

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КОННО - СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«ПРИНЯТА»

На педагогическом совете

« 28 » 02 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР БУ ДО ОО «КСШ»

С.С. Попов

Приказ от « 28 » 02 2023г. № 14

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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. №983 (далее – ФССП).

По этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Д.Ледно, Орловская область

Год составления : 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3-4
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4-19
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	19-31
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ».....	31-54
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «КОННЫЙ СПОРТ»...	54-55
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	55-64

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа), составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543 .

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

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

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин: конкур ,выездка, троеборье ,вольтижировка ,драйвинг ,конные пробеги, национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкур, выездка, троеборье.

Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. Глубинная сущность конного спорта заключается именно в соревновании между спортсменами в искусстве управления лошастью. Таким образом, при организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности учащегося и обучать его искусству управления лошастью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

Конный спорт не требует от всадника больших физических усилий (по сравнению с другими видами спорта), но предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, таким качествам спортсмена, как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади.

С учетом специфики вида спорта « конный спорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в БУ ОО «КСШ», однако она не рассматривается, как

единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря, лошадей могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

2. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «конный спорт» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

При планировании подготовки объем не может быть уменьшен ниже указанных в таблице значений.

В зависимости от существующих условий, количества и уровня подготовленности спортивных лошадей, финансового обеспечения, официального календаря соревнований реальный объем соревновательной деятельности для каждого спортсмена, проходящего спортивную подготовку, в разные годы может меняться, но не более предельных значений.

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;
- теоретические.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	медицинского обследования			
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 являются основной формой спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «конный спорт» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6. Годовой учебно-тренировочный план (час.)

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, антидопинговые, воспитательные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются БУ ОО «КСШ» самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-трениро- вочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совер- шенствова- ния спор- тивного мастерства	Этап выс- шего спор- тивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	72-93	84-103	96-114	74-158	104-174	74-166
2.	Специальная физическая подготовка	67-84	80-103	116-127	93-183	125-212	100-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	28-44	56-93	104-150	137-211
4.	Техническая подготовка	37-50	68- 86	102-134	143-252	291-400	412-622
5.	Тактическая подготовка	16-20	18-24	24-42	24-38	20-42	20-64

6.	Теоретическая подготовка	10-14	14-18	20-44	18-32	14-36	20-47
7.	Психологическая подготовка	6-14	12-16	16-24	20-42	18-46	22-72
8.	Инструкторская практика	5-8	8-14	16-20	14-30	23-42	28-50
9.	Судейская практика	5-8	8-12	12-20	14-26	18-32	34-66
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5-6	6-14	16-18	22-30	34-54	30-62
11.	Восстановительные мероприятия	3-4	4-12	6-14	14-28	46-56	38-64
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-11	10-14	16-18	20-24	34-52	32-40
Общее количество часов в год		214-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	9-12	11-13	8-10
----	---	-----	-----	------	------	-------	------

7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется БУ ОО «КСШ» на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ 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 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; - посещение семинаров для спортивных судей по конному спорту; - выполнение квалификационных требований для присвоения судейских категорий «юный судья» (до 16 лет), 3 категории.	В течение года. Во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Семинары согласно графика.
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. Во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, теоретических занятий.

		-объяснять об основных мерах безопасности, их значение новичкам, кто пришел в конюшню впервые; -оказывать помощь начинающим в изучении методов обращения с лошадью, ухода за лошадью.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей». - Тематическая беседа «Вредные привычки и их влияние на организм человека» -Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков». - участие воспитанников в соревнованиях различных рангов, их достижения регулярно освещать в средствах массовой информации; - Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге) ; -инструктаж по охране труда и технике безопасности при обращении с лошадью.	Октябрь Февраль в течении года теоретические занятия в течении года каникулярное время в течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся. Проведение семинара с тренерами –преподавателями по теме: - 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); Проведение родительских собраний ,включая темы: - личная и общественная гигиена; -краткие сведения по анатомии и физиологии; -закаливание организма спортсмена; - тематическая беседа с родителями: «Если вашим детям угрожает опасность».	Ноябрь Октябрь, январь апрель
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	-организовывать встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности и 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)	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение родительских собраний с тематиками: «Формирование ответственности и патриотизма у ребенка». «Сохранение здоровья – вопрос государственный» - проведение бесед с воспитанниками о развитии спорта в нашей стране и Орловской области, об олимпийских чемпионах по видам спорта; - ознакомление учащихся с русскими обычаями и обрядами; - Участие в городском шествии, посвящённом Дню победы в ВОВ; - Участие в городской акции «Георгиевская ленточка». - проведение лично-командных соревнований «За Россию». Поэтапно. - значение государственных символов. - Правила поведения учащихся на соревнованиях (торжественном открытии соревнований). 	<p>Декабрь апрель</p> <p>В течение года, семинары, теоретические занятия</p> <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Май-август</p> <p>В течении года, на соревнованиях</p>
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Проведение и участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционных спортивно-развлекательных мероприятий, посвящённых Дню защитника Отечества и Международному женскому дню 8-е марта. - Участие в соревнованиях различного ранга и мероприятиях, согласно календарного плана соревнований учреждения; 	<p>Февраль-март</p> <p>В течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<ul style="list-style-type: none"> - проведение мастер-классов и показательных выступлений именитых спортсменов БУ ОО «КСШ» для новичков, направленных на: - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к 	В течение года

навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	

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

Конный спорт не требует от спортсмена предельных физических показателей, а значит вопрос применения допинга, не стоит так остро, как в других видах спорта.

Тем не менее, применение запрещенных препаратов с целью получения лучшего спортивного результата периодически фиксируется и в конном спорте, причем эти препараты применяются чаще для лошадей, чем для людей.

Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой, отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда, приносимого допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

В период спортивной подготовки начинающего спортсмена необходимо сформировать его негативное отношение к нечестным средствам спортивной борьбы.

