



Муниципальное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №10
им. ЗТР Устинова-Иванова Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор Департамента
по физической культуре и спорту
Администрации городского округа
Город Рыбный Ярославской области



О.Б. Кондратенко

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО СШОР № 10



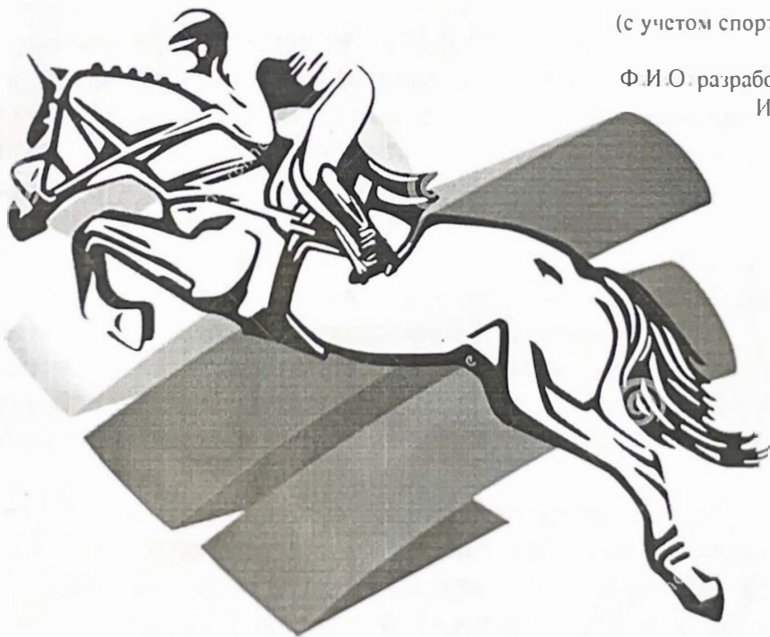
А.В. Марков

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Конный спорт»**

Срок реализации Программы
без ограничений
(с учетом спортивных достижений)

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Инструктор-методист
Кобедин П.С.



I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конкур»¹ (номер-код дисциплины 015 003 1611Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 983² (далее – ФССП).

Программа разработана МУ ДО СШОР № 10 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1352, а также следующих 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);

– Приказ 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) выполнять 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 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, укрепление

¹ Конкúр (фр. concours hippique — конные состязания) — соревнования по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности и высоты, проходящие на конкурном поле. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади при решении спортивных задач.

² (зарегистрирован Минюстом России от 05 апреля 2022 г., регистрационный № 68067).

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 спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта³.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

2. Цели и задачи Программы.

2.1. Целью Программы является:

– достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– оптимизация физического развития обучающихся, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств;

– приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных соревнованиях;

– воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Российской Федерации, сборных команд субъекта Российской Федерации, сборных команд муниципального образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

– освоение техники и тактики спортивной дисциплины «конкур» вида спорта «конный спорт»;

– совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение планируемых результатов;

– воспитание моральных и волевых качеств;

– обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях.

³ ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч. 1 ст. 84

2.2. Цели, задачи и преимущественная направленность этапов спортивной подготовки.

Программно-целевой подход к организации многолетней спортивной подготовки обеспечивает рациональную преемственность целей и задач этапов спортивной подготовки с учетом требований к результатам прохождения спортивной подготовки в том числе по отдельным ее этапам указанных в п.6 главы IV и п. 11 главы III примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

2.2.1. Этап начальной подготовки.

Целью спортивной подготовки обучающихся на данном этапе является формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт», формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «конный спорт», повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Основные задачи этапа НП:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «конный спорт»;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах, формирование здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки.

Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа на этапе НП направлена на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вида спорта «конный спорт», укрепление здоровья обучающихся, выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап. Учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность и заключается в отсутствии выраженной волнообразности физических нагрузок, а также резкой смены периодов нагрузки и восстановления.

2.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Целью спортивной подготовки обучающихся на данном этапе является формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «конный спорт», формирование разносторонней общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «конный спорт», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности, укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа УТ:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- изучение антидопинговых правил, формирование личностной установки о неприемлемости использования допинга в спорте;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и получение уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с требованиями ФССП, приложение № 7;
- приобретение и закрепление практического опыта участия в официальных спортивных соревнованиях: не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получение уровня спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На данном этапе спортивная подготовка обучающихся направлена на планомерное повышение уровня физической подготовленности; постепенное увеличение специализированных нагрузок; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и получение уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с требованиями ФССП; получение уровня спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства; укрепление здоровья спортсменов.

Учитывая значимость функциональной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. При этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на учебно-тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

2.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Целью спортивной подготовки обучающихся на данном этапе является повышение уровня общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа ССМ:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- закрепление теоретических знаний о правилах вида спорта «конный спорт»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление знаний о правилах безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил, формирование устойчивого убеждения о недопустимости использования допинга в спорте;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (не реже одного раза в два года);
- приобретение и закрепление практического опыта участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России», необходимой для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка на этапе ССМ ведется по индивидуальным планам и направлена на увеличение специализированных нагрузок; развитие индивидуальных особенностей; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (не реже одного раза в два года); получение уровня спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России», необходимой для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства; сохранение здоровья спортсменов.

2.2.4. Этап высшего спортивного мастерства.

Целью этапа ВСМ является повышение уровня общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конный спорт», обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности, сохранение здоровья спортсменов.

Задачи этапа ВСМ:

- совершенствование уровня общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний о правилах безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- закрепление углубленных знаний антидопинговых правил, формирование устойчивого убеждения о недопустимости использования допинга в спорте;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

- приобретение и закрепление практического опыта участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе ВСМ ведется по индивидуальным планам и направлена на увеличение специализированных нагрузок; совершенствование уровня общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности обеспечивающего успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достижение результатов, необходимых для включения в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; достижение высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья и спортивного долголетия спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта «конный спорт», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Конный спорт представляет собой многогранную спортивную деятельность, которая всегда осуществляется спортсменом либо верхом на лошади, либо с помощью иных способов ее контроля: в экипаже (драйвинг), на корде (вольтижировка), частично пешком в поводу (в пробегах). Эта спортивная деятельность может осуществляться как парой спортсмен/лошадь, так и одной соревновательной единицей⁴.

Отличительная особенность конного спорта по сравнению с другими видами спорта в том, что животное (лошадь) является партнером спортсмена, так как уровень спортивной подготовки лошади, состояние ее здоровья и общефизическое состояние напрямую влияет на результат выступления спортивной пары.

⁴ Правила вида спорта «конный спорт», утверждены приказом Минспорттуризма от 27.07.2011 № 818, гл. 1, ст. 1

Официальные соревнования по конному спорту на территории Российской Федерации проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- выездка;
- конкур;
- троеборье;
- вольтижировка;
- драйвинг;
- дистанционные конные пробеги;
- тентпеггинг;
- джигитовка.

Каждая из дисциплин отличается друг от друга по содержанию и продолжительности спортивного состязания; характеристикам места проведения соревнований, спортивного оборудования, инвентаря, экипировки и их описанию; техническим разрешенным и запрещенным действиям спортсменов; критериям и способам оценки выступления участников соревнований⁵.

Соревнование по конкур (преодолению препятствий) – это соревнование, в которых пара спортсмен - лошадь проверяется при различных условиях на маршруте, проходящем через препятствия. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади при решении спортивных задач⁶.

Достижение высокого спортивного результата в равной степени зависит от физических способностей и спортивных навыков спортсмена (всадника), хорошей физической подготовленности спортивной лошади, чуткого взаимодействия между спортсменом и лошадейю.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

1) Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки⁷, с учетом:

⁵ Правила вида спорта «конный спорт», утв. приказом Минспорттуризма России от 27.07.2011 г., № 818, Гл. I, ст.3, пп. 3.1.

