	1

17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях											
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	3	1
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	тренировочные										
5.	Спортивный костюм	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин «выездка», «конкур»											
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивной дисциплины «троеборье»											
13.	Бриджи тренировочные	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Дождевик	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивной дисциплине «троеборье»											
25.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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);

– 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);

– уровень профессионального развития тренеров-преподавателей повышается непрерывно.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

- 19.1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007.
- 19.2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003.
- 19.3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х ч., Малаховка, МГАФК, 2007.
- 19.4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с англ. Н. Киселева. М., ООО «Аквариум бук», 2004.
- 19.5. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
- 19.6. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой, М. . «Аквариум Бук», 2003.
- 19.7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., Физкультура и спорт, 1986.
- 19.8. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с англ., М. «Аквариум ЛТД». 2002.
- 19.9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. М., Владос, 2002.
- 19.10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990.
- 19.11. Федерация конного спорта России (www.fksr.ru)
- 19.12. Всероссийский научно-исследовательский институт коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru)
- 19.13. Интернет-ресурс Конное обозрение (www.equestrian.ru)
- 19.14. Интернет-ресурс Prokoni (www.prokoni.ru)
- 19.15. Интернет-ресурс Horse time (www.horsetimes.ru)
- 19.16. Интернет-ресурс Horse (www.horse.ru)
- 19.17. Интернет-ресурс Vseokone (www.vseokone.ru)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конный спорт»
МУ ДО СШОР №21

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		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						
4.	Техническая подготовка						

5.	Тактическая подготовка						
6.	Теоретическая подготовка						
7.	Психологическая подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика						
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
К дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конный спорт»
МУ СШОР №21

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА МУ СШОР №21
на 20__ год

Фамилия, Имя, Отчество спортсмена _____
Вид спорта, дисциплина _____
Спортивное звание/разряд _____
Этап подготовки _____

Цель, основные задачи и контрольные задания:

1. _____
2. _____
3. _____

	Наименование соревнований	Дата, место проведения	Занятое место	Вид программы, результат	Выполненный норматив
Лучший результат за 20__ г.					
Планируемый результат за 20__ г.					

Календарь основных соревнований:

№	Наименование соревнований	Дата проведения	Место проведения	Программа	План		Выполнение	
					место	рез-т	место	Рез-т
1								
2								
3								
4								
5								

Прошито и пронумеровано

на 67 листах

Заместитель директора

Т.М.Ульянова