Для этого целесообразно в ходе теоретических занятий, прежде всего старших групп, предоставить занимающимся информацию о состоянии антидопингового движения в мире и в стране, какие организации и в какой форме ведут эту работу, в чем заключается обязанность и в чем ответственность спортсмена в вопросах применения допинга, что является допингом вообще и какие препараты и физиологические вмешательства запрещены к применению. Отдельно следует подробно изучить материал по организации о проведении антидопингового контроля в конном спорте относительно лошадей.

Во время подготовки к соревнованиям очень важно обращать внимание занимающихся на четкое соблюдение антидопинговых правил, в т.ч. сроков использования и номенклатуры лечебных, восстанавливающих и седативных препаратов для лошадей

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение тематических бесед на темы: - Вредные привычки и их влияние на здоровье человека; - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Допинг-как обман»; _викторина на тему «Что такое честная спортивная игра?»	Ноябрь Март Июнь	Проведение в форме бесед с воспитанниками. В соревновательной форме между командами.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного Антидопингового агентства WADA: -что такое Всемирный антидопинговый кодекс; -Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; - Антидопинговые правила ФИС; - Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» -Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. -Последствия допинга в спорте для подростков;	1-2 раза в год. В течении года	Включать в теоретическую часть учебно-тренировочных занятий Включить в повестку дня родительских собраний. Март. Теоретичес-

			кое занятие
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Общероссийские допинговые правила; - список запрещенных препаратов ; - Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА . -«Процедура допинг-контроля»; -«Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности»; -«Наказания за нарушения антидопинговых правил» 	<p>В течении Года</p> <p>1 раз в год.</p> <p>Июль</p> <p>ноябрь</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Семинар.</p> <p>Лекция, беседы.</p>

9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающихся звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение:

- у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству;
- сознательное отношение к тренировочному процессу ;
- уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия воспитанники выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах учебно-тренировочного этапа спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для участия в соревнованиях всем занимающимся необходимо знание правил вида спорта. Сделать их изучение более осознанным позволит привлечение учащихся к судейской практике. Желательно посещение ознакомительных и аттестационных семинаров для спортивных судей по конному спорту, а так же нацеленность на выполнение квалификационных требований для присвоения судейских категорий юный судья (до 16 лет), 3й категории.

За годы занятий конным спортом спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер техники безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

на учебно-тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в конюшню впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена-конника (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении методов обращения с лошадью, ухода за ней.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься конным спортом в начале учебно-тренировочного года.

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

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки на этап начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов «КСШ» осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану-графику.

Медицинская деятельность в БУ ДО ОО «КСШ», ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки к соревнованиям и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих медицинский допуск в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

БУ ДО ОО «КСШ» в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов, как правило, тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов-конников важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Методы и организация медико-биологического обследования

1. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

2. В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. 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»;
- изучать 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 БУ ОО «КСШ» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Кроме тестирования в конце этапа подготовки для контроля уровня подготовленности спортсмена необходимо периодически проводить промежуточные тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков образовательного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (в текущем режиме), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований, согласно единого календарного плана. На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности спортсменов, а степень совершенства навыков езды проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер-преподаватель выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер-преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у занимающегося сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером-преподавателем с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка;
- тренер-преподаватель предлагает занимающемуся выполнить задание вместе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер-преподаватель принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором лошади, (более послушных, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль проводится тренерами-преподавателями по мере необходимости непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий.

Оценочные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

Оценочные нормативы	Группы начальной подготовки до года	Группы начальной подготовки свыше года	Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) До трех лет
Правильность посадки. Оценивается по 5 балльной системе на различных аллюрах: на месте, на шаг, рыси и галопе.	Естественное положение позвоночника. Ненапряженные плечи. Отвесное положение бедер, голени расслаблены их положение естественное, отвесное. Положение голеностопного сустава эластичное. Сидеть нужно в самой глубокой точке седла. Гибкие таз, туловище и особенно поясница. Плечо и предплечье составляют почти прямой угол. Поводья держат спокойно. Не дергают руками. Смотреть нужно вперед и вверх (а не вниз и не на руки).Подбородок слегка приподнят. Шенкелями спокойно и постоянно поддерживать контакт с корпусом лошади, чтобы в любое время всадник мог воздействовать на лошадь, не изменяя положения корпуса.	Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты.	Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела, в т. ч. одностороннее, правильно воздействует корпусом, шенкелем, поводьями, мышцами поясничнокрестцового отдела. Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет

Оценочные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

Оценочные нормативы	Тренировочные группы (спортивной специализации) свыше трех лет обучения	Группы (спортивного совершенствования)	Группы (высшего спортивного мастерства)
<p>Правильность посадки. Оценивается по 5 балльной системе на различных аллюрах: на месте, на шаг, рыси и галопе.</p>	<p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела, в т. ч. одностороннее, правильно воздействует корпусом, шенкелем, поводьями, мышцами пояснично-крестцового отдела. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, собранный галоп и рысь.</p>	<p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела. Всадник способен выполнять свободные упражнения: боковые приманивания, учебный галоп. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, поворот на зад, собранный галоп и рысь. Исправлять дурноезжих лошадей.</p>	<p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично– крестцового отдела. Всадник способен выполнять свободные упражнения: боковые приманивания, учебный галоп. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, поворот на зад, собранный галоп и рысь. Исправлять дурноезжих лошадей.</p>

Приемно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке.

	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации)
--	-----------------------------	--

<p>Теоретические знания Проводится зачет. 5-балльная система оценки от 0 до 5 баллов</p>	<p>Физическая культура и спорт в России. Конный спорт. История и развитие его в России. Уход за лошадью, правила содержания. Правила кормления и режим спортивной лошади. Теоретические основы тренинга лошади. Правила соревнований, их организация и проведение. Краткие сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>Физическая культура и спорт в России. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений. Основы техники и тактики в конном спорте. Планирование спортивной тренировки и подготовка лошади к соревнованиям. Конный спорт. История и развитие его в России. Уход за лошадью, правила содержания. Правила кормления и режим спортивной лошади. Основы ветеринарной подготовки. Теоретические основы тренинга лошади. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена. Правила соревнований, их организация и проведение. Классические виды конного спорта, ипподромные испытания, бега, скачки.</p>
		<p>Чистка лошади. Взнуздывание, седловка. Одевание лошади бинтов и нагрудники и пр. Восстановительные мероприятия для лошади после интенсивной тренировки и соревнований, техника массажа.</p>
<p>Подготовка лошади к тренировке, соревнованиям. Проводится зачет. 5-балльная система оценки от 0 до 5 баллов</p>	<p>Чистка лошади. Одевание недоуздки, уздечки. Подгонка уздечки. Седловка. Подгонка седла, длины путлиц. Расседывание. Разбор поводьев при взнуздывании, при езде верхом, при проводке в руках. Работа с лошадью на корде. Уход за конным снаряжением.</p>	

Управление лошадью, специальные навыки.