⁶ Правила вида спорта «конный спорт», утв. приказом Минспорттуризма России от 27.07.2011 г., № 818, Гл. IX, ст.41, пп. 1.

⁷ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 4.1.

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

– объемов недельной тренировочной нагрузки;

– выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– спортивных результатов;

– возраста обучающегося;

– наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «конный спорт»⁸.

2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций⁹.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»¹⁰.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки¹¹

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	1-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	12	2
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Без ограничений	16	1

⁸ Министерство здравоохранения РФ Приказ от 23.10.2020 № 1144н п. 36 и п. 42.

⁹ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 4.2.

¹⁰ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 4.3.

¹¹ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 1

4. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки¹²

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта «конный спорт» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки¹³.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – *двух часов*;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырёх часов*;

на этапе высшего спортивного мастерства – *четырёх часов*¹⁴.

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

¹² Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 2

¹³ Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» п. 46.

¹⁴ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», Гл. 4, п.15.2.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика¹⁵.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов¹⁶.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) Объединяет (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) Проводит (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 (конкурное поле – максимальное количество занимающихся 10 человек¹⁷);

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности¹⁸.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям¹⁹.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией 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 учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)²⁰.

¹⁵ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», Гл. 4, п.15.1.

¹⁶ 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» п. 3.6.2.

¹⁷ Приказ Минспорта РФ от 21.03.2018 № 244 «Об утверждении методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта».

¹⁸ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.7., 3.8.

¹⁹ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 19 ст. 2

²⁰ Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» п. 39.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия²¹

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	--	--	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	--	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	--	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14	14

²¹ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 3

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовленности	--	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 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом 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 (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды²².

5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)²³.

²² Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.5.

²³ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 18 ст. 2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями²⁴.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях²⁵.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности²⁶

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные*	1	2	3	3	4	5
Отборочные**	-	-	1	2	2	3
Основные***	-	-	1	1	1	1

***Контрольные соревнования** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

****Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

²⁴ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 3, глава 3.

²⁵ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 4, глава 3.

²⁶ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 4

*****Основные соревнования** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании²⁷.

5.4. 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 соревнованиях²⁸.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации²⁹

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)³⁰.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации³¹.

²⁷ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 7 ч. 2 ст. 34.3.

²⁸ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» пп. 15.3, глава 6.

²⁹ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.4.

³⁰ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» пп. 15.1, глава 6.

³¹ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» пп. 15.1, глава 6.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	1 год обучения	2-3 год обучения	1-3 год обучения	4-5 год обучения	без ограничений	без ограничений
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	8	8	6	6	2	1
Общая физическая подготовка	56-94	62-108	66-125	75-168	104-175	75-166
Специальная физическая подготовка	51-84	66-108	75-137	94-187	125-212	100-200
Участие в спортивных соревнованиях	---	---	28-50	56-103	104-150	137-216
Техническая подготовка	37-56	69-104	103-175	145-262	291-399	412-632
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33-72	44-83	56-112	62-112	52-125	62-183
Инструкторская и судейская практика	14-25	19-33	28-50	25-56	42-75	62-116
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-22	16-29	37-75	56-112	114-162	100-166
Итого часов в год	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся³²;

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)³³;

³² Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.1.

³³ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.2.

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия³⁴.

7. 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 культуры³⁵, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование устойчивого интереса к деятельности спортивного судьи в избранном виде спорта. 	В течение года

³⁴ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» пп. 3.3.

³⁵ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 25 ст. 2.

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование интереса к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Практика работы с лошадью (для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний, умений и навыков, применяемых при работе с лошадью (анатомия и физиология лошади, виды спортивного снаряжения, оборудование, инвентарь, методы тренинга); - освоение навыков организации и проведения тренинга спортивной лошади; - составление текущего плана подготовки спортивной лошади в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков самоконтроля при применении тренирующих воздействий в процессе подготовки спортивной лошади; - формирование сознательного отношения к методам тренинга спортивной лошади, ее содержанию и уходу в соответствии с Кодексом поведения по отношению к лошади. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3.	Личная гигиена спортсменов	<p>Теоретические и практические занятия направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения спортсменов к выполнению норм личной гигиены (гигиене тела, слуха, зрения, одежды и обуви) в спортивном режиме. 	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров 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 мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - 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.	Воспитание чувства ответственности, трудолюбия и любви к животным		
5.1.	Теоретическая подготовка	Тематические занятия, беседы, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование доброжелательного и уважительного отношения к животным.	В течение года

5.2.	Практическая подготовка	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний, умений и навыков безопасного обращения с лошадью; - освоение навыков ухода за лошадью; - формирование сознательного отношения к работе с лошадью под верхом и в руках; - развитие духовных качеств посредством контакта с лошадью.	В течение года
6. Трудовое воспитание			
6.1.	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний о спортивном оборудовании и инвентаре; - освоение навыков подготовки необходимого оборудования и инвентаря для соревновательного и тренировочного процессов.	В течение года

8. 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 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте³⁶.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями³⁷.

В соответствии с требованиями п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «конный спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

³⁶ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч. 1 ст. 26.

³⁷ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч. 2 ст. 26.

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических занятий по следующей тематике: 1. «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 3. «Последствия допинга в спорте для здоровья лошадей»; 4. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»;	апрель-август	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты»: 1. «Равенство и справедливость»; 2. «Роль правил в спорте»; 3. «Ценности спорта»; 4. «Честный спорт!».	В течение года	Составление отчета о проведении мероприятия: программа, сценарий, фото.
	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА «Ценности чистого спорта». Для детей от 7-ми до 12-ти лет https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Является неотъемлемой частью системы антидопингового образования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение теоретических занятий по следующей тематике: 1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; 3. «Последствия допинга в спорте для здоровья лошадей»; 4. «Сервисы по проверке результатов»; 5. «Опасность БАДов»; 6. «Оформление разрешения на ТИ»; 7. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».	октябрь-август	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Прохождение онлайн-курса РУСАДА «Антидопинг». Для детей и взрослых (13 лет и старше). https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Является неотъемлемой частью системы антидопингового образования

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение теоретических занятий по следующей тематике: 1. «Всемирный антидопинговый кодекс. Основные положения международных стандартов по тестированию и расследованиям»; 2. «Ключевые положения Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил»; 3. «Антидопинговые правила FEI для спортсменов»; 4. «Антидопинговые правила FEI для лошадей»; 5. «Виды нарушений антидопинговых правил. Принцип строгой ответственности»; 6. «Последствия допинга, самолечения и использования БАДов в спорте для здоровья спортсменов»; 7. «Процедура допинг-контроля»; 8. «Подача запроса на ТИ»; 9. «Система АДАМС»; 10. «Ответственность за нарушения антидопинговых правил».	В течение года	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Прохождение онлайн-курса РУСАДА «Антидопинг». Для детей и взрослых (13 лет и старше). https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Является неотъемлемой частью системы антидопингового образования

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе³⁸.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 8.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Проведение теоретических и практических занятий, направленных на: - ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - изучение основ судейства и правил вида спорта «конный спорт».	В течение года

³⁸ Приказ Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» п. 41.

<p align="center">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p><i>Проведение теоретических и практических занятий, направленных на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - 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. 	<p align="center">В течение года</p>
<p align="center">Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p><i>Проведение теоретических и практических занятий, направленных на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование устойчивого интереса к педагогической работе; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование устойчивого интереса к деятельности спортивного судьи в избранном виде спорта. 	<p align="center">В течение года</p>

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

10.1. Организация осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля³⁹.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение их спортивного долголетия и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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».

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

³⁹ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 3 ч. 2 ст. 34.3.

