

Управление физической культуры и спорта Липецкой области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

Принято на заседании  
педагогического совета  
ГБУДО ЛО «ОК СШОР»  
от «09» января 2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»



А.В. Пронин  
«09» января 2023 г.

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

(с изменениями от 05.04.2023, приказ ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» от  
05.04.2023 № 46-од)

Составитель программы: старший инструктор-методист Миллер Е.А.  
инструктор-методист Авдеева А.

Липецк, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ   | 4  |
| 1.1. | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»   | 4  |
| 1.2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»   | 5  |
| 2.   | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»   | 6  |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах  | 7  |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»  | 8  |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»                                    | 9  |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки   | 14 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы  | 19 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 21 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики   | 24 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки  | 26 |
| 3.   | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ  | 30 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 30 |
| 3.2. | Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»  | 32 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную                               |    |

|  |    |
|--|----|
| подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки  | 34 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»   | 39 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки                 | 39 |
| 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке  | 71 |
| 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ                             | 79 |
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ» | 79 |
| 6.1. Материально-технические условия   | 79 |
| 6.2. Кадровые условия  | 86 |
| 6.3. Информационно-методические условия  | 87 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конному спорту» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «вольтижировка», «конкур», «выездка» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным том спортивной подготовки по виду спорта «Конному спорту», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее — ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 22.12.2022 г. № 1352.

#### Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Конный спорт» - 0150001611Я

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
|                                    |                                 |     |   |   |   |   |   |
| выездка                            | 015                             | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| выездка- командные соревнования    | 015                             | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| конкур                             | 015                             | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| конкур- командные соревнования     | 015                             | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| вольтижировка                      | 015                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| вольтижировка-пара                 | 015                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| вольтижировка- группа              | 015                             | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

Программа разработана с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с

изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа спортивной подготовки по борьбе на поясах реализуется на четырех этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

## *1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 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

Конный спорт-понятие сборное, которое означает спортивные игры с использованием лошадей, а именно езды верхом на них. Садясь на лошадь, всадник активно взаимодействует с ее движениями, лошадь в свою очередь управляется перемещением веса всадника, сжатием бедер или наоборот их ослаблением, так же для управления лошастью существует конная амуниция, такая как седло, уздечка, шпоры, и т.д. о чем поговорим позже. Так же, всадник может управлять лошастью голосом, если того понимает сама лошадь или это разрешено в определенном виде конного спорта. Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных-лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Именно взаимодействие спортсмена

с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

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.

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» культивируются следующие спортивные дисциплины: конкур; выездка; вольтижировка.

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

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»

| 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                       |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка» |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки  | 2-3  | 7  | 8                       |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 3-5  | 9  | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | не ограничивается                                  | 12   | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства  | не ограничивается                                  | 16   | 1                       |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно- тренировочные группы по виду спорта и

этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

## *2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объём и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности,



совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3. 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          | 9   | 12             | 20  | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 468   | 624            | 1040  | 1248                                |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

*Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации

Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### *Учебно-тренировочные мероприятия.*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

| № 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                  | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|   |   |   |             |                                     |    |
|---|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | субъекта Российской Федерации   |   |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |   |             |                                     |    |
| 2.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -   | До 60 суток |                                     |    |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.* Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и

неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по борьбе на поясах.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %

Таблица 5. 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                                   |

*Работа по индивидуальным планам.* 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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы

распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «конный спорт».

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- ✓ на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно- тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п   | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки   |                |  |     |   |                                     |
|---|------------------------------------|---|----------------|--|-----|---|-------------------------------------|
|   |                                    | Этап начальной подготовки   |                | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года   | свыше года                         | до трех лет   | свыше трех лет | Недельная нагрузка в часах                               |     |   |                                     |
|   |                                    | 4,5   | 6              | 9  | 12  | 20  | 24                                  |
|   |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                |  |     |   |                                     |
|   |                                    | 2   | 2              | 3  | 3   | 4   | 4                                   |
|   |                                    | Наполняемость групп (человек)   |                |  |     |   |                                     |
|   |                                    | 8   |                | 6  |     | 2   | 1                                   |
| Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слова «конкур» |                                    |   |                |  |     |   |                                     |
| 1   | Общая физическая подготовка        | 60  | 63             | 75   | 106 | 135   | 128                                 |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 61  | 81             | 94   | 113 | 176   | 155                                 |
| 3   | Участие в спортивных соревнованиях | 0   | 0              | 33   | 63  | 125   | 167                                 |
| 4   | Техническая подготовка             | 43  | 78             | 131  | 175 | 333   | 488                                 |
| 5   | Тактическая подготовка             | 12  | 24             | 26   | 25  | 37  | 49                                  |
| 6   | Теоретическая подготовка           | 20  | 22             | 21   | 25  | 37  | 49                                  |
| 7   | Психологическая подготовка         | 10  | 10             | 14   | 18  | 20  | 30                                  |
| 8   | Контрольные нормативы              | 4   | 5              | 10   | 22  | 41  | 41                                  |

|  |                                    |    |    |     |     |     |     |
|--|------------------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 9  | Инструкторская практика            | 7  | 9  | 16  | 15  | 26  | 45  |
| 10   | Судейская практика                 | 7  | 9  | 16  | 15  | 26  | 45  |
| 11   | Медицинские, медико-биологические  | 4  | 5  | 16  | 23  | 42  | 43  |
| 12   | Восстановительные мероприятия      | 6  | 5  | 16  | 23  | 42  | 44  |
| Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слова «выездка»       |                                    |    |    |     |     |     |     |
| 1.   | Общая физическая подготовка        | 63 | 59 | 70  | 100 | 125 | 100 |
| 2.   | Специальная физическая подготовка  | 58 | 84 | 85  | 107 | 156 | 125 |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях | 0  | 0  | 28  | 56  | 104 | 125 |
| 4.   | Техническая подготовка             | 47 | 72 | 131 | 162 | 333 | 499 |
| 5.   | Тактическая подготовка             | 18 | 24 | 26  | 28  | 19  | 25  |
| 6.   | Теоретическая подготовка           | 18 | 25 | 26  | 27  | 19  | 25  |
| 7.   | Психологическая подготовка         | 6  | 10 | 18  | 20  | 24  | 25  |
| 8.   | Контрольные нормативы              | 2  | 4  | 12  | 22  | 34  | 41  |
| 9.   | Инструкторская практика            | 6  | 10 | 23  | 31  | 78  | 99  |
| 10.  | Судейская практика                 | 6  | 9  | 23  | 31  | 78  | 100 |
| 11.  | Медицинские, медико-биологические  | 4  | 6  | 13  | 20  | 35  | 42  |
| 12.  | Восстановительные мероприятия      | 6  | 9  | 13  | 20  | 35  | 42  |
| Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка» |                                    |    |    |     |     |     |     |
| 1.   | Общая физическая подготовка        | 63 | 78 | 94  | 112 | 156 | 49  |
| 2.   | Специальная физическая подготовка  | 75 | 93 | 103 | 125 | 208 | 262 |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях | 0  | 0  | 32  | 50  | 94  | 100 |
| 4.   | Техническая подготовка             | 37 | 59 | 94  | 150 | 291 | 412 |
| 5.   | Тактическая подготовка             | 12 | 18 | 29  | 49  | 54  | 59  |



|                                     |                                   |            |            |            |            |            |             |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 6.                                  | Теоретическая подготовка          | 13         | 17         | 28         | 49         | 53         | 59          |
| 7.                                  | Психологическая подготовка        | 10         | 15         | 17         | 20         | 38         | 45          |
| 8.                                  | Контрольные нормативы             | 2          | 4          | 10         | 12         | 20         | 30          |
| 9.                                  | Инструкторская практика           | 6          | 8          | 14         | 16         | 21         | 25          |
| 10.                                 | Судейская практика                | 6          | 8          | 14         | 15         | 21         | 25          |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические | 4          | 4          | 16         | 22         | 42         | 41          |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия     | 6          | 8          | 16         | 22         | 42         | 41          |
| <b>Общие количество часов в год</b> |                                   | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>1040</b> |