Результаты конноспортивных соревнований.

5 балльная система оценки от 0 до 5 баллов.

Группа подготовки	Техническая программа (для перевода на следующий год обучения)
--------------------------	---

Группы начальной подготовки до года обучения	Навыки обращения с лошадью. Техника выполнения основных аллюров.
Группы начальной подготовки свыше года обучения	Техника выполнения основных аллюров на оценку. Езда для начинающих на 63%.ППД на 59%
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) до трех лет обучения	Конкур до 90см – 4 ш.о.; ППД на 61%, двоеборье ДК 90 (40/12 шт.оч.)
Учебно-тренировочные группы (спортивной специализации) свыше трех лет обучения	Конкур до 100см – 4 ш.о.; ППД на 63%, двоеборье ЛК 100 (40/12 шт.оч.) Конкур до 110см – 4 ш.о.; ППЮ на 61%, двоеборье CNC 1* (40/12 шт. оч.), CNC 2* (42/16 шт. оч.)
Группы совершенствования спортивного мастерства	Конкур до 140см – 4 ш.о.; ППЮ на 63% для юношей, ППЮн на 62% для юниоров, двоеборье CNC 2* (40/12) Разряд КМС
Группы высшего спортивного мастерства	Конкур до 150см – 4 ш.о.; МП на 66% , двоеборье CNC 3* (40/12 шт. оч.) Звание МС

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	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	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,0 6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.50 6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,3 9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140 130
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более
			25
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			7
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			20
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,58 10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.20 10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			28 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+9 +13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,9 8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			46 40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более
			20
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			15
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			25
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			25
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			25
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			5

5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
5.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
5.2.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин, с	не менее
			1.00
5.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее
			30,0
5.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			15
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

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

2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более 15
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 11
2.3.	Седловка лошади	мин	не более 10
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 20
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 25
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 30
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 7
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 30
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 25
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 30
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 7
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

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

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки имеет свои характерные особенности: он рассчитан на 2-3 года (до года и свыше года), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития занимающихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап, на конкурсной основе зачисляются дети в возрасте от 9 лет, не имеющие предварительной подготовки в конном спорте, успешно выполнившие требования по ОФП.

При досрочном успешном освоении программы обучающиеся могут быть досрочно переведены на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Содержание программного материала на этапе начальной подготовки:

Теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам:

- правильно оценивать социальную значимость спорта;
- понимать объективные закономерности спортивной тренировки;
- осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя;
- проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся :

- по истории и организации физической культуры и спорта,
- вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

- кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Тема 1. Техника безопасности(ТБ) при обращении с лошадью.

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым занимающимся сдается зачет. Регулярно в начале учебно-тренировочного занятия проводится краткое повторение правил, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме.

В случае нарушения ТБ кем-либо из занимающихся тема изучается повторно. Занимающиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета. Инструкции по ТБ подробно изложены в Приложении 1.

Тема 2. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью

Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

Тема 3. Уход за спортивной лошадей и ее содержание.

Правила размещения, содержания и ухода за лошадей. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадей после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремяна, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади.

Внешнее строение лошади – экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.

Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади.

Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России.

Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Организация коневодства в нашей стране. Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конферма, т.д.

Тема 8. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 9. Закаливание организма спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

Тема 11. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка.

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Подготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

Тема 13. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом

Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

Тема 14. Единая спортивная классификация

Основные сведения о Единой Всероссийской спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕВСК .

Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм занимающихся , подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам. Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 20-25мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висячем положении на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), другие упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

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

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

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

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в воздухе. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присед. Стоя на коленях - ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами весом 1 - 4 кг: броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на животе), различными способами (бросок от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

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

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей). Плавание.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад - сгибание рук, махом вперед - разгибание. Соскоки махом вперед - назад. Брусья разновысокие смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

Перекладина - подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы, общественно-полезный труд на территории конюшни (спортивной школы).

Учебный материал по специальной физической подготовке (СПФ) .

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана», строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

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

Упражнения для головы: повороты и вращения головы. Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях. Для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения. Для ног: маховые движения ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание. Сесть в седло без помощи стремян.

Уход за лошастью

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошастью, ее содержанию. Поэтому обязательной частью каждого учебно-тренировочного занятия в конно-спортивной школе является уход за лошастью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрячковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение занимающимися навыков по кормлению, поению лошадей, а так же простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

Учебный материал по технической подготовке

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. Включает в себя:

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

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

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

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков». Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения спортивной подготовки является участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса.

При организации учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, как правило, применяется групповой метод. В ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

Проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки до года (НП- 1). Продолжительность занятия – 120 мин.