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям.
	Периодические медицинские осмотры.	1 раз в 12 месяцев.
	Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года, в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры.	1 раз в 12 месяцев.
	Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года, в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями).
	Восстановительные мероприятия.	В течение года, в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).	1 раз в 6 месяцев.
	Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года, в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями).
	Восстановительные мероприятия.	В течение года, в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях.

10.2. *Систематический контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности обучающихся включает в себя большую группу тестовых испытаний:*

- *предварительные* (при определении допуска к мероприятиям) и *периодические* медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- *этапные и текущие* медицинские обследования;

- *врачебно-педагогические наблюдения.*

Предварительные и периодические медицинские осмотры проводятся в соответствии с Приложением № 1 к порядку 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) выполнять 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, утвержденного приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г., № 1144н.

Углубленные медицинские обследования (УМО) спортсменов спортивных сборных команд РФ проводятся в соответствии с программой Приложения № 2 к порядку 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) выполнять 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, утвержденного приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г., № 1144н.

Этапные и текущие медицинские обследования, *врачебно-педагогические наблюдения* проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

10.3. *Восстановительные мероприятия* проводятся со спортсменами после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм, полученных в процессе спортивной подготовки.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям),

психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

10.4. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе НП является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе (п. 36 Приказа Минздрава России № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа Минздрава России № 1144н).

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы⁴⁰.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе⁴¹.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)⁴².

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной

⁴⁰ Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п. 5.

⁴¹ ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п. 5 ч. 4 ст. 32.

⁴² ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 3.2 ст. 84

квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитываю их возраст, пол, а также особенности вида спорта «конный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»⁴³.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13.

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»⁴⁴.

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с (не более)	6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с (не более)	6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз (не менее)	10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3×10 м	с (не более)	9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м (не менее)	19	13	22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с (не более)	30		28	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с (не менее)	5		7	
2.3.	Кувырок вперед	кол-во раз (не менее)	1		2	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз (не менее)	1		2	

⁴³ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 2 глава 2.

⁴⁴ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 6

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт»⁴⁵.

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с (не более)	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с (не более)	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз (не менее)	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3×10 м	с (не более)	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	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	кол-во раз (не менее)	20	
2.5.	Кувырок вперед	кол-во раз (не менее)	3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды: - «первый юношеский спортивный разряд»; - «третий спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд»		

⁴⁵ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 7

13.3. 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»⁴⁶.

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с (не более)	9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с (не более)	9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз (не менее)	28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+9	+13
1.5.	Челночный бег 3×10 м	с (не более)	7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	кол-во раз (не менее)	46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с (не более)	20	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с (не менее)	9	
2.3.	Седловка лошади	мин (не более)	15	
2.4.	Приседание без остановки	кол-во раз (не менее)	25	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз (не менее)	20	
2.6.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз (не менее)	25	
2.7.	Кувырок вперед	кол-во раз (не менее)	5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

⁴⁶ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 8

13.4. 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»⁴⁷.

Таблица № 13

№ 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 (не более)	---	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	кол-во раз (не менее)	42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см (не менее)	+13	+16
1.6.	Челночный бег 3×10 м	с (не более)	6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см (не менее)	230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	кол-во раз (не менее)	50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с (не более)	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	
2.4.	Приседание без остановки	кол-во раз (не менее)	30	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз (не менее)	25	
2.6.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз (не менее)	30	
2.7.	Кувырок вперед	кол-во раз (не менее)	7	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

⁴⁷ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт». Приложение № 9

IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт». Спортивная дисциплина «конкур».

14. Методическая часть.

14.1. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «конный спорт»⁴⁸.

14.1.1. Структура спортивной подготовки.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц (*микроциклов, мезоциклов и макроциклов (Л.П. Матвеев)*). Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности.

14.1.2. Построение тренировки в микроциклах:

1) *Микроцикл* включает в себя от двух до нескольких занятий с околонедельной или недельной продолжительностью.

2) *Внешними признаками микроцикла являются:*

- наличие двух фаз в структуре (стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной (разгрузка и отдых)); на начальном этапе спортивной подготовки эти фазы имеют равное сочетание по времени, в подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

3) *Научно-методические предпосылки к планированию спортивной подготовки в микроцикле:*

- целесообразные сочетания близких тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

4) *Микроциклы составляют основу макроциклов и подразделяются на:*

- *втягивающий* (характеризуется невысокой суммарной нагрузкой, направлен на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе) применяется в первом мезоцикле подготовительного периода макроцикла, а также после болезни;

- *базовый (общеподготовительный)* характеризуется большим суммарным объемом нагрузок; основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической,

⁴⁸ ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329-ФЗ от 04.12.2007 г., Ст. 34.5., п2.

волевой, специальной психической подготовки; составляет основное содержание подготовительного периода в макроцикле;

- *контрольно-подготовительный (специально подготовительный и модельный)* специально подготовительный характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлен на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность; модельный связан с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлен на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена, общий уровень нагрузки в микроцикле может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании; контрольно-подготовительный микроцикл используется на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов макроцикла;

- *подводящий* (содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе; в нем могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки; характеризуется невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности);

- *восстановительный* (завершает серию напряженных базовых и контрольно-подготовительных микроциклов; используется после напряженной соревновательной деятельности; основная роль – обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена; характеризуется невысоким объемом суммарной нагрузки с применением средств активного отдыха);

- *соревновательный* (соответствует программе соревнований; структура и продолжительность определяется спецификой соревнований, общим числом стартов и паузами между ними; может ограничиваться стартами, подведением к стартам и восстановительными мероприятиями; может включать специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами);

- *ударный* (используются в случаях, когда время подготовки к соревнованиям ограничено и необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек функциональных систем организма спортсмена; ударным элементом могут быть объем и интенсивность нагрузки, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды; ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач).

14.1.3. Построение тренировки в мезоциклах:

1) *Мезоцикл* является средним тренировочным циклом продолжительностью от двух до шести недель и включает в себя относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки,

соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании физических качеств и способностей.

2) *Внешними признаками мезоцикла являются:*

- повторное воспроизведения ряда микроциклов в единой последовательности (подготовительный период макроцикла);
- чередование различных микроциклов в определенной последовательности (соревновательный период макроцикла);
- смена направленности микроциклов характеризует смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

3) *Научно-методические предпосылки к планированию спортивной подготовки в мезоцикле:*

- принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования.

4) *Мезоциклы составляют основу макроциклов и подразделяются на:*

- *втягивающий* (характеризуется постепенным подведением спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, что обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости, скоростно-силовых качеств и гибкости, становления двигательных навыков и умений) применяется в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе;

- *базовый* (определяется основной работой по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности с использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками) составляет основу подготовительного периода, в соревновательный включается с целью восстановления физических качеств и навыков утраченных, в ходе стартов;

- *контрольно-подготовительный* (включает соревновательные и специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным; характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней) используется во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточный мезоцикл между напряженными стартами;

- *предсоревновательный (подводящий)* предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей; особое место занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка; важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования; динамика нагрузок характеризуется снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями, что

связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформацией» кумулятивного эффекта тренировки, когда пик спортивных достижений отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки; мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеет важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатические и географические условия;