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

| № 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 |   |                                     |
| <b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»</b> |  |                                    |            |   |                |   |                                     |
| 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-                                       | 5-7                                | 5-7        | 8-12  | 9-12           | 11-13   | 8-10                                |

|   |   |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)                     |       |       |       |       |       |       |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»       |   |       |       |       |       |       |       |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)   | 23-27 | 18-21 | 13-17 | 13-17 | 10-14 | 6-10  |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)   | 23-27 | 27-34 | 17-20 | 16-18 | 12-16 | 8-12  |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | –     | –     | 6-8   | 7-10  | 8-12  | 8-12  |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 17-20 | 22-29 | 25-29 | 23-27 | 28-32 | 35-40 |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 15-22 | 15-20 | 12-18 | 8-12  | 5-11  | 5-11  |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)   | 5-8   | 6-10  | 10-15 | 10-17 | 10-18 | 10-20 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 5-7   | 5-7   | 8-11  | 9-11  | 9-11  | 9-11  |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка» |   |       |       |       |       |       |       |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)   | 24-32 | 25-31 | 20-26 | 18-24 | 15-22 | 12-18 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)   | 24-32 | 24-31 | 20-26 | 20-27 | 20-27 | 20-27 |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | –     | –     | 6-8   | 7-9   | 8-12  | 8-12  |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 15-18 | 17-20 | 17-20 | 18-27 | 28-35 | 32-40 |

|    |   |       |       |       |       |       |       |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 15-18 | 14-19 | 14-18 | 15-18 | 15-11 | 15-11 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | 5-8   | 5-8   | 5-7   | 5-7   | 4-6   | 4-6   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 5-7   | 5-7   | 8-12  | 8-12  | 10-12 | 9-11  |

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

| № п/п                              | Направление работы      | Мероприятия   | Сроки проведения |
|------------------------------------|-------------------------|---|------------------|
| 1. Профориентационная деятельность |                         |   |                  |
| 1.1.                               | Судейская практика      | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.                               | Инструкторская практика | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;   | В течение года   |

|   |  |  |                |
|---|--|--|----------------|
|   |  | формирование навыков наставничества;<br>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;   |                |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>                    |  |  |                |
| 2.1   | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  | В течение года |
| 2.2   | Режим питания и отдыха   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |  |  |                |
| 3.1   | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2   | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)   | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,   | В течение года |

|                                  |  |   |                |
|----------------------------------|--|---|----------------|
|                                  | мероприятиях)  | - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;   |                |
| 4. Развитие творческого мышления |  |   |                |
| 4.1                              | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                        | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 5.                               | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |   |                |

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица. Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность,

должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 9. План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

| Этап спортивной подготовки                                 | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|--|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                  | 1. Веселые старты «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|  | 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»   | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|  | 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|  | 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
|  | 7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|  | 3. Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|  | 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»   | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
|   | 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                     | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раз в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

### *2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки*

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по конному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в конном спорте терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения, занимающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов,



а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных маршрутах.

Спортсмены тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с занимающимися младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи в поле.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с занимающимися младших групп.

Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники конного спорта; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения. Занимающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 10. Примерный план инструкторской и судейской практики

| Задачи  | Виды практических заданий   | Сроки  | Ответственный                |
|---|---|--|------------------------------|
| <b>Группы ТСС (все периоды)</b>   |   |  |                              |
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки | Тренеры, инструктор-методист |

|   |   |   |                              |
|---|---|---|------------------------------|
|   | приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |   |                              |
| <b>Группы ССМ, ВСМ</b>  |   |   |                              |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий             | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий   | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий                               | Тренеры, инструктор-методист |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях<br>2. Судейство соревнований  | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки | Тренеры                      |

## *2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки*

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,

цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

| Предназначение   | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические указания                             |
|--|--|---|---|
| <u>Для групп НП</u>  |  |   |   |
| Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| техническая подготовка   |   | Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание  | восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <u>Для групп УТ(СС), ССМ</u>                                   |   |  |  |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием             | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.  | 3 мин.<br>10-20 мин.<br>5-15 мин.<br>(разминание 60%)<br>3 мин<br>саморегуляция  |
| Вовремя учебно-тренировочного занятия соревнования             | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения   | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности | В процессе тренировки.<br>3-8 мин<br>3 мин.<br>саморегуляция                     |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования         | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена   | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладны  | 8-10 мин   |
| Через 2-4 час после тренировочного занятия                     | Ускорение восстановительного процесса   | Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/ умереннохолодный/теплый   | 8-10 мин<br>5-10 мин   |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений   | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж   | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки                 |

|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |
|--------------------------------|---|--|--|

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н « 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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

*3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

*3.1.1. На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

### *3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки)*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»; изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) на этап совершенствования спортивного мастерства.

### *3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»; выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

- уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### *3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать 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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### *3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня



подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «борьба на поясах».

Таблица 12. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

| № п/п | Формы аттестации                  | Оценочные материалы          | Примечание  |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|---|
| 1.    | Контрольные тесты                 | протокол                     | Форма, разработанная Учреждением  |
| 2.    | Медико-биологические исследования | заключения                   | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования  |
| 3.    | Собеседования                     | протокол комиссии            | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий   |
| 4.    | Переводные нормативы              | протокол                     | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов                    |
| 5.    | Просмотровые сборы                | заключение тренера, комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

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

Таблица 13. 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |                      |                           |         |                              |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка»</b> |   |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                      | 6,9                       | 7,1     | 6,0                          | 6,2     |
| 2.2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз       | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                      | 7                         | 4       | 13                           | 7       |
| 2.3.   | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с               | не более                  |         | не более                     |         |
|  |   |                      | 7.10                      | 7.35    | 7.05                         | 7.30    |
| 2.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                      | +1                        | +3      | +2                           | +4      |
| 2.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                      | 110                       | 105     | 140                          | 130     |
| 2.6.   | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м   | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |   |                      | 2                         | 1       | 3                            | 2       |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>  |   |                      |                           |         |                              |         |
| 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,   | с                    | не менее                  |         | не менее                     |         |

|      |   |                |               |               |
|------|---|----------------|---------------|---------------|
|      | глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах    |                | 5             | 7             |
| 3.3. | Кувырок вперед                                    | количество раз | не менее<br>1 | не менее<br>2 |
| 3.4. | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее<br>1 | не менее<br>2 |

Таблица 14. 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |          |         |
| 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     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |          |         |
| 2.1.  | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно) | с   | не более |         |
|   |   |   | 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        |         |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |          |         |
| 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» |
|-----|---|---|