Тема занятия	№№ занятия	Содержание	Продолжит. (мин)	Примечания
1. Правила техники безопасности и при обращении с лошадью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1 - 4	Построение, проверка учащихся, постановка задач.	25	Место проведения – конюшня.
		Теория: Объяснение техники безопасности при обращении с лошадью.		
		Основы строения лошади и ее биологические особенности. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, отбивка).	25	
		Техническая подготовка (чистка лошади, отбивка денника).	30	
		ОФП (бег, приседания, прыжки, гимнастика).	30	
СФП (Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью).				
Разбор урока: указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.		10		

2, Конское снаряжение. Седловка и расседлывание, одевание уздечки.	5 - 6	<p>Построение, проверка учащихся, постановка задач. Теория: Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д. Техническая подготовка .Правила обращения с седлом и уздечкой, подгонка снаряжения Практическая седловка и расседлывание, одевание уздечки (каждый – не менее 2х раз) ОФП (бег, приседания, прыжки, гимнастика) СФП (Посадка на лошадь, отработка вольтижировочных упражнений) <u>Разбор урока:</u> указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.</p>	25 25 30 30 10	Место проведения занятий - конюшня
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Спешивание.	7-8			Кол-во лошадей - 2
4.Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	9-14	<p>Построение, проверка учащихся, постановка задач. Теория: 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 ОФП (бег, приседания, прыжки, гимнастика) СФП (отработка вольтижировочных упражнений, подготовка лошади к занятию: чистка, седловка, отбивка денника) Техническая подготовка: Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлиц. Езда в смене по головному шагом со страхующим (на чомбуре), понятие о дистанции Спешивание, возвращение в денник, расседлывание, дача сена, уборка амуниции Разбор урока.</p>	25 25 35 30 5	Место проведения занятий – манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 2 – 3

5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды манеже.	15-20	<p>Построение, , проверка учащихся, постановка задач ОФП – бег, приседания, прыжки, гимнастика СФП (отработка вольтижировочных упражнений, подготовка лошади к занятию: чистка, седловка, отбивка денника)</p> <p>Техническая подготовка: Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлиц. Езда в смене по головному шагу со страхующим (на чомбуре), понятие о дистанции .</p>	30 30 25 20	Место проведения занятий – манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 4 – 5
6. Езда на шагу и на рыси	21-27	Езда шагом. Выполнение команд. Езда на корде рысью без стремян.	10 5(кажд)	Использ. 7-8

Точное время на проведение той или иной части тренировки может быть изменено тренером-преподавателем в соответствии с существующими условиями, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности. Так же возможно выделение отдельных дней для занятий, например, только вольтижировкой или только верховой ездой.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН

Проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки выше года обучения (НП- 2,НП-3).

Задачи:

- Освоить галоп;
- Укрепить посадку и развивать чувство равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошастью в движении;

План проведения учебно-тренировочных занятий:

1. Построение, проверка учащихся, постановка задач.

2. Теория (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) – 20 мин

ОФП - 20 мин

2) СФП – подготовка лошади к занятию (отбивка денника, чистка лошади, седловка)-35мин

4) Техническая подготовка: Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем)

Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки. Езда в манеже – 35 мин .

Заключительная часть – расседлывание, заключительный уход за лошастью (раскрючkovывание и замывание копыт, дача сена) – 10 мин.

Продолжительность занятия – 120 мин.

<i>Тема занятия</i>	<i>№ занятия</i>	<i>план отработки практических навыков</i>
1. Повторение пройденного материала в НП-1	1-5	Повторение и закрепление пройденного за 1й год обучения; Повторение правил ТБ при обращении с лошастью; Снаряжение, седловка, расседлывание; Посадка в седло и спешивание; Основы правильной посадки, средства управления лошастью, равновесие; Езда шагом, рысью полевой, учебной и облегченной; Перемены направления, вольты, заезды, остановки. Соблюдение дистанции. Разбор занятия
2. Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости	6 - 20	Отработка правильного перехода из меньшего аллюра в больший и наоборот; Понятие сгибания лошади, постановление Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем; Езда в учебной посадке рысью
3. Езда галопом* (проводится после разминки)	21 -23	Правила поднятия лошади в галоп; Освоение галопа на корде в манежной посадке; Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем; Езда в учебной посадке рысью

4. Освоение самостоятельного подъема лошади в галоп. Совершенствование управления	24 - 28	Отработка самостоятельного подъема лошади в галоп; Езда галопом вдоль длинной стенки манежа по одному в манежной посадке; Езда учебной рысью между расставленными лавочками, препятствиями, стойками
5. Освоение средств управления для расширения – сокращения рыси ; подъемы в галоп – переходы в рысь и шаг	29 - 45	Взаимодействие шенкеля и повода для расширения - сокращения аллюра; Расширение рыси вдоль стенки манежа – сокращение перед поворотами; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 – 20м; переходы между аллюрами
6. освоение простейших элементов выездки: точное исполнение элементов по буквам	46 -50	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 – 20м; переходы между аллюрами
7. освоение простейших элементов выездки: сокращенный и прибавленный галоп	51 -60	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа, Отработка сокращения и прибавления на галопе
8. перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги.	61 -70	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе
9. шлифовка управления при езде врозь на рыси	71 - 80	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе
10. шлифовка управления при заездах и поворотах на рыси, ездой врозь и сменой, по головному на галопе	81 -90	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе Езда галопом в смене.

11. понятие о сгибаниях - прямых и боковых	91 -104	Дать понятие о прямых и боковых сгибаниях Повторить выполнение манежных фигур, применяя прямое и боковое сгибание на всех аллюрах Перемена направления на галопе через шаг (5 – 7 шагов)
--	---------	--

Продолжительность отработки каждого элемента дана приблизительно и может корректироваться тренером-преподавателем в зависимости от условий, уровня подготовленности лошадей, успехов обучающихся.

Методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общие положения.

Результатом освоения Программы на данных этапах является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития конного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по конному спорту;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в конном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. в области ухода за животными:

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- - питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения учебно-тренировочных занятий:

- Теоретическая
- Общая и специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Уход за лошадью

Они реализуются в ходе последовательных частей в ходе одной тренировки.

Программный материал на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка .

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

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Содержание некоторых тем было раскрыто в предыдущем разделе, т.к. их изучение начинается на этапе начальной подготовки и продолжается на этапе спортивной специализации.

Содержание тем:

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Обще подготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях — необходимое условие

совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

Физиологические основы подготовки спортивной лошади.

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов.

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

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

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах.

Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.

Методика выездки лошади. Применение теории «научения» Скиннера в выездке спортивной лошади.

Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки.

Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Работа «под болваном».

Преодоление одиночных препятствий, «связок» и маршрутов.

Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Особенности техники преодоления препятствий на пересеченной местности и в кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади.

Анализ техники спортсменов, разбор видеозаписей. Ознакомление с техникой выдающихся всадников.

Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участков, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор результатов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

Планирование спортивной тренировки

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование и участие в соревнованиях. Документы планирования и их содержание. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Ведение дневника тренировки.

Морально-волевой облик спортсмена

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы воспитания волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках

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

Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов.

Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Меры безопасности при занятиях конным спортом.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ тем ы	Тема занятий	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До 3лет	Свыше 3лет		
1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований	2	2-2-2	1	1
2	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	1	2-3-2	2	
3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	2	0-3-2	2	4
4	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	3	0-2-2	2	2

5	Понятие об экстерьере. Стати лошади.	1	0-0-3		
6	Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	1	0-0-4		
7	Физиологические основы подготовки спортивной лошади	-	2-3-5	4	6
8	Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.	2	2-2-1	2	
9	Закаливание организма спортсмена	2	3-2-2		
10	Общая характеристика спортивной тренировки.	2	2-1-1	2	
11	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка	4	3-3-5	4	4
12	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	2	2-1-1	2	4
13	Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.	1	5-5-5	4	4
14	Планирование спортивной тренировки	1	3-3-3	4	4
15	Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом	3	2-2-4	4	6
16	Морально-волевой облик спортсмена	-	1-2-1	2	2
17	Единая спортивная классификация	3	1-1-1	2	2
18	Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках	2	1-3-3	4	6
19	Основы ветеринарии	-	-	6	12
	Зачеты	1	1-1-1	1	1
	Итого часов	29	36-46	46-48	68-72

Программный материал по общей физической подготовке (ОФП).

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление общего здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- восстановление и повышение работоспособности, в т.ч. при соревновательных нагрузках;
- предупреждение отрицательных последствий на организм спортсмена в случае его недостаточной общей подготовленности;
- повышение жизненной емкости легких для предупреждения кислородного голодания в моменты максимальных нагрузок;
- активный отдых для ЦНС.

ОФП помогает спортсмену легче быстрее подготовить организм к основной части тренировки, переносить учебно-тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность.

Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне общего утомления недостаточно физически хорошо подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике даже хорошо отработанных упражнений.

Таким образом, для поддержания и повышения общей физической подготовленности организма спортсмена в состав каждой тренировки необходимо включать общую физическую подготовку. Упражнения, используемые для ОФП, довольно просты и используются на всем протяжении спортивной подготовки.

Программный материал по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных навыков, уже специфических для избранного вида спорта. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые более всего задействованы в верховой езде. Цель выполнения упражнений СФП – подготовить организм спортсмена к основной части тренировки.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- Развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена;
- Развитие силовых способностей мышечных групп, удерживающих спортсмена на лошади;
- Повышение специальной выносливости;
- Развитие равновесия;
- Совершенствования произвольного мышечного расслабления;
- Совершенствование координационных способностей, связанных с точностью, согласованностью всех движений;
- Развитие способности к предельной сосредоточенности;
- Развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций.

Уход за лошадью

Уход за лошадью продолжает оставаться важной частью любого учебно-тренировочного занятия на всех этапах подготовки. Это является особенностью вида спорта с использованием животных. Уход за своим четвероногим партнером является моральным долгом каждого спортсмена. На практике на этапе спортивной специализации занимающиеся уже освоили основные приемы, сформирована привычка обязательности действий по уходу за лошадью до и после тренировки; формируется не только обязанность, но и потребность выполнении этих действий, желание заботиться о лошади, ответственность за ее здоровье и состояние.

Кроме того, уход за лошадью требует определенных физических усилий, что так же является средством СФП.

Программный материал по технической подготовке.

На этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства техническая подготовка является основной частью УТЗ. Именно техническая подготовка спортсмена является определяющим фактором для его результата при выступлении на соревнованиях.

Работа над технической подготовленностью спортсменов ведется на учебно-тренировочных занятиях методом последовательной и постепенной отработки составных элементов планируемого выступления.

На этапе спортивной специализации должно быть окончательно принято решение, какой дисциплиной конного спорта будет заниматься обучающийся. Такое решение должно приниматься на основании желания спортсмена с учетом его физических возможностей, а также возможностей материальной базы. При дальнейшей подготовке упор делается на избранную дисциплину, однако другие дисциплины тоже должны быть освоены на среднем уровне. Действительно, выездковец должен прочно сидеть в седле, в т.ч. при прыжках лошади, а конкуристу необходимо уметь лошадью управлять. Потому для выездки не обязательны участия в конкурсах 130-140 см., но конкур 100-110см. является общим подготовительным. Конкурстам нет необходимости тренировать пассажи и принимания, но знать и использовать сгибания, сокращения и т.д. – необходимо, в т.ч. во время проезда маршрута, а троеборец может принимать участие как в соревнованиях по выездке так и по конкуру в своих параметрах, т. е. до уровня юношеских езд в выездке и конкуре до 110 - 120 см.

Для тренировки и контроля уровня подготовленности спортсменов используются учебные езды по выездке и конкуру соответственно. Каждое упражнение в езде оценивается по 10-бальной шкале. В конкурные езды наравне с манежными элементами включены прыжки через препятствия. Основное отличие конкурных езд от маршрута на соревнованиях – всадник получает оценку за качество исполнения (правильность) каждого элемента.

Допустимо изменение последовательности подачи материала, выделение отдельных занятий для углубленного изучения отдельных областей и другие корректировки при соблюдении соотношения времени на изучение каждого раздела подготовки .

На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства распределение времени в ходе каждого занятия планируется аналогичным образом, однако возможны отклонения из-за подготовки и участия в большом количестве соревнований.

Разбивка на периоды подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация в течение одного года не имеет смысла, так как занимающиеся осваивают только общие приемы обращения с лошадью, а участие в соревнованиях ограничивается внутришкольными стартами, на которых предъявляемые требования ниже уровня 3 юношеского разряда. Чтобы увязать проведение таких начальных соревнований с общим планом работы спортивной школы целесообразно планировать их на промежуточный – начало подготовительного периода старших спортсменов, т.е. на декабрь-январь.