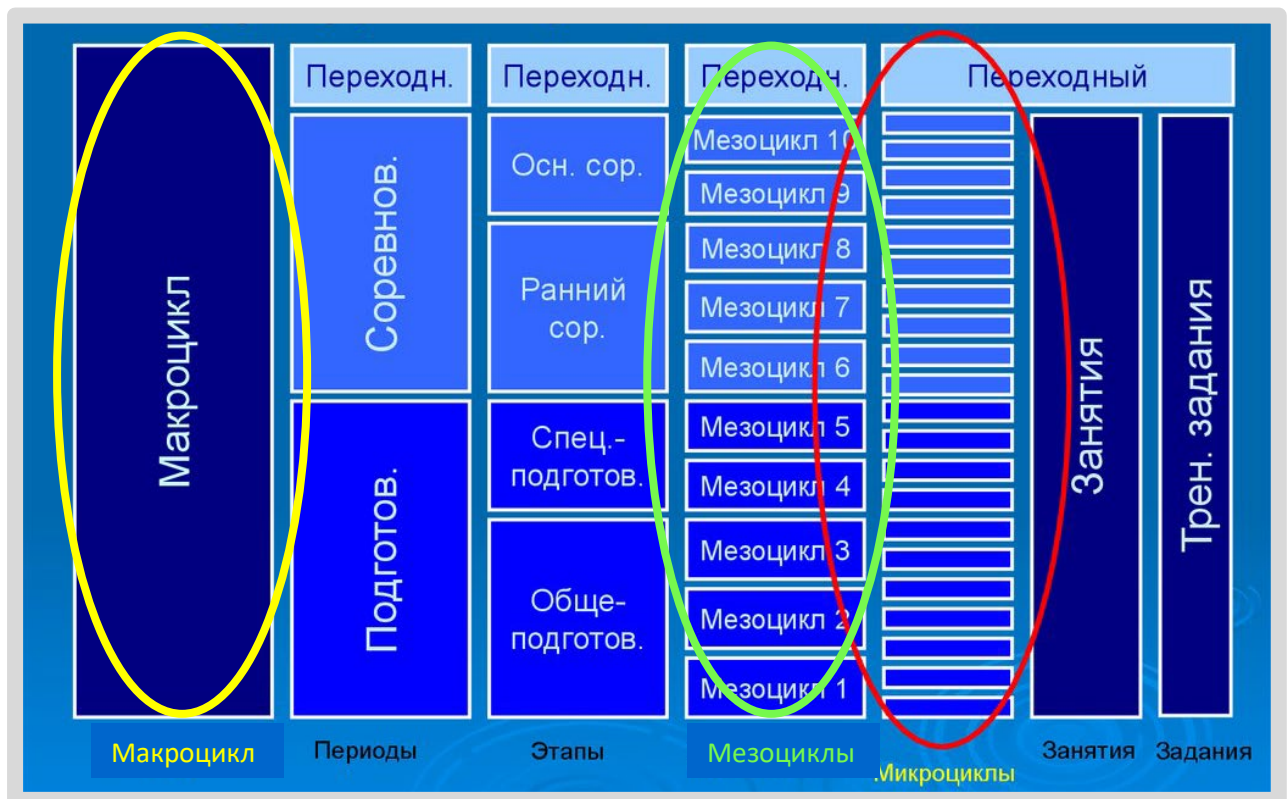
- *соревновательный* (структура определяется спецификой вида спорта, этапом спортивной подготовки, особенностями ЕКП, квалификацией и уровнем подготовленности спортсменов; в течение года может проводиться несколько мезоциклов; на этапе НП мезоциклы состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла; динамика нагрузок характеризуется увеличением объема соревновательных упражнений);

- *восстановительный* (составляет основу переходного периода и организуется после напряженной серии соревнований; в отдельных случаях возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для конного спорта; объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается).

На рисунке 1 представлены микроциклы и мезоциклы в общей структуре макроцикла.

Рисунок 1

Микроциклы и мезоциклы в общей структуре макроцикла



14.1.4. Построение тренировки в макроциклах:

1) *Макроцикл* является большим тренировочным циклом типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например,

четырёхлетнего), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), этапов, мезоциклов⁴⁹.

Структура годового макроцикла представлена в таблице 14.

Таблица № 14

Структура годового макроцикла

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мезоциклы	Втягивающий	Базовый 1	Базовый 2	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный 1	Соревновательный 2	Отборочный	НПП	Соревновательный	Восстановительный	
Периоды	Подготовительный						Соревновательный					Переходный

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы и подразделяется на два этапа:

1) *общеподготовительный (базовый) этап* - включает в себя повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, повышение технического мастерства. Длительность этапа 6 - 9 недель. Состоит из втягивающего и базового мезоцикла;

2) *специально подготовительный этап* – включает в себя стабилизацию объема тренировочной нагрузки, совершенствование физической подготовленности спортсменов, повышение интенсивности тренировочных занятий за счет увеличения технико-тактических средств. Продолжительность этапа 4 – 18 недель.

Соревновательный период направлен на стабилизацию спортивной формы, подготовку к основным соревнованиям и участие в них. Организация процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарем главных соревнований. Все остальные соревнования носят тренировочный характер и являются важным звеном подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) *этап ранних стартов, или развития спортивной формы* – включает в себя повышение уровня подготовленности, выход в состояние спортивной формы, совершенствование новых технических навыков в процессе соревновательных упражнений. Завершается главным отборочным соревнованием. Продолжительность этапа 4 – 6 недель;

2) *этап непосредственной подготовки к главному старту* – включает в себя восстановление работоспособности после участия в главных отборочных соревнованиях; совершенствование физической подготовленности и технических навыков спортсмена; поддержание высокой психологической готовности за счет регуляции и саморегуляции состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортивной пары к главному старту; оптимизацию условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью достижения максимально возможного высокого спортивного результата. Продолжительность

⁴⁹ Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 4-е изд., Гл. 19, с.389

этапа 6 – 8 недель. Этап непосредственной подготовки к главному старту состоит из 2 мезоциклов, один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях. Длительность одного мезоцикла составляет 2-6 недель⁵⁰.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) – направлен на восстановление физического и психологического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, снижение суммарного объема работы (по сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5). Основное содержание переходного периода составляют средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла⁵¹.

14.1.5. *Годичный цикл* может состоять из одного, двух- и трех макроциклов (одноцикловое, двухцикловое, трехцикловое), что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, определяющими набор и чередование периодов. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса рекомендуется использовать варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами могут не планироваться, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего⁵².

Построение тренировки на основе двух- и трех макроциклов представлено в таблице 15.

Таблица № 15

Варианты построения процесса спортивной подготовки в годичном цикле (по В.Н.Платонову):

I – подготовительный период; II – соревновательный период; III – переходный период

Построение тренировки на основе двух- и трех макроциклов

Месяцы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Двухцикловое построение спортивной подготовки в годичном цикле													
Периоды	I			II			III	I			II		III
Трехцикловое построение спортивной подготовки в годичном цикле													
Периоды	I		I	III	I		I	III	I		II		III
Сдвоенный цикл													
Периоды	I				II			I			II		III
Строенный цикл													
Периоды	I		II		I		II		I		II		III

⁵⁰ Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 4-е изд., Гл. 19, с.387

⁵¹ Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 4-е изд., Гл. 19, с.392-393

⁵² Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 4-е изд., Гл. 19, с.391

На этапах начальной подготовки макроцикл строится в виде круглогодичного подготовительного периода. Его задача — создание предпосылок для дальнейшего спортивного совершенствования. Основным критерием является повышение двигательной активности, общего физического развития за счет постепенного повышения нагрузки. Соревнования организуются с целью проверки подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства макроструктура спортивной тренировки приобретает более сложный характер. Кроме возраста и квалификации спортсмена необходимо учитывать индивидуальные адаптационные возможности спортсмена и структуру его подготовленности, а также содержание предшествующей тренировки.

Построение тренировочных макроциклов в Организации основывается на классической модели построения больших тренировочных циклов, представленной в трудах Л.П. Матвеева (1964-2000 гг.), где основным подходом является периодизация учебно-тренировочного процесса позволяющая создать условия необходимые для формирования спортивной формы и выхода на ее пик в сроки проведения главных стартов.