Таблица 15. 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |                   |             |         |
| 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      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |                   |             |         |
| 2.1.  | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно) | с                 | не более    |         |
|   |   |                   | 20          |         |
| 2.2.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  | с                 | не менее    |         |
|   |   |                   | 9           |         |
| 2.3.  | Седловка лошади   | мин               | не более    |         |
|   |   |                   | 15          |         |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»</b> |   |                   |             |         |
| 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»,       |  |                |               |
| 4.1  | Приседание без остановки   | количество раз | не менее 15   |
| 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»  |                |               |

Таблица 16. 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  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |     |
| 2.1.  | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно) | с              | не более |     |
|   |   |                | 15       |     |
| 2.2.  | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах  | с              | не менее |     |
|   |   |                | 11       |     |
| 2.3.  | Седловка лошади   | мин            | не более |     |
|   |   |                | 10       |     |

|  |  |                |          |  |
|--|--|----------------|----------|--|
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»</b>            |  |                |          |  |
| 3.1.   | Приседание без остановки   | количество раз | не менее |  |
|  |  |                | 20       |  |
| 3.2.   | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь  | количество раз | не менее |  |
|  |  |                | 25       |  |
| 3.3.   | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя  | количество раз | не менее |  |
|  |  |                | 30       |  |
| 3.4.   | Кувырок вперед   | количество раз | не менее |  |
|  |  |                | 7        |  |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги»</b> |  |                |          |  |
| 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        |  |
| <b>5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»</b>                  |  |                |          |  |
| 5.1.   | Приседания без остановки   | количество раз | не менее |  |
|  |  |                | 42       |  |
| 5.2.   | Шпагат продольный и поперечный (сед с предельно разведенными ногами)   | мин, с         | не менее |  |
|  |  |                | 3,00     |  |
| 5.3.   | Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги) | мин, с         | не менее |  |
|  |  |                | 1,00     |  |

|                                    |  |                |          |
|------------------------------------|--|----------------|----------|
| 5.4.                               | Кувырок вперед                           | количество раз | не менее |
|                                    |  |                | 15       |
| 6. Уровень спортивной квалификации |  |                |          |
| 6.1.                               | Спортивное звание «мастер спорта России» |                |          |

## Тест по конному спорту



**1. Что одето на морду лошади на этом фото, для чего используется?**

- а) вальтрап, нужен для придания морде лошади правильной и красивой формы.
- б) уздечка, используется для управления лошадыю.
- в) попона, используется для согрева лошади

**2. Под какой элемент экипировки лошади одевается этот предмет, изображенный на фото?**



- а) этот элемент экипировки одевается под седло
- б) предметом, изображенным на фото, накрывают лошады в холодную погоду, чтобы она не простудилась, сверху ничем не накрывает.
- в) эту часть экипировки одевают под уздечку, чтобы лошады было мягче и теплее.

**3. Выберите одно правильное утверждение?**

- а) детям лучше к ним не приближаться- они их не любят, также лошадей ни в коем случае нельзя кормить с руки.
- б) интеллект лошады выше, чем у собаки. Общение, тесный контакт и уход за ними исцеляет множество заболеваний человека.
- в) лошады любят яркие цвета, робожают, когда их хозяин приходит каждый раз в разной одежде, так же они предпочитают общаться только со взрослыми людьми, детей они не очень любят.

**4. Что такое вольтижировка?**

- а) это воздушная акробатика над лошадыю
- б) это использование акробатических трюков на лошады
- в) это гимнастика рядом с лошадыю

**5. с какой стороны лучше подходить лошады и как себя вести с ней?**

- а) подходить следует с любого бока, потому что если вы подойдете к ней спереди, она может вас укусить. Следует делать это молча и держать руки за спиной.
- б) подходить можно с любой стороны, только не сзади. Следует очень громко говорить с лошадыю и активно жестикулировать.
- в) походить надо спереди, так как, не видя вас, она может испугаться и лягнуть. Нельзя кричать и делать резких движений при лошады.

**6. что делать чтобы не упасть с лошады?**

- а) лошады постоянно скидывают всадников, потому что им не нравится, когда на них сидят. Нив коем случае не занимайтесь верховой ездой.

- б) вероятность очень маленькая, что вы упадете, но если вы все-таки падаете, лошадь, почувствовав это, специально сбросит вас.
- в) если вы носите шлем, специальные сапоги и внимательно слушаете тренера, вероятность упасть очень мало, а даже если вы падаете, лошадь в большинстве случаев успевает остановиться, чтобы вам было не так больно. Они чувствуют, когда вы начинаете соскальзывать.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

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

*4.1.1. Этап начальной подготовки.* Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям конным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта; выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера.

Оптимальный возраст для начала начальной подготовки на этапе 9 лет. Продолжительность этапа — 2 года. Принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление поверить в свои силы, добиться каких-либо достижений. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Очень важно давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений. Суммируя изложенное, следует отметить, что функциональные возможности занимающихся на этапе невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме требуют внимательного педагогического контроля при занятиях конным спортом.



Таблица № 17. План-график распределения часов в группах начальной подготовки года для спортивной дисциплины «конкур»

| № пп                     | Виды подготовки                    | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего час. |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                          |                                    | XI        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | IX        |            |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 60         |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 3         | 4         | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 61         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 0          |
| 4                        | Техническая подготовка             | 2         | 2         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 43         |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 5         |           |           | 5         |           |           |           | 5         |           |           | 5         |           | 20         |
| 7                        | Психологическая подготовка         |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         | 10         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 4          |
| 9                        | Инструкторская практика            |           |           |           | 3         |           |           |           |           |           | 4         |           |           | 7          |
| 10                       | Судейская практика                 |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           | 3         |           |           | 7          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  |           |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           | 4          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      |           |           |           | 3         |           |           |           |           | 3         |           |           |           | 6          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>31</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>22</b> | <b>17</b> | <b>234</b> |

Таблица № 18. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «выездка»

| № пп | Виды подготовки                    | Месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | Всего час. |
|------|------------------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|------------|
|      |                                    | XI     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | IX |            |
| 1    | Общая физическая подготовка        | 4      | 4 | 4  | 5   | 6 | 7  | 7   | 6  | 5 | 5  | 5   | 5  | 63         |
| 2    | Специальная физическая подготовка  | 4      | 4 | 4  | 4   | 5 | 5  | 6   | 6  | 4 | 6  | 6   | 4  | 58         |
| 3    | Участие в спортивных соревнованиях |        |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | 0          |

|                          |                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 4                        | Техническая подготовка            | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 5         | 5         | 4         | 4         | 4         | 47         |
| 5                        | Тактическая подготовка            | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 18         |
| 6                        | Теоретическая подготовка          | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 18         |
| 7                        | Психологическая подготовка        | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           | 6          |
| 8                        | Контрольные мероприятия           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           | 2          |
| 9                        | Инструкторская практика           |           |           | 2         |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 6          |
| 10                       | Судейская практика                |           |           | 2         |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 6          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические |           | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           | 4          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           | 6          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>20</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>22</b> | <b>21</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>17</b> | <b>234</b> |