В начале учебно-тренировочного этапа периодизация не является ярко выраженной, т.к. физические нагрузки продолжают быть невысокими, а участие в соревнованиях по большей части ограничивается муниципальными и региональными стартами. Так как большинство таких стартов проходит весной, следует именно это время считать соревновательным периодом.

С ростом объемов соревновательной нагрузки выраженность периодизации становится все более явной. В соответствии с календарным планом соревнований, соревновательный период приходится на май – октябрь; тогда восстановительный на ноябрь-декабрь; подготовительный – на январь – апрель. Такая периодизация задается, прежде всего,

необходимостью больших спортивных площадей с хорошим качеством грунта для проведения соревнований: открытые конкурные поля.

Так как конный спорт не является энергозатратным для спортсмена, понятие пика формы для всадников не применяется; всадник может с одинаковой интенсивностью и результативностью выступать на протяжении всего длинного соревновательного периода.

Другое дело лошади: от лошадей выступления на крупных соревнованиях требуют высокой физической отдачи. Потому планирование подготовки ведут отдельно для каждой спортивной пары, и в зависимости о намеченных главных стартов сезона сроки намеченного пика формы лошадей даже одного всадника будут сильно отличаться.

В любом случае, по распределению областей подготовки всадника желательно придерживаться следующих позиций:

-Теоретическая подготовка проводится в большем объеме в переходный и подготовительный период;

-Общая физическая подготовка осуществляется круглогодично, но в большем объеме в переходный и подготовительный период;

-Специальная физическая подготовка осуществляется круглогодично, но в большем объеме в переходный и подготовительный период;

-Технико-тактическая подготовка осуществляется в большей мере в подготовительный и соревновательный период.

-Психологическая подготовка проводится круглогодично в различных формах. В переходный и подготовительный период она направлена на повышение мотивации к занятиям спортом, в соревновательный – на повышение спортивных результатов.

Все эти особенности учтены при составлении плана-графика часов.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка юных спортсменов – конников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию

внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие действия и прочих средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто-воздействия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	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 элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по 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 качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	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.
	Физиологические 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 и 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 высокого спортивного 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 конному виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». 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 волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего	600			

Этап Высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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. 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 ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 вида спорта «конный спорт».

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

Выездка – или как ее еще называют “Высшая школа верховой езды”, это в первую очередь искусство управлять лошадью на различных аллюрах, прежде обучив ими лошадь (шаг, рысь, галоп, пассаж, пиафе и прочие). Соревнования проводятся в манеже прямоугольной формы 20×40 или 20×60 м по определенной программой езды определенной трудности, которые длятся от 5-ти и до 12-ти минут. Оцениваются по 10-ти бальной системе. Входит в программу Олимпийских игр.

Конкур – или преодоление препятствий (конкур-иппик), пожалуй, самый распространенный вид конного спорта, в котором участник должен преодолеть верхом на коне от 6-ти и до 13-ти препятствий разной сложности по определенному маршруту (паркур) протяженностью от 200 до 1100 м на специальном конкурном поле размером не менее 75×40 м. За ошибки (падения, неповиновение лошади, разрушения препятствий, норматив времени и т.д.) всадника штрафуют по определенной шкале. Включается в программу Олимпийских игр.

Троеборье – дисциплина, которая включает в себя и манежную езду (выездку) и конкур и полевые испытания, при чем в течение трех дней (по дню на каждую дисциплину) всадник выступает на одной и той же лошади. Соревнования по троеборью включают в программу чемпионатов России, а так же Олимпийских игр

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».

Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. Глубинная сущность конного спорта заключается именно в соревновании между спортсменами в искусстве управления лошадью.

Таким образом, при организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности

спортсмена и искусству управления лошастью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

Конный спорт предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, таким качества спортсмена, как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади.

С учетом специфики вида спорта конный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
7.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж	3
		штук	
8.	Секундомер	штук	2
9.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1
10.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
11.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
12.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
15.	Система электронного хронометража	комплект	1
16.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»			
17.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1
18.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
19.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
20.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
21.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
22.	Система электронного хронометража	комплект	1
23.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
24.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин,			

содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
25.	Автоматизированный макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
26.	Акробатическая дорожка	комплект	1
27.	Акробатический куб	штук	1
28.	Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязки)	штук	2
29.	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	3
30.	Корда	штук	3
31.	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
32.	Гимнастический мостик	штук	1
33.	Мат гимнастический	штук	3
34.	Страховочная лонжа	штук	1
35.	Мини-батут	штук	1
36.	Пад	штук	1
37.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
38.	Турник	штук	2
39.	Плинт гимнастический	комплект	1
40.	Фитбол	штук	5
41.	Утяжелители	пар	2
42.	Хореографический станок	штук	1
43.	Шведская стенка	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»			
44.	Конусы с шарами для паркура	комплект	1
45.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
46.	Препятствия для трассы марафона	комплект	1
47.	Система электронного хронометража	комплект	1
48.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
49.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
50.	Упряжь	комплект	1
51.	Экипаж	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»			
52.	Весы медицинские	штук	1
53.	Кардиомонитор или фонендоскоп для лошади	штук	1
54.	Квадроцикл	штук	1
55.	Система электронного хронометража	комплект	1
56.	Снегоход	штук	1
57.	Указатели для трассы	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка»			
58.	Лонжа страховочная	штук	1
59.	Макет лошади	штук	1
60.	Мат гимнастический	штук	3
61.	Мишени тренировочные	комплект	1
62.	Ограждение дорожки тренировочное	комплект	1

63.	Пика тренировочная	штук	10
64.	Пистолет пневматический	штук	3
65.	Шашка тренировочная	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «тентпеггинг»			
66.	Кольца тренировочные	комплект	2
67.	Копье тренировочное	штук	10
68.	Пеги тренировочные	комплект	2
69.	Мишени тренировочные	комплект	1
70.	Меч тренировочный	штук	10
71.	Ограждение трека тренировочное	комплект	1