Принципиальными положениями классической модели построения макроцикла являются:

- плавное, волнообразное, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности ОФП и СФП);
- в первой половине подготовительного периода идет постепенное повышение объема нагрузки при относительно небольшой интенсивности, во второй половине этого периода — постепенное повышение интенсивности при снижении объема;
- объем средств ОФП должен достигать максимума в первой половине подготовительного периода с постепенным снижением по мере приближения к соревновательному сезону и быть значительным в переходном периоде;
- умеренное использование средств СФП в переходном периоде и первой половине подготовительного периода с постепенным увеличением по мере приближения времени соревнования;
- относительно равномерное размещение основных тренировочных средств физической, технической, тактической подготовки и комплексное их использование для параллельного решения задач: повышения моторного потенциала (через ОФП и СФП); совершенствования умения реализовать этот потенциал через техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- на заключительном этапе соревновательное упражнение используется как тренировочное средство интегральной подготовки;
- повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях допустима; в ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен неуклонно повышаться;
- в ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность успешного выполнения основного соревновательного упражнения;

– участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода становления спортивной формы.

14.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (НП).

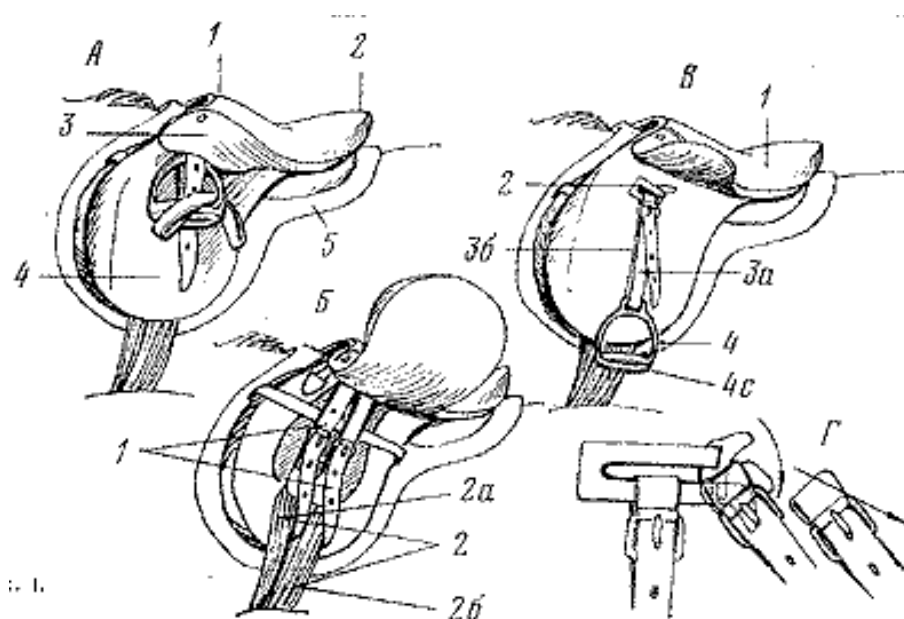
На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вида спорта «конный спорт», выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий этап подготовки.

Учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность и заключается в отсутствии выраженной волнообразности физических нагрузок, а также резкой смены периодов нагрузки и восстановления.

1) Средства спортивной подготовки на этапе НП.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП)⁵³, избранные соревновательные упражнения:

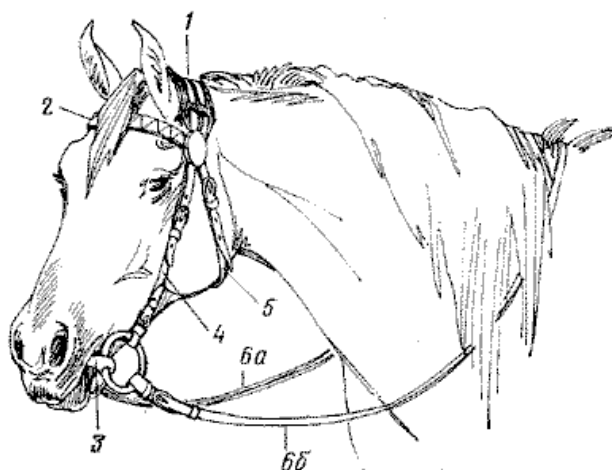
1. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения (Рис. 2,3,4).



- а) 1.-передняя лука, 2.- задняя лука (подушка), 3.- надкрылок, 4.- крыло, 5.- вальтрап;
 б) 1.- приструги, 2.- подпруга; в) 1.- подушка, 2.- шнеллер, 3.- путлище, 4.- стремя;
 г) действие шнеллера.

Рис. 2. Конструкция спортивного седла

⁵³ В данном разделе представлены упражнения в целом. Подводящие и имитационные упражнения тренер подбирает самостоятельно.



- 1) затылочный ремень; 2) налобный ремень 3) трензель;
4) нащечный ремень; 5) подбородный ремень
6а) правый повод; 6б) левый повод.

Рис. 3. Составные части уздечки

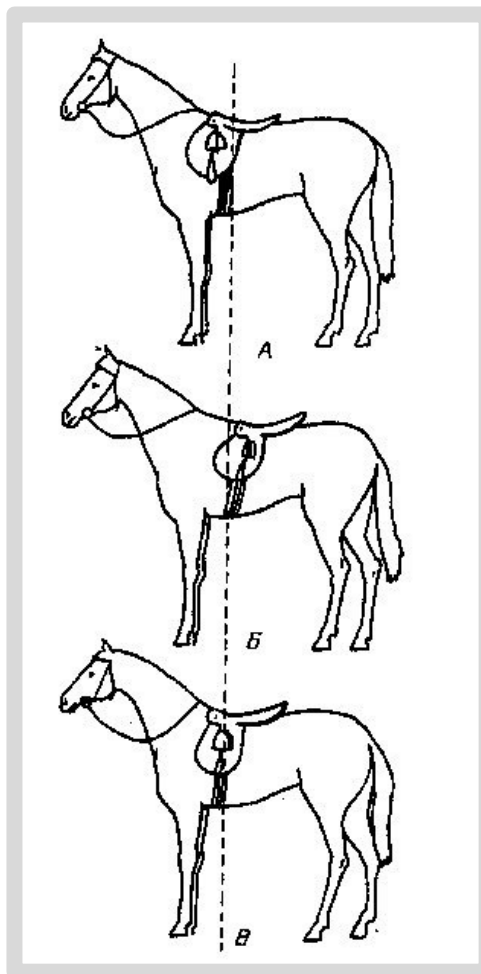


Рис. 4. Правильное надевание уздечки

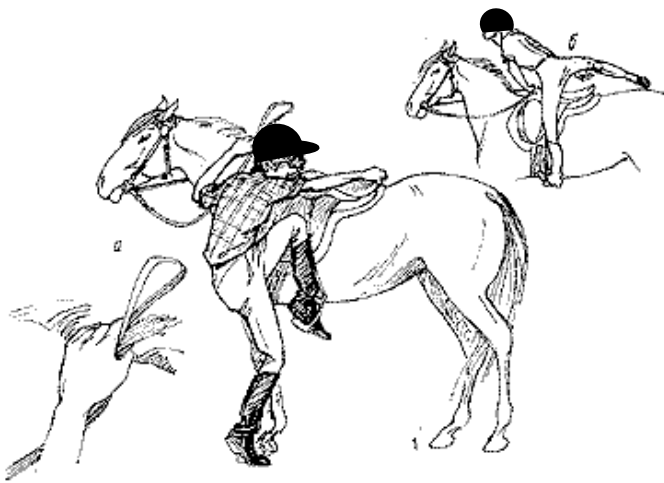
2. Правила седловки лошади (Рис. 5).

- А* – слишком высокое расположение седла;
Б – слишком низкое расположение седла;
В – правильное положение седла

Рис. 5. Расположение седла на спине лошади.



3. Посадка на лошадь, спешивание (Рис. 6).



а) Посадка всадника в седло.



б) Спешивание.