Таблица № 19. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «вольтижировка»

| № п.п. | Виды подготовки                    | Месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | Всего час. |
|--------|------------------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|------------|
|        |                                    | XI     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | IX |            |
| 1      | Общая физическая подготовка        | 4      | 4 | 4  | 5   | 6 | 7  | 7   | 6  | 5 | 5  | 5   | 5  | 63         |
| 2      | Специальная физическая подготовка  | 5      | 6 | 6  | 7   | 7 | 7  | 7   | 7  | 7 | 6  | 5   | 5  | 75         |
| 3      | Участие в спортивных соревнованиях |        |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | 0          |
| 4      | Техническая подготовка             | 2      | 2 | 3  | 3   | 4 | 4  | 4   | 3  | 3 | 3  | 3   | 3  | 37         |
| 5      | Тактическая подготовка             | 1      | 1 | 1  | 1   | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 1  | 12         |
| 6      | Теоретическая подготовка           | 1      | 1 | 1  | 1   | 2 | 1  | 1   | 1  | 1 | 1  | 1   | 1  | 13         |
| 7      | Психологическая подготовка         |        | 2 |    | 2   |   | 2  |     |    | 2 |    |     | 2  | 10         |
| 8      | Контрольные мероприятия            |        |   |    |     |   |    |     |    | 2 |    |     |    | 2          |
| 9      | Инструкторская практика            |        |   |    |     | 2 |    |     | 2  |   |    | 2   |    | 6          |
| 10     | Судейская практика                 |        |   |    |     | 2 |    |     | 2  |   |    | 2   |    | 6          |
| 11     | Медицинские, медико-биологические  |        |   | 2  |     |   |    |     |    |   | 2  |     |    | 4          |

|                          |                               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 12                       | Восстановительные мероприятия |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         | 6          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                               | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>21</b> | <b>24</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>21</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>19</b> | <b>234</b> |

Таблица № 20. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «конкур»

| № п п                    | Виды подготовки                    | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего час. |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                          |                                    | XI        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | IX        |            |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 4         | 4         | 4         | 5         | 6         | 7         | 7         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 63         |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 6         | 6         | 7         | 7         | 8         | 8         | 8         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 81         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 0          |
| 4                        | Техническая подготовка             | 6         | 7         | 7         | 6         | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 78         |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 22         |
| 7                        | Психологическая подготовка         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           | 10         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            |           | 2         |           |           |           |           | 1         |           |           |           | 2         |           | 5          |
| 9                        | Инструкторская практика            |           |           | 3         |           | 3         |           |           |           | 3         |           |           |           | 9          |
| 10                       | Судейская практика                 |           |           | 3         |           | 3         |           |           |           | 3         |           |           |           | 9          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           | 5          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 2         |           |           |           |           | 1         |           |           |           | 2         |           |           | 5          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>29</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>312</b> |

Таблица № 21. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «выездка»

| № п п | Виды подготовки             | Месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | Всего час. |
|-------|-----------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|------------|
|       |                             | XI     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | IX |            |
| 1     | Общая физическая подготовка | 5      | 5 | 6  | 6   | 6 | 6  | 5   | 4  | 4 | 4  | 4   | 4  | 59         |

|                          |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 84         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 0          |
| 4                        | Техническая подготовка             | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 72         |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 25         |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 2         |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         | 10         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            |           | 2         |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 4          |
| 9                        | Инструкторская практика            | 2         |           |           | 2         |           |           | 4         |           |           |           | 2         |           | 10         |
| 10                       | Судейская практика                 | 2         |           |           | 2         |           |           | 3         |           |           |           | 2         |           | 9          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         | 6          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 3         |           | 9          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>312</b> |

Таблица № 22. План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года для спортивной дисциплины «вольтижировка»

| № п п | Виды подготовки                    | Месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | Всего час. |
|-------|------------------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|----|------------|
|       |                                    | XI     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | IX |            |
| 1     | Общая физическая подготовка        | 6      | 7 | 7  | 6   | 6 | 6  | 7   | 7  | 7 | 7  | 6   | 6  | 78         |
| 2     | Специальная физическая подготовка  | 7      | 7 | 8  | 9   | 9 | 9  | 8   | 8  | 7 | 7  | 7   | 7  | 93         |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях |        |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     |    | 0          |
| 4     | Техническая подготовка             | 4      | 5 | 5  | 5   | 5 | 5  | 5   | 5  | 5 | 5  | 5   | 5  | 59         |
| 5     | Тактическая подготовка             | 1      | 2 | 1  | 1   | 2 | 2  | 1   | 2  | 2 | 2  | 1   | 1  | 18         |
| 6     | Теоретическая подготовка           | 1      | 2 | 1  | 1   | 2 | 2  | 1   | 1  | 2 | 2  | 1   | 1  | 17         |
| 7     | Психологическая подготовка         |        | 2 | 2  | 2   | 2 | 2  | 2   | 2  | 3 |    |     |    | 15         |
| 8     | Контрольные мероприятия            | 2      |   |    |     |   |    |     |    | 2 |    |     |    | 4          |

|                          |                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 9                        | Инструкторская практика           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         | 8         |            |
| 10                       | Судейская практика                |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         | 8         |            |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические |           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 4         |            |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     |           | 2         |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           | 8         |            |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>21</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>27</b> | <b>30</b> | <b>27</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>312</b> |

*4.1.2. Тренировочный этап.* Основные задачи подготовки: укрепление здоровья, закаливание; устранение недостатков в уровне физической подготовленности; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3 года. Занятия проходят в тренировочных группах.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке. Эффективность спортивной тренировки на этапе спортивной специализации 1-2 годов обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой по конному спорту и физической подготовки спортсменов. В этот период обучения наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки. Этап углубленной тренировки (3 год обучения) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На тренировочном этапе 3 года обучения спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать задачи, возникающие в процессе соревнований.

Таблица 23. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет «конкур»

| № пп                     | Виды подготовки                    | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего час  |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                          |                                    | XI        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | IX        |            |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 5         | 5         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 75         |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 7         | 7         | 8         | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 7         | 7         | 7         | 7         | 94         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 5         | 5         | 3         | 2         | 2         | 33         |
| 4                        | Техническая подготовка             | 10        | 10        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 11        | 10        | 10        | 10        | 10        | 131        |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 26         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 21         |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 1         | 2         | 2         | 1         |           |           | 1         | 3         | 3         | 1         |           |           | 14         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 2         |           |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |           | 10         |
| 9                        | Инструкторская практика            |           | 4         |           |           | 3         |           | 2         |           | 3         |           | 4         |           | 16         |
| 10                       | Судейская практика                 |           | 2         |           |           | 4         |           | 4         |           | 4         |           | 2         |           | 16         |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 16         |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 16         |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>33</b> | <b>40</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>46</b> | <b>39</b> | <b>43</b> | <b>46</b> | <b>44</b> | <b>35</b> | <b>39</b> | <b>31</b> | <b>468</b> |

Таблица 24. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет «выездка»

| № пп | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час |
|------|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|-----------|
|      |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |           |
| 1    | Общая физическая подготовка        | 5      | 5  | 5  | 6   | 7  | 7  | 7   | 7  | 6  | 5  | 5   | 5  | 70        |
| 2    | Специальная физическая подготовка  | 7      | 8  | 8  | 8   | 6  | 6  | 6   | 8  | 7  | 7  | 7   | 7  | 85        |
| 3    | Участие в спортивных соревнованиях | 2      | 3  | 2  | 2   | 2  | 3  | 2   | 3  | 3  | 2  | 2   | 2  | 28        |
| 4    | Техническая подготовка             | 10     | 11 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11 | 11  | 11 | 131       |

|                          |                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 5                        | Тактическая подготовка            | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 26         |
| 6                        | Теоретическая подготовка          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 26         |
| 7                        | Психологическая подготовка        |           | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 18         |
| 8                        | Контрольные мероприятия           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           | 4         |           |           |           | 12         |
| 9                        | Инструкторская практика           |           |           | 5         |           | 5         |           | 5         |           |           | 3         | 5         |           | 23         |
| 10                       | Судейская практика                |           |           | 5         |           | 3         |           | 5         |           |           | 5         | 5         |           | 23         |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |           | 13         |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     |           | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |           | 13         |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>32</b> | <b>37</b> | <b>44</b> | <b>35</b> | <b>42</b> | <b>39</b> | <b>42</b> | <b>37</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>45</b> | <b>31</b> | <b>468</b> |