Таблица № 2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спор					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной под		
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап сов спортивн
1.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	
3.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	
7.	Набор козовых инструментов	штук	-	1	
8.	Набор для уборки манежа (совок- скребок)	комплект	1	1	
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	
12.	Электромегафон	штук	-	-	

Таблица № 3

Животные, участвующие в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивно		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
					количес	срок
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «троеборье».						
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка», «						
2.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг».						
3.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-2	

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивно				
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		срок	
					количество	срок эксплуатации (лет)		количество
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1

10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «вольтижир», «джигитовка», «тентпеггинг»								
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»								
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2
17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях								
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1

Таблица № 2

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 спортивной мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»								
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин,

содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»

9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»

13.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
14.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
17.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»

25.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
27.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
29.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»

30.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
31.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
32.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
33.	Чешки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»

34.	Костюм турнирный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2
35.	Чешки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»

36.	Брюки тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
37.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
38.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
39.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
40.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
41.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1

42.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
43.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
44.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
45.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»

46.	Брюки турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
47.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
48.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
49.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
50.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»

51.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
52.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
53.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
54.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
55.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
56.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
57.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
58.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
59.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1
60.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»

61.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
62.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
63.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка», «тентпеггинг»

64.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
65.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
66.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
67.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка», «тентпеггинг»

68.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1
69.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1
70.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1

18.Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывного профессионального развития тренер-преподаватель должен систематически повышать свой профессиональный уровень, участвовать в семинарах, конференциях, открытых занятиях, мастер-классах и иных научно-практических мероприятия. Также тренеры-преподаватели «КСШ» проходят аттестацию по оценке результатов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта на соответствие их квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий раз в пять лет.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Норма часов учебно-тренировочной (педагогической) работы устанавливается в астрономических часах.

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

Список литературы, использованной для составления программы

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021г. №127-ФЗ « О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. №983 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022г. №1352 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ» Об образовании в Российской Федерации»;
7. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левинной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).
8. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академии физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. ~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.
9. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
10. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
11. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
12. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
13. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
14. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
15. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
16. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
17. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
18. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;

19. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Список литературы, рекомендованной для изучения с целью реализации программы .

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голошапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
13. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;
14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
15. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Перечень Интернет-ресурсов

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

**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА « КОННЫЙ СПОРТ»
Инструкция по технике безопасности обращения с лошадью.**

1. Требования к технике безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Строго соблюдайте все указания и команды тренера.
- 1.2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные реакции, травмирующие человека.
- 1.3. Не подходить к лошади при недомогании и при плохом настроении, сообщить об этом тренеру.
- 1.4. При получении мелких травм (синяки, ссадины, царапины) поставить в известность тренера и обработать ранки йодом.
- 1.5. В конюшне носить обувь из плотного материала, на низком каблуке, без молний и торчащих украшений и длинных висящих шнурков.
- 1.6. Использовать удобную одежду без торчащих частей (одежда с развевающимися длинными полами и т.д.), за которые могла бы зацепиться амуниция.
- 1.7. Во время занятий длинные волосы завязывать или убирать под шапку.
- 1.8. Не оставлять в проходе инструменты и посторонние предметы, не загромождать проход.

2. Требования безопасности при седловке.

- 2.1. Не обходить лошадь сзади.
- 2.2. Когда подходишь к лошади, которая тебя не видит, сначала окликнуть её.
- 2.3. Перед началом седловки в деннике сначала накинуть на шею лошади повод, потом надеть уздечку, только после этого седлать.
- 2.4. Если лошадь не берет трензель, сильно зажимая зубы, надо слегка надавить на беззубый край нижней челюсти и мягко вложить удила в рот.
- 2.5. Уздечку надевать аккуратно, так как у лошадей чувствительные уши.
- 2.6. .

3. Требования безопасности при выводе лошади в манеж.

- 3.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника до расседлывания в деннике после тренировки.
- 3.2. Не выводить лошадь из денника без команды тренера.
- 3.3. Открывать дверь денника полностью.
- 3.4. Не стоять с лошадью в проходе, если проход загроможден, попросить помочь.
- 3.5. Лошадь водить в поводу, сняв повод с шеи у левого плеча. Повод держать двумя руками, но не брать за пряжки, так как, если лошадь дернется, то пряжкой можно травмировать руки.

- 3.6. Водить лошадь только с подтянутыми стремянами, так как иначе они могут зацепиться за выступающие части (кормушки, ручки и т.д.) и напугать лошадь.
- 3.7. Соблюдать дистанцию от впереди идущей лошади 2 корпуса (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлопаньем, чмоканием, хлыстом.

4. Требования безопасности во время занятий.

- 4.1. Перед посадкой на лошадь проверить подпруги, если есть необходимость – подтянуть.
- 4.2. Не давать подтянутой лошади опускать голову, так как это может привести к травмированию крупных сосудов подгрудка и возникновению болезненного отека.
- 4.3. Если лошадь заартачилась, пытается пятиться назад или броситься в сторону, не тянуть за повод, а один-два раза резко одернуть, постараться успокоить голосом; когда двинется вперед, похвалить и дать лакомство.
- 4.4. Обувь для занятий верховой ездой должна быть из плотного материала, свободно входить в стремяна (не застревать), каблук не более 2-3 см, подошва без протектора.
- 4.5. Садиться на лошадь только по команде тренера с левой стороны, обязательно с набранным поводом.
- 4.6. Не ставить кобылу впереди жеребца.
- 4.7. Не подъезжать и не давать подходить лошадям друг к другу.
- 4.8. При езде сменой соблюдать установленную дистанцию.
- 4.9. Не останавливаться в смене, не ездить против смены, при самостоятельной езде разезжаться левым плечом.
- 4.10. Управлять спокойно и мягко, хлыст применять только с разрешения тренера.
- 4.11. При возможности испуга лошади, набрать короче повод, успокоить лошадь голосом, постараться отвлечь новым требованием.

5. Требования безопасности в критической ситуации.