Рис. 6. Посадка всадника в седло, спешивание.

5. Освоение езды на корде, ознакомление с основами правильной посадки (Рис. 7,8).

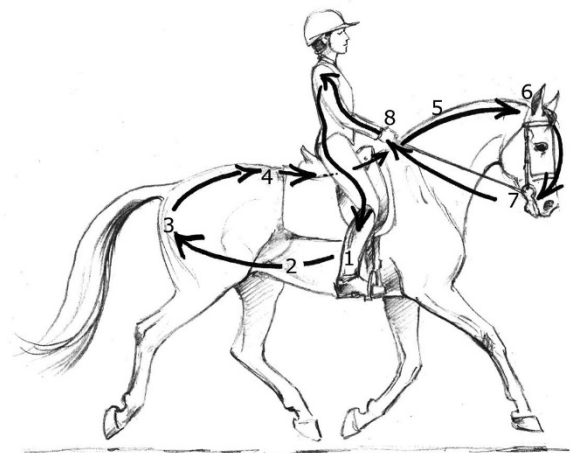
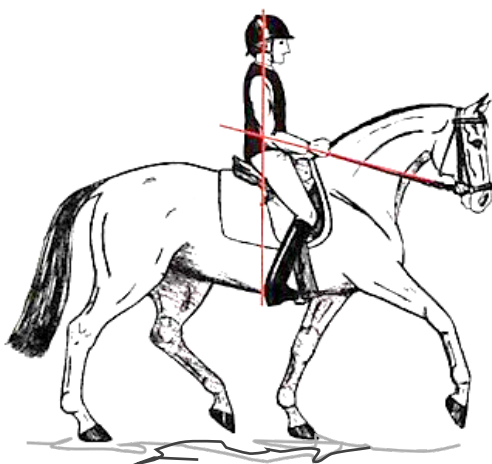
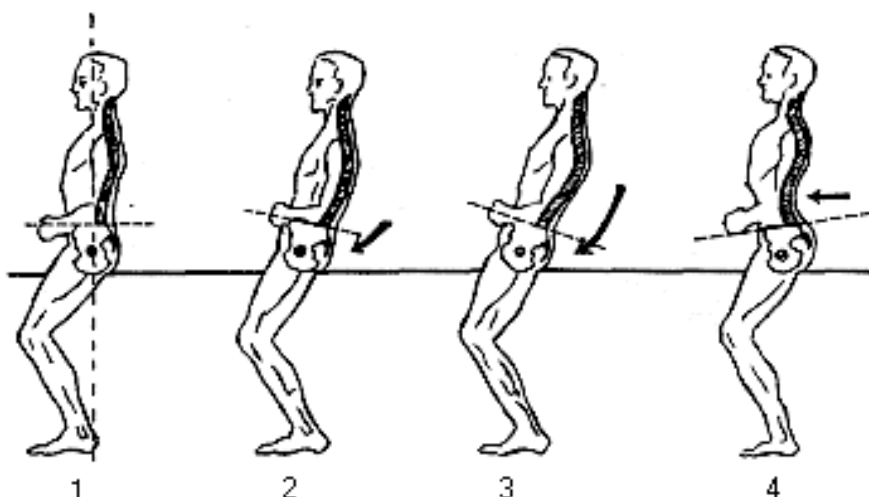


Рис. 7. Посадка всадника.



1 – правильное положение туловища всадника в седле.
2, 3, 4 – неправильное положение туловища всадника в седле.

Рис. 8. Положение туловища всадника в седле.

6. Освоение основных и вспомогательных средств управления при езде на корде:

корпус всадника, шенкель, повод, положение рук.

7. Освоение, закрепление гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади:

- наклоны вперед;
- наклоны назад;
- повороты влево, вправо;
- «строевая рысь»;
- наклоны до носочков;
- хлопки коленями;
- прогибание поясницы;
- отведение локтя назад;
- вращение ступнями;
- лежа поперек седла;
- махи голенью;
- хлопки ногами;
- «ножницы»;
- «ласточка».

Примерный комплекс упражнений, выполняемых верхом на лошади представлен на рисунке 9.