Таблица 25. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет «вольтижировка»

| № п.п. | Виды подготовки                    | Месяцы |   |    |     |   |    |     |    |   |    |     | Всего час |     |
|--------|------------------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|-----------|-----|
|        |                                    | XI     | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |           | IX  |
| 1      | Общая физическая подготовка        | 7      | 7 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 | 8  | 8   | 8         | 94  |
| 2      | Специальная физическая подготовка  | 8      | 8 | 9  | 9   | 8 | 8  | 8   | 9  | 9 | 9  | 9   | 9         | 103 |
| 3      | Участие в спортивных соревнованиях | 4      | 4 | 2  |     |   | 2  |     | 4  | 4 | 4  | 4   | 4         | 32  |
| 4      | Техническая подготовка             | 7      | 7 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 | 8  | 8   | 8         | 94  |
| 5      | Тактическая подготовка             | 3      | 3 | 2  | 2   | 2 | 2  | 2   | 3  | 3 | 3  | 2   | 2         | 29  |
| 6      | Теоретическая подготовка           | 4      | 2 | 2  | 2   | 2 | 2  | 2   | 4  | 2 | 2  | 2   | 2         | 28  |
| 7      | Психологическая подготовка         | 2      | 2 | 1  |     |   | 1  |     | 2  | 2 | 3  | 2   | 2         | 17  |
| 8      | Контрольные мероприятия            | 4      |   |    |     | 2 |    |     | 2  |   |    | 2   |           | 10  |
| 9      | Инструкторская практика            |        | 3 |    |     |   | 2  |     | 3  |   | 3  |     | 3         | 14  |
| 10     | Судейская практика                 |        | 3 |    |     |   | 2  |     | 3  |   | 3  |     | 3         | 14  |
| 11     | Медицинские, медико-биологические  | 2      | 1 | 1  | 1   | 1 | 1  | 2   | 1  | 1 | 1  | 3   | 1         | 16  |
| 12     | Восстановительные мероприятия      | 2      | 1 | 1  | 1   | 1 | 1  | 2   | 1  | 1 | 1  | 3   | 1         | 16  |

|                          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| <b>Итого (часов/год)</b> | <b>43</b> | <b>41</b> | <b>34</b> | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>37</b> | <b>32</b> | <b>48</b> | <b>38</b> | <b>45</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>468</b> |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|

Таблица26. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет «конкур»

| № п п                    | Виды подготовки                    | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Всего час. |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                          |                                    | XI        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | IX        |            |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 8         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 8         | 9         | 9         | 9         | 106        |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 9         | 9         | 9         | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | 9         | 9         | 9         | 113        |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях | 8         | 8         | 7         |           |           |           | 6         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 63         |
| 4                        | Техническая подготовка             | 14        | 14        | 14        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 14        | 14        | 15        | 15        | 175        |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 25         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 25         |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 2         | 2         | 2         |           |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 18         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 5         |           |           | 3         |           |           | 4         |           | 5         |           | 5         |           | 22         |
| 9                        | Инструкторская практика            |           |           | 5         |           |           |           |           | 5         |           |           |           | 5         | 15         |
| 10                       | Судейская практика                 |           |           | 5         |           |           |           |           | 5         |           |           |           | 5         | 15         |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  |           | 7         |           |           | 5         |           | 5         |           |           | 6         |           |           | 23         |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 23         |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>39</b> | <b>56</b> | <b>57</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>57</b> | <b>624</b> |

Таблица27. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет «выездка»

| № п п | Виды подготовки                   | Месяцы |   |    |     |    |    |     |    |   |    |     |    | Всего час. |
|-------|-----------------------------------|--------|---|----|-----|----|----|-----|----|---|----|-----|----|------------|
|       |                                   | XI     | X | XI | XII | I  | II | III | IV | V | VI | VII | IX |            |
| 1     | Общая физическая подготовка       | 7      | 7 | 8  | 9   | 11 | 11 | 11  | 8  | 7 | 7  | 7   | 7  | 100        |
| 2     | Специальная физическая подготовка | 8      | 9 | 9  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9 | 9  | 9   | 9  | 107        |



|                          |                                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях | 5         | 5         | 5         | 5         |           |           | 5         | 6         | 8         | 6         | 5         | 5         | 56         |
| 4                        | Техническая подготовка             | 13        | 13        | 13        | 13        | 15        | 15        | 15        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 162        |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 3         | 3         | 3         | 2         | 1         | 1         | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 28         |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 3         | 3         | 3         | 2         | 1         | 1         | 3         | 2         | 1         | 2         | 3         | 3         | 27         |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 20         |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 4         |           |           | 4         |           |           | 4         |           | 5         |           | 5         |           | 22         |
| 9                        | Инструкторская практика            | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 31         |
| 10                       | Судейская практика                 | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 31         |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 20         |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 20         |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>56</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>60</b> | <b>52</b> | <b>57</b> | <b>51</b> | <b>57</b> | <b>50</b> | <b>624</b> |

Таблица 28. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет «вольтижировка»

| № пп | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час. |
|------|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|------------|
|      |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |            |
| 1    | Общая физическая подготовка        | 9      | 9  | 9  | 9   | 11 | 10 | 10  | 9  | 9  | 9  | 9   | 9  | 112        |
| 2    | Специальная физическая подготовка  | 11     | 11 | 11 | 10  | 9  | 9  | 10  | 10 | 11 | 11 | 11  | 11 | 125        |
| 3    | Участие в спортивных соревнованиях | 5      | 5  | 5  | 5   | 1  | 2  | 2   | 5  | 5  | 5  | 5   | 5  | 50         |
| 4    | Техническая подготовка             | 13     | 13 | 13 | 12  | 11 | 12 | 12  | 12 | 13 | 13 | 13  | 13 | 150        |
| 5    | Тактическая подготовка             | 4      | 4  | 5  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4   | 4  | 49         |
| 6    | Теоретическая подготовка           | 4      | 4  | 5  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4   | 4  | 49         |
| 7    | Психологическая подготовка         | 2      | 2  | 2  | 2   |    |    | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 20         |
| 8    | Контрольные мероприятия            | 4      |    |    |     |    | 4  |     |    | 4  |    |     |    | 12         |
| 9    | Инструкторская практика            | 1      | 1  | 1  | 1   | 2  | 2  | 2   | 2  | 1  | 1  | 1   | 1  | 16         |
| 10   | Судейская практика                 | 1      | 1  | 1  | 1   | 2  | 2  | 2   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 15         |

|                          |                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 11                       | Медицинские, медико-биологические | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 22         |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 22         |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>58</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>52</b> | <b>46</b> | <b>51</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>58</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>624</b> |

#### 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки: повышение общего функционального уровня; подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Оптимальный возраст начала этапа составляет 12 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В этом возрасте сохраняются высокие темпы увеличения длины и массы тела. Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет.