- 5.1. Если лошадь понесла (потатила), надо короче набрать повод, попеременно воздействуя правой и левой рукой, свернуть лошадь на вольт, постепенно уменьшая его диаметр.
- 5.2. Если лошадь поднимается на задние ноги («свечит», поднимается «на дыбы»), полностью отдать повод, схватиться за гриву или шею и сильно выслать лошадь вперед.
- 5.3. Если лошадь стоит, нюхает землю, бьет передней ногой, надо поднять ей голову поводом, сильно выслать лошадь вперед, возможно применить хлыст.
- 5.4. При падении стремяна бросить, повод не отпускать; если лошадь выдрала повод – подождать, пока она отдалится на безопасное расстояние, не вставать сразу, чтобы не ударила, не бежать за убежавшей лошастью, а постараться подзвать и подойти спокойно.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

- 6.1. При слезании с лошади бросить оба стремяна, спрыгнуть перемахом налево.
- 6.2. Не привязывать лошадь и не оставлять без присмотра вне денника.
- 6.3. Не въезжать в конюшню верхом.

- 6.4. В деннике лошадь развернуть, снять седло и уздечку; уходя запереть дверь.
- 6.5. В конце занятий угостить лошадь с раскрытой ладони.

**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА « КОННЫЙ СПОРТ»**

Инструкция по технике безопасности обращения с лошадью.

1. Требования к технике безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Строго соблюдайте все указания и команды тренера.
- 1.2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные реакции, травмирующие человека.
- 1.3. Не подходить к лошади при недомогании и при плохом настроении, сообщить об этом тренеру.
- 1.4. При получении мелких травм (синяки, ссадины, царапины) поставить в известность тренера и обработать ранки йодом.
- 1.5. В конюшне носить обувь из плотного материала, на низком каблуке, без молний и торчащих украшений и длинных висящих шнурков.
- 1.6. Использовать удобную одежду без торчащих частей (одежда с развевающимися длинными полами и т.д.), за которые могла бы зацепиться амуниция.
- 1.7. Во время занятий длинные волосы завязывать или убирать под шапку.
- 1.8. Не оставлять в проходе инструменты и посторонние предметы, не загромождать проход.

2. Требования безопасности при седловке.

- 2.1. Не обходить лошадь сзади.
- 2.2. Когда подходишь к лошади, которая тебя не видит, сначала окликнуть её.
- 2.3. Перед началом седловки в деннике сначала накинуть на шею лошади повод, потом надеть уздечку, только после этого седлать.
- 2.4. Если лошадь не берет трензель, сильно зажимая зубы, надо слегка надавить на беззубый край нижней челюсти и мягко вложить удила в рот.
- 2.5. Уздечку надевать аккуратно, так как у лошадей чувствительные уши.
- 2.6. .

3. Требования безопасности при выводе лошади в манеж.

- 3.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника до расседливания в деннике после тренировки.
- 3.2. Не выводить лошадь из денника без команды тренера.

- 3.3. Открывать дверь денника полностью.
- 3.4. Не стоять с лошадей в проходе, если проход загроможден, попросить помочь.
- 3.5. Лошадь водить в поводу, сняв повод с шеи у левого плеча. Повод держать двумя руками, но не брать за пряжки, так как, если лошадь дернется, то пряжкой можно травмировать руки.
- 6.6. Водить лошадь только с подтянутыми стремянами, так как иначе они могут зацепиться за выступающие части (кормушки, ручки и т.д.) и напугать лошадь.
- 6.7. Соблюдать дистанцию от впереди идущей лошади 2 корпуса (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлопаньем, чмоканьем, хлыстом.

7. Требования безопасности во время занятий.

- 7.1. Перед посадкой на лошадь проверить подпруги, если есть необходимость – подтянуть.
- 7.2. Не давать подтянутой лошади опускать голову, так как это может привести к травмированию крупных сосудов подгрудка и возникновению болезненного отека.
- 7.3. Если лошадь заартачилась, пытается пятиться назад или броситься в сторону, не тянуть за повод, а один-два раза резко одернуть, постараться успокоить голосом; когда двинется вперед, похвалить и дать лакомство.
- 7.4. Обувь для занятий верховой ездой должна быть из плотного материала, свободно входить в стремяна (не застревать), каблук не более 2-3 см, подошва без протектора.
- 7.5. Садиться на лошадь только по команде тренера с левой стороны, обязательно с набранным поводом.
- 7.6. Не ставить кобылу впереди жеребца.
- 7.7. Не подъезжать и не давать подходить лошадям друг к другу.
- 7.8. При езде сменой соблюдать установленную дистанцию.
- 7.9. Не останавливаться в смене, не ездить против смены, при самостоятельной езде разъезжаться левым плечом.
- 7.10. Управлять спокойно и мягко, хлыст применять только с разрешения тренера.
- 7.11. При возможности испуга лошади, набрать короче повод, успокоить лошадь голосом, постараться отвлечь новым требованием.

8. Требования безопасности в критической ситуации.

- 8.1. Если лошадь понесла (потатила), надо короче набрать повод, попеременно воздействуя правой и левой рукой, свернуть лошадь на вольт, постепенно уменьшая его диаметр.
- 8.2. Если лошадь поднимается на задние ноги («свечит», поднимается «на дыбы»), полностью отдать повод, схватиться за гриву или шею и сильно выслать лошадь вперед.
- 8.3. Если лошадь стоит, нюхает землю, бьет передней ногой, надо поднять ей голову поводом, сильно выслать лошадь вперед, возможно применить хлыст.

8.4. При падении стремена бросить, повод не отпускать; если лошадь выдрала повод – подождать, пока она отдалится на безопасное расстояние, не вставать сразу, чтобы не ударила, не бежать за убежавшей лошастью, а постараться подзвать и подойти спокойно.

9. Требования безопасности по окончании занятий.

- 9.1. При слезании с лошади бросить оба стремена, спрыгнуть перемахом налево.
- 9.2. Не привязывать лошадь и не оставлять без присмотра вне денника.
- 9.3. Не въезжать в конюшню верхом.
- 9.4. В деннике лошадь развернуть, снять седло и уздечку; уходя запереть дверь.
- 9.5. В конце занятий угостить лошадь с раскрытой ладони.