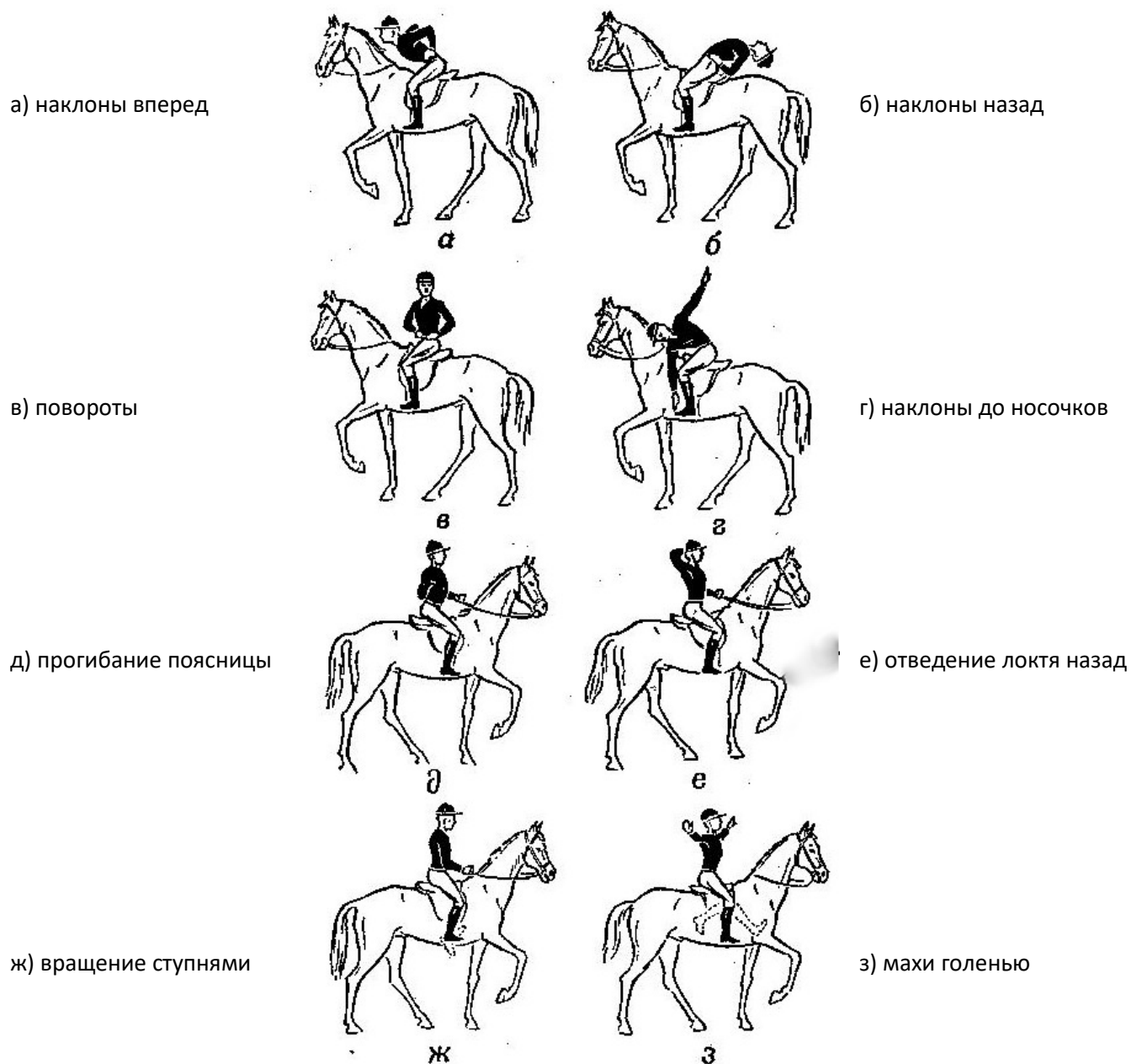


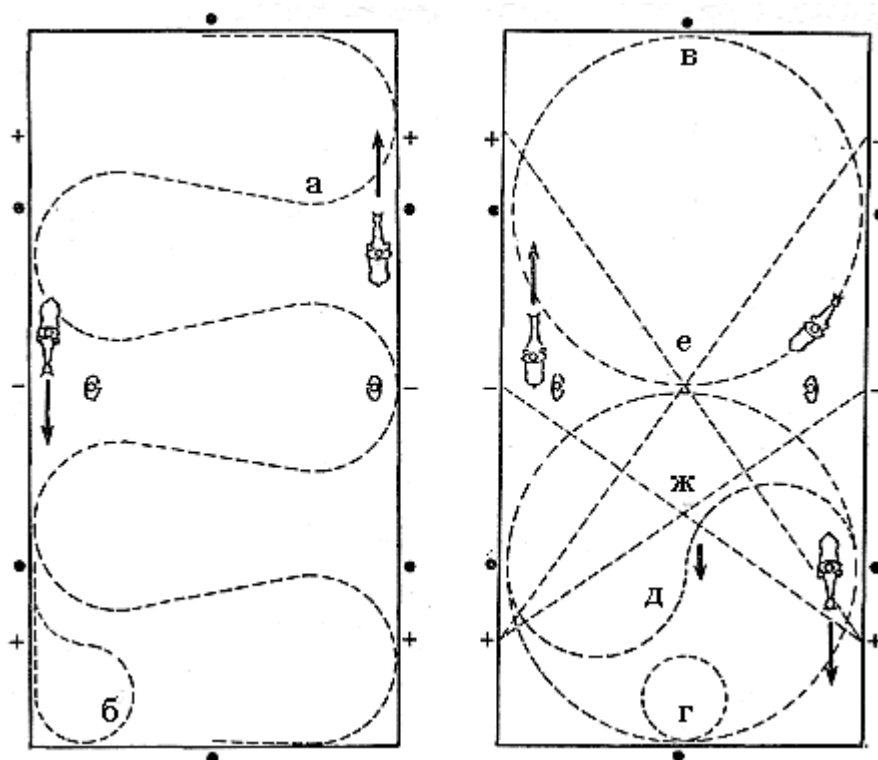
Рис. 9. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемых верхом на лошади.

8. Езда на корде на всех аллюрах.

9. Освоение, закрепление основных команд при езде в манеже «сменой»⁵⁴ (Рис. 10);

10. Езда «сменой», понятие о дистанции (Рис. 11).

⁵⁴ «Смена» - группа всадников, одновременно занимающаяся в манеже под руководством тренера.



а) серпантин, б) перемена направления налево/направо назад, в) круг, г) вольт, д) перемена направления через круг, е) перемена направления из угла по диагонали, ж) перемена направления через центр по диагонали.

Рис. 10. Упражнения, выполняемые при езде в манеже «сменой».

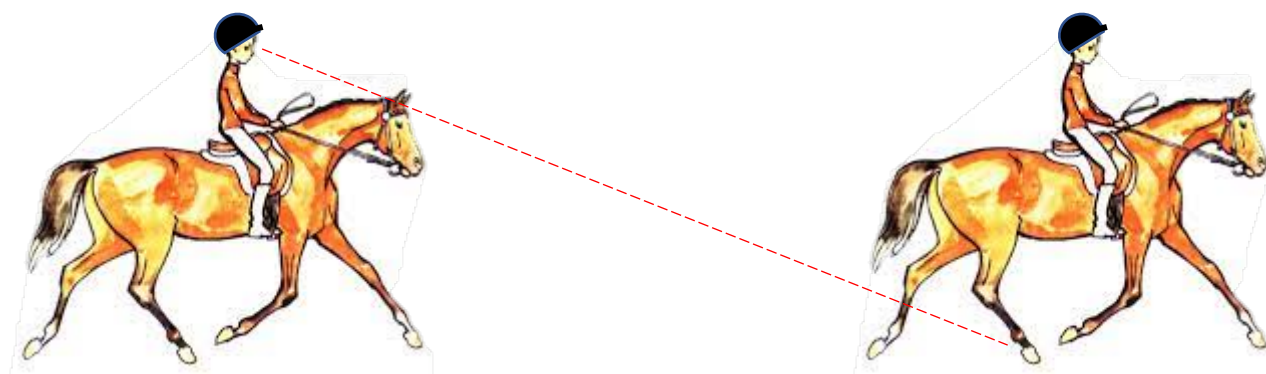


Рис. 11. Езда в «смене» с дистанцией в два корпуса.

11. Постановление и галоп (Рис. 12), езда «сменой» на всех аллюрах;
12. Езда «сменой» с использованием «кавалетти» (Рис. 13);

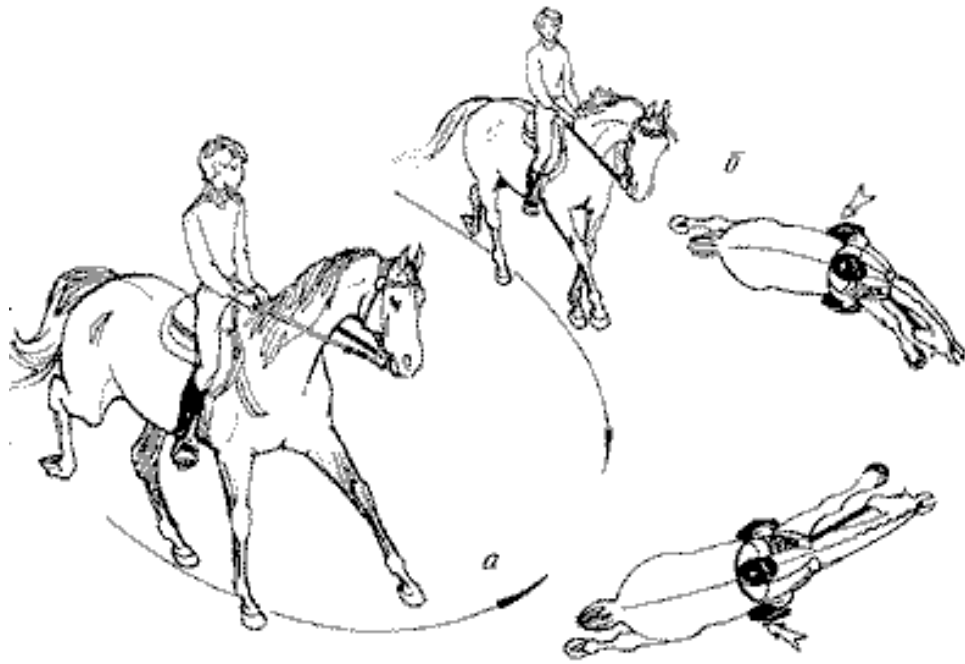
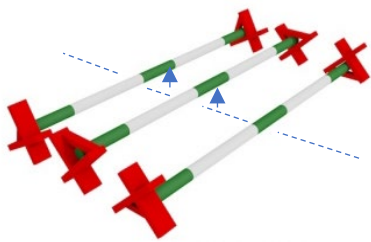
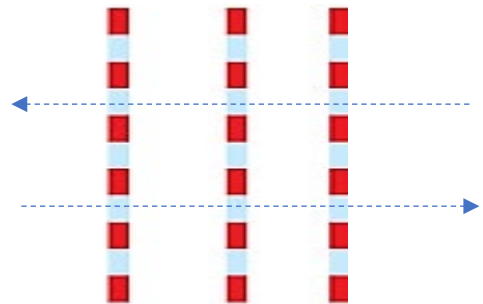