Таблица 29. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «конкур»

| № п.п. | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час. |
|--------|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|------------|
|        |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |            |
| 1      | Общая физическая подготовка        | 11     | 11 | 11 | 11  | 12 | 12 | 12  | 11 | 11 | 11 | 11  | 11 | 135        |
| 2      | Специальная физическая подготовка  | 15     | 15 | 15 | 15  | 14 | 14 | 14  | 14 | 15 | 15 | 15  | 15 | 176        |
| 3      | Участие в спортивных соревнованиях | 11     | 11 | 11 | 10  | 9  | 9  | 9   | 11 | 11 | 11 | 11  | 11 | 125        |
| 4      | Техническая подготовка             | 28     | 28 | 28 | 28  | 27 | 27 | 27  | 28 | 28 | 28 | 28  | 28 | 333        |
| 5      | Тактическая подготовка             | 4      | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 37         |

|                          |                                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 6                        | Теоретическая подготовка          | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 37          |
| 7                        | Психологическая подготовка        | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 20          |
| 8                        | Контрольные мероприятия           | 11        |           |           | 9         |           |           |           |           | 11        |           | 10        |           | 41          |
| 9                        | Инструкторская практика           |           | 6         |           | 5         |           |           | 5         |           |           | 5         | 5         |           | 26          |
| 10                       | Судейская практика                |           | 6         |           | 5         |           |           | 5         |           |           | 5         | 5         |           | 26          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические | 3         | 3         | 3         | 3         | 5         | 5         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 42          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     | 3         | 3         | 3         | 3         | 5         | 5         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 42          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>92</b> | <b>91</b> | <b>79</b> | <b>97</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>90</b> | <b>78</b> | <b>90</b> | <b>89</b> | <b>99</b> | <b>79</b> | <b>1040</b> |

Таблица 30. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «выездка»

| № п п | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час. |
|-------|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|------------|
|       |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |            |
| 1     | Общая физическая подготовка        | 9      | 9  | 9  | 10  | 11 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11 | 11  | 11 | 125        |
| 2     | Специальная физическая подготовка  | 13     | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13 | 13  | 13 | 156        |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях | 9      | 9  | 9  | 9   | 7  | 8  | 8   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9  | 104        |
| 4     | Техническая подготовка             | 28     | 28 | 28 | 28  | 27 | 27 | 27  | 28 | 28 | 28 | 28  | 28 | 333        |
| 5     | Тактическая подготовка             | 2      | 2  | 2  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 2   | 2  | 19         |
| 6     | Теоретическая подготовка           | 2      | 2  | 2  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 2   | 2  | 19         |
| 7     | Психологическая подготовка         | 2      | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 24         |
| 8     | Контрольные мероприятия            | 9      |    |    |     | 8  |    |     |    | 9  |    |     | 8  | 34         |
| 9     | Инструкторская практика            |        | 10 | 10 | 10  |    | 10 | 9   | 9  |    | 10 | 10  |    | 78         |
| 10    | Судейская практика                 |        | 10 | 10 | 10  |    | 10 | 9   | 9  |    | 10 | 10  |    | 78         |
| 11    | Медицинские, медико-биологические  | 3      | 3  | 3  | 3   | 2  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 35         |
| 12    | Восстановительные мероприятия      | 3      | 3  | 3  | 3   | 2  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 35         |

|                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|
| <b>Итого (часов/год)</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>1040</b> |
|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|

Таблица 31. План-график расчета часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства до года и свыше года «вольтижировка»

| № п п                    | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час.  |
|--------------------------|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|-------------|
|                          |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |             |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 13     | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13 | 13  | 13 | 156         |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 18     | 18 | 18 | 18  | 17 | 17 | 17  | 17 | 18 | 18 | 18  | 18 | 208         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях | 8      | 8  | 8  | 8   | 7  | 7  | 8   | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 94          |
| 4                        | Техническая подготовка             | 25     | 25 | 25 | 25  | 24 | 24 | 24  | 25 | 25 | 25 | 25  | 25 | 291         |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 5      | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4   | 4  | 54          |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 5      | 5  | 5  | 5   | 5  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4  | 4   | 4  | 53          |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 4      | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 4  | 3  | 3   | 3  | 38          |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 5      |    |    |     |    | 5  |     |    | 5  |    |     | 5  | 20          |
| 9                        | Инструкторская практика            |        |    |    | 7   |    |    |     | 7  |    |    |     | 7  | 21          |
| 10                       | Судейская практика                 |        |    |    | 7   |    |    |     | 7  |    |    |     | 7  | 21          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  | 4      | 4  | 4  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 4  | 4   | 4  | 42          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 4      | 4  | 4  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 4  | 4   | 4  | 42          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    |        |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | <b>1040</b> |

Таблица 32. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства «конкур»

| № | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час. |
|---|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|------------|
|   |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |            |
| 1 | Общая физическая подготовка        | 10     | 10 | 10 | 11  | 12 | 12 | 11  | 11 | 11 | 10 | 10  | 10 | 128        |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 12     | 12 | 12 | 14  | 15 | 15 | 15  | 12 | 12 | 12 | 12  | 12 | 155        |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 14     | 15 | 14 | 14  | 13 | 13 | 13  | 14 | 14 | 15 | 14  | 14 | 167        |

|                          |                                   |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
|--------------------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 4                        | Техническая подготовка            | 41         | 41         | 41         | 41         | 41         | 40         | 40         | 41         | 41         | 41         | 41         | 41         | 488         |
| 5                        | Тактическая подготовка            | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 49          |
| 6                        | Теоретическая подготовка          | 5          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 49          |
| 7                        | Психологическая подготовка        | 3          | 3          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          | 30          |
| 8                        | Контрольные мероприятия           | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 41          |
| 9                        | Инструкторская практика           | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 45          |
| 10                       | Судейская практика                | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 45          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 43          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия     | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 44          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                   | <b>110</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>108</b> | <b>108</b> | <b>105</b> | <b>100</b> | <b>104</b> | <b>108</b> | <b>109</b> | <b>107</b> | <b>107</b> | <b>1248</b> |

Таблица 33. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства «выездка»

| №  | Виды подготовки                    | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    | Всего час. |
|----|------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|------------|
|    |                                    | XI     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | IX |            |
| 1  | Общая физическая подготовка        | 8      | 8  | 8  | 9   | 9  | 9  | 9   | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 100        |
| 2  | Специальная физическая подготовка  | 11     | 11 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 11 | 11  | 11 | 125        |
| 3  | Участие в спортивных соревнованиях | 11     | 11 | 10 | 10  | 10 | 10 | 10  | 10 | 10 | 11 | 11  | 11 | 125        |
| 4  | Техническая подготовка             | 42     | 42 | 42 | 42  | 40 | 40 | 41  | 42 | 42 | 42 | 42  | 42 | 499        |
| 5  | Тактическая подготовка             | 2      | 3  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 25         |
| 6  | Теоретическая подготовка           | 2      | 3  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 25         |
| 7  | Психологическая подготовка         | 2      | 3  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 25         |
| 8  | Контрольные мероприятия            | 4      | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 4  | 4  | 4   | 4  | 41         |
| 9  | Инструкторская практика            | 8      | 8  | 8  | 8   | 9  | 9  | 9   | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 99         |
| 10 | Судейская практика                 | 8      | 8  | 8  | 9   | 9  | 9  | 9   | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 100        |
| 11 | Медицинские, медико-биологические  | 4      | 4  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 4  | 4  | 4   | 4  | 42         |

|                          |                               |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |             |    |
|--------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|----|
| 12                       | Восстановительные мероприятия | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4           | 42 |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                               | <b>106</b> | <b>108</b> | <b>101</b> | <b>103</b> | <b>102</b> | <b>103</b> | <b>101</b> | <b>104</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>1248</b> |    |