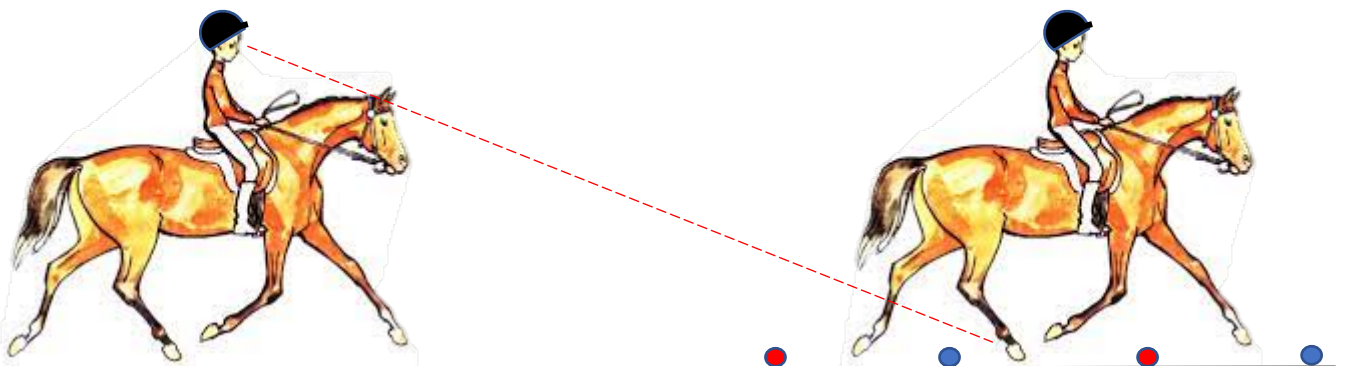
Рис. 12. Постановление и галоп.



а) варианты установки кавалетти по высоте



б) расположение кавалетти



в) движение через кавалетти «сменой» с сохранением дистанции

Рис. 13. Езда «сменой» с использованием кавалетти

13. Освоение техники преодоления одиночных препятствий высотой до 70 см (Рис. 14), включая ознакомление обучающихся с видами препятствий (Рис. 15).

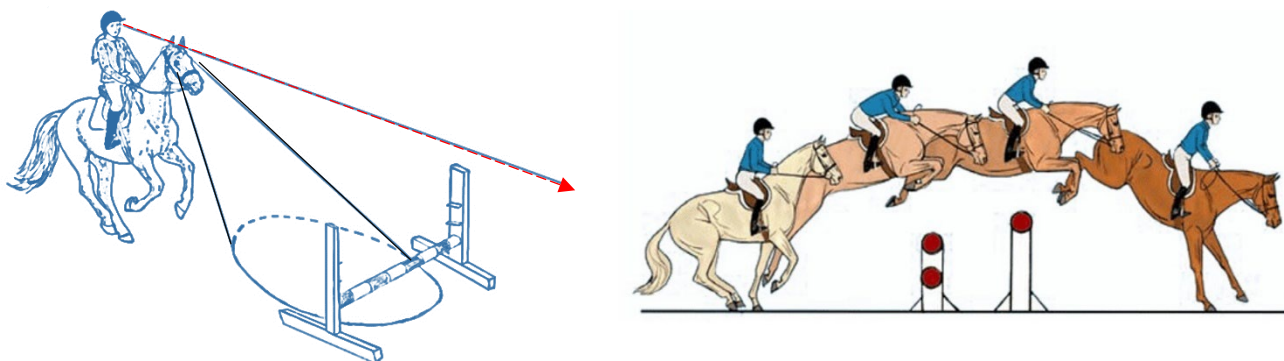


Рис. 14. Освоение техники преодоления одиночных препятствий.

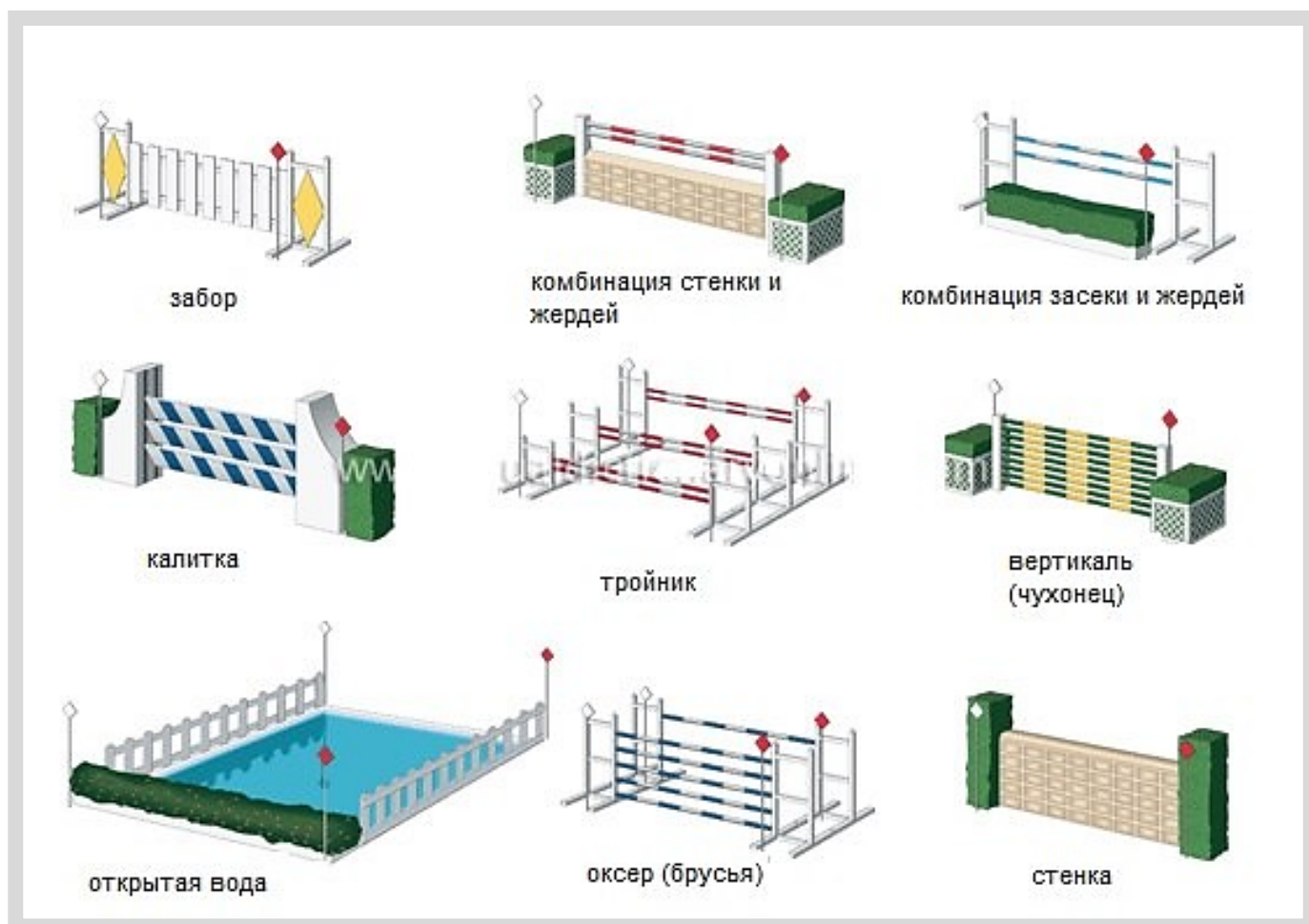


Рис. 15. Виды конкурных препятствий.

14. Освоение, закрепление полевой посадки, развитие чувства равновесия (Рис. 16);

15. Езда «сменой» с использованием комбинаций из «кавалетти» (Рис. 17);

16. Закрепление техники преодоления одиночных препятствий высотой до 70 см.



Рис. 16. Полевая и манежная (глубокая) посадка всадника на галопе и их отличия