Таблица 34. План-график расчета часов для групп этапа высшего спортивного мастерства «вольтижировка»

| №                        | Виды подготовки                    | Месяцы     |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | Всего час.  |
|--------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
|                          |                                    | XI         | X          | XI         | XII        | I          | II         | III        | IV         | V          | VI         | VII        | IX         |             |
| 1                        | Общая физическая подготовка        | 12         | 12         | 12         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 12         | 12         | 12         | 12         | 149         |
| 2                        | Специальная физическая подготовка  | 22         | 22         | 22         | 22         | 21         | 21         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 262         |
| 3                        | Участие в спортивных соревнованиях | 8          | 8          | 8          | 9          | 9          | 9          | 9          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 100         |
| 4                        | Техническая подготовка             | 35         | 34         | 34         | 34         | 34         | 34         | 34         | 34         | 34         | 35         | 35         | 35         | 412         |
| 5                        | Тактическая подготовка             | 5          | 5          | 5          | 5          | 4          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 59          |
| 6                        | Теоретическая подготовка           | 5          | 5          | 5          | 5          | 4          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          | 59          |
| 7                        | Психологическая подготовка         | 4          | 4          | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 45          |
| 8                        | Контрольные мероприятия            | 3          | 3          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          | 30          |
| 9                        | Инструкторская практика            | 2          | 2          | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 25          |
| 10                       | Судейская практика                 | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 3          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 25          |
| 11                       | Медицинские, медико-биологические  | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 41          |
| 12                       | Восстановительные мероприятия      | 4          | 4          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 4          | 41          |
| <b>Итого (часов/год)</b> |                                    | <b>106</b> | <b>105</b> | <b>103</b> | <b>104</b> | <b>101</b> | <b>103</b> | <b>103</b> | <b>103</b> | <b>102</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>1248</b> |

### *Программный материал*

#### *Практическая подготовка (для всех учебных групп).*

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

### *Учебный материал по общей физической подготовке.*

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

Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

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

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы спортивной школы.

### *Упражнения по ОФП.*

1. Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт» 19 ориентирам.

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

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

4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером.

Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении.

Упражнения в сопротивлении с партнером.

Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;
- гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;

- мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

- набивным мячом (1-3 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;

- теннисным мячом: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

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

7. Упражнения для развития мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед-назад в стороны, назад); приседания и



полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения, стоя, сидя, махи.

#### 8. Упражнения из других видов спорта.

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

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

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

Упражнения с партнером в сопротивлениях, перетягиваниях. - Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

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

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

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

#### Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с

поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

Лазание по канату. В два и в три приема с помощью рук и ног. Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду. В каждое учебно-тренировочное занятие должны включаться упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание. В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

*Учебный материал по специальной физической подготовке.*

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость.

Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

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

*Упражнения по СФП.*

Упражнения на расслабление мышц тела.

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

Специальные упражнения на расслабление мышц должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести.

В результате систематических занятий на расслабление обучающийся приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

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

Упражнения для мышц туловища и рук. Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены).

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

Упражнения для мышц ног

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

2. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу. Упражнения в потягивании

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки.

Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

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

Упражнение 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую ногу, подняться на возвышение и вернуться в и. п., другой ногой о возвышение не опираться; при подъеме туловище держать вертикально; высоту возвышения постепенно увеличивать; нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнение 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнение 3. И. п. – в полуприседе с опорой руками сзади о фанг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания, при приседании ягодицами касаться пяток.

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

Упражнение 5. И. п. – сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением, упор сзади прямыми руками; сгибание-разгибание ног в ярко уступающее-преодолевающем режиме работы.

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

Упражнение 7. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фাগ на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением, высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать. Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошастью на различных аллюрах.

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

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

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

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

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы».

Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды.

При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать

следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

Упражнения для овладения техникой падения

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади. Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм).

Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них – кувырок вперед и прыжок в глубину. Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения.

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу – и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

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

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения

через правое и левое плечо с поворотом, с кувырком назад, на левый и правый бок. Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения:

- основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же – в противоположном направлении);

- основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола;

- полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая – подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения. Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы вершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед. Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер. Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это – оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед.

Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле. Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

## Вольтижировка

Вольтижировка (фр. voltiger – порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12-15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

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

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

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

### *Учебный материал по вольтижировке*

**Упражнения на макете лошади.** Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха.

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

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

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

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

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

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

### **Спортивные игры и эстафеты**

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

#### ***Учебный материал по технико-тактической подготовке.***

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

**Кавалетти:** на шагу, на рыси.

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

**Преодоление препятствий** по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

### ***Тренировочные группы (УТГ-1 и УТГ-2)***

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

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

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводе». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на

отданным поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданным поводом». Лошадь «ложится в повод».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Выездка**

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

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

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

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

Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.

Отработка схемы манежной езды (подготовительные езды) и элементов езды «Малый Приз».

### **Конкур**

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

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

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

**Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы.** Возможные ошибки и методы их исправления. Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

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

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

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

#### ***Тренировочные группы (УТГ-3 и УТГ выше 3 лет обучения)***

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

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

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

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

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

#### **Выездка**

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

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

Освоение техники выполнения **принимания на галопе.**

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

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

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

#### **Конкур**

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

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

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности. Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см. Преодоление конкурров по нормативам среднего и трудного класса.

**Теоретическая подготовка (для всех учебных групп).**

**Программный материал**

*1. Физическая культура и конный спорт в России*

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Тема №2. Конный спорт в России.

Тема №3. Единая спортивная классификация и ее значение.

Тема №4. Организация и проведение соревнований.

Тема №5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте.

*2. Краткие сведения о строении и функциях организма*

Тема №6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема №7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха. Тема №8. Питание спортсменов.

Тема №9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Тема №10. Закаливание организма спортсмена.

Тема №11. Восстановительные мероприятия в спорте.

*3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади*

Тема №12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Тема №13. Уход за спортивной лошастью и ее содержание.

Тема №14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.

Тема №15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей.

Тема №16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей.

Тема №17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади.

Тема №18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади.

*4. Сущность спортивной тренировки*

Тема №19. Общая характеристика спортивной тренировки.

Тема №20. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема №21. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема №22. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

*5. Основные виды подготовки обучающегося в процессе тренировки*

Тема №23. Физическая подготовка спортсмена.

Тема №24. Техническая подготовка спортсмена.

Тема №25. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема №26. Тактическая подготовка спортсмена.

Тема №27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.

Тема №28. Основы техники и тактики в видах конного спорта.

Тема №29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

Тема №30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.

*6. Комплексный контроль в спорте*

Тема №31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью

Тема №32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.

Тема №33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте.

Тема №34. Спортивный отбор.

Тема №35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.

Тема №36. Техника безопасности при занятиях конным спортом.

*4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке.*

Таблица 35. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
|                            | <b>Всего на этапе начальной</b>  | 120/180                     |                  |                    |

|                           |  |       |          |   |
|---------------------------|--|-------|----------|---|
| Этап начальной подготовки | <b>подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>   |       |          |   |
|                           | 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.  |
|  | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>600/960</b> |            |   |
|  | 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  |



|                            |   |  |         |  |
|----------------------------|---|--|---------|--|
| Учебно-тренировочном этапе |   |  |         | волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|                            | История возникновения олимпийского движения                                     |  | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|                            | Режим дня и питание обучающихся   |  | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|                            | Физиологические основы физической культуры                                      |  | 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                     |  | январь  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|                            | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  | май     | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |

|   |  |             |                 |  |
|---|--|-------------|-----------------|--|
|   | Психологическая подготовка   |             | 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  |             | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>                                   | <b>1200</b> |                 |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | 200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение   |
|   |  |             |                 |  |

|  |  |     |              |  |
|--|--|-----|--------------|--|
|  |  |     |              | Дневника обучающегося.<br>Классификация и типы спортивных соревнований.<br>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.<br>Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 200 | январь       | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.<br>Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.<br>Система спортивных соревнований.<br>Система спортивной тренировки.<br>Основные направления спортивной тренировки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-март | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.<br>Судейство спортивных соревнований.<br>Спортивные результаты.<br>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. |
|                                     | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства :</b>  | <b>600</b>                                |          |   |
| Этап высшего 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.  |

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

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *6.1. Материально-технические условия реализации Программы*

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
- для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 36. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п  | Наименование         | Единица измерения | Количество |
|--|----------------------|-------------------|------------|
| 1.   | Бич                  | штук              | 8          |
| 2.   | Доска информационная | штук              | 1          |
| 3.   | Дырокол для кожи     | штук              | 1          |
| 4.   | Корда                | штук              | 2          |
| 5.   | Развязки             | штук              | 8          |
| 6.   | Седелка              | штук              | 5          |
| Для спортивных дисциплин,<br>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,<br>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,<br>содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка» |  |                 |   |
| 17.  | Автоматизированный макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету   | штук            | 1 |
| 18.  | Акробатическая дорожка   | комплект        | 1 |
| 19.  | Акробатический куб   | штук            | 1 |
| 20.  | Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязки)   | штук            | 2 |
| 21.  | Зеркало настенное для спортивного зала   | комплект        | 3 |
| 22.  | Корда  | штук            | 3 |
| 23.  | Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету  | штук            | 1 |
| 24.  | Гимнастический мостик  | штук            | 1 |
| 25.  | Мат гимнастический   | штук            | 3 |
| 26.  | Страховочная лонжа   | штук            | 1 |
| 27.  | Мини-батут   | штук            | 1 |
| 28.  | Пад  | штук            | 1 |
| 29.  | Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)  | комплект        | 2 |
| 30.  | Турник   | штук            | 2 |
| 31.  | Плинт гимнастический   | комплект        | 1 |
| 32.  | Фитбол   | штук            | 5 |

|     |                         |      |   |
|-----|-------------------------|------|---|
| 33. | Утяжелители             | пар  | 2 |
| 34. | Хореографический станок | штук | 1 |
| 35. | Шведская стенка         | штук | 1 |

Таблица 37.

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки |   |   |                                     |
|-------|--|-------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
|       |  |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |  |                   | Количество                  |   |   |                                     |
| 1.    | Автомобиль-коневоz на стационарной платформе               | штук              | -                           | -   | 1   | 1                                   |
| 2.    | Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади                  | штук              | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 3.    | Каток для обработки грунтового покрытия                    | штук              | -                           | -   | 1   | 1                                   |
| 4.    | Видеотехника для записи и просмотра изображения            | комплект          | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 5.    | Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн) | комплект          | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 6.    | Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование       | штук              | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 7.    | Набор ковочных инструментов                                | штук              | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 8.    | Набор для уборки манежа (совок-скребок)                    | комплект          | 1                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 9.    | Рулетка металлическая (50 м)                               | штук              | -                           | 1   | 1   | 1                                   |
| 10.   | Сборно-разборное ограждение для площадки                   | штук              | -                           | -   | 1   | 1                                   |
| 11.   | Установка-солярий для лошади                               | штук              | -                           | -   | 1   | 1                                   |
| 12.   | Электротреккер   | штук              | -                           | -   | 1   | 1                                   |

Таблица 38.

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

Таблица 40. Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке |   |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п   | Наименование                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|   |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|   |   |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Амортизатор под седло (в том числе гурты) | штук              | на лошадь         | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 2.  | Бинты тренировочные                       | комплект          | на лошадь         | 1                           | 1                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.  | Вальтрап тренировочный                    | штук              | на лошадь         | 2                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4.  | Ногавки транспортировочные                | комплект          | на лошадь         | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |

|  |                                     |          |           |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|-------------------------------------|----------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.   | Ногавки тренировочные               | комплект | на лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6.   | Оголовье специализированное в сборе | штук     | на лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7.   | Оголовье трензельное в сборе        | штук     | на лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8.   | Подкова с креплением                | комплект | на лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9.   | Попона дождевая                     | штук     | на лошадь | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10.  | Попона зимняя                       | штук     | на лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.  | Попона летняя                       | штук     | на лошадь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12.  | Попона сетчатая противомоскитная    | штук     | на лошадь | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13.  | Седло неспециализированное в сборе  | штук     | на лошадь | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «вольтижировка» |                                     |          |           |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14.  | Седло специализированное в сборе    | штук     | на лошадь | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях                           |                                     |          |           |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15.  | Бинты турнирные                     | комплект | на лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16.  | Вальтрап турнирный                  | штук     | на лошадь | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 17.  | Ногавки турнирные                   | комплект | на лошадь | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Таблица 41

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |   |   |                                     |
|-------|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------|
|       |              |                   |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |              |                   |                   |                             |   |   |                                     |

|   |  |      |                 | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|---|--|------|-----------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»  |  |      |                 |            |                         |            |                         |            |                         |            |                         |
| 1.  | Бриджи тренировочные                         | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 2.  | Кроссовки                                    | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 3.  | Перчатки тренировочные                       | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 4.  | Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 5.  | Спортивный костюм                            | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 6.  | Хлыст  | штук | на обучающегося | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 7.  | Шлем защитный                                | штук | на обучающегося | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 8.  | Шпоры  | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 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          | 1                       | 2          | 1                       |
| 10.   | Перчатки турнирные                           | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 11.   | Сапоги (или краги с ботинками) турнирные     | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 12.   | Фрак или редингот                            | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |

| Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин,<br>содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»  |                      |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|----------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13.  | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14.  | Кроссовки            | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15.  | Спортивный костюм    | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16.  | Чешки тренировочные  | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях,<br>для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка» |                      |      |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17.  | Костюм турнирный     | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 18.  | Чешки турнирные      | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы

ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками:

Директор - 1 ед.

Зам. директора - 3 ед.

Начальник отдела - 3 ед.

Инструктор-методист - 23 ед.

Ст. инструктор-методист - 3 ед.

Тренер-преподаватель - 2 ед.

Врач – 1 ед.

Медсестра – 4 ед.

Главный инженер – 1 ед.

Специалист по охране труда – 1 ед.

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

также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519 профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

1. Вуд П.А.; Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью. – Москва: изд.Аквариум, 2012.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: М., изд. Академия, 2010.
3. Специализированная подготовка лошадей и всадников: ФКСР. М., - 2012.
4. Уоллес Д. Обучение детей верховой езде. М.: Аквариум, 2002.
5. Щелоков А. Искусство вольтижировки: М.: Гелеос, 2004.
6. Климке И., Климке Р. Кавалетти. Выездка и Прыжки М.: Аквариум, 2012.
7. Кремер М. Мотивация лошади к достижению высоких результатов. – М.: Аквариум, 2012.

8. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. Все о лошади. – М.: АСТ-Пресс, 2012.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. <http://минобрнауки.рф> - Министерство образования и науки РФ.
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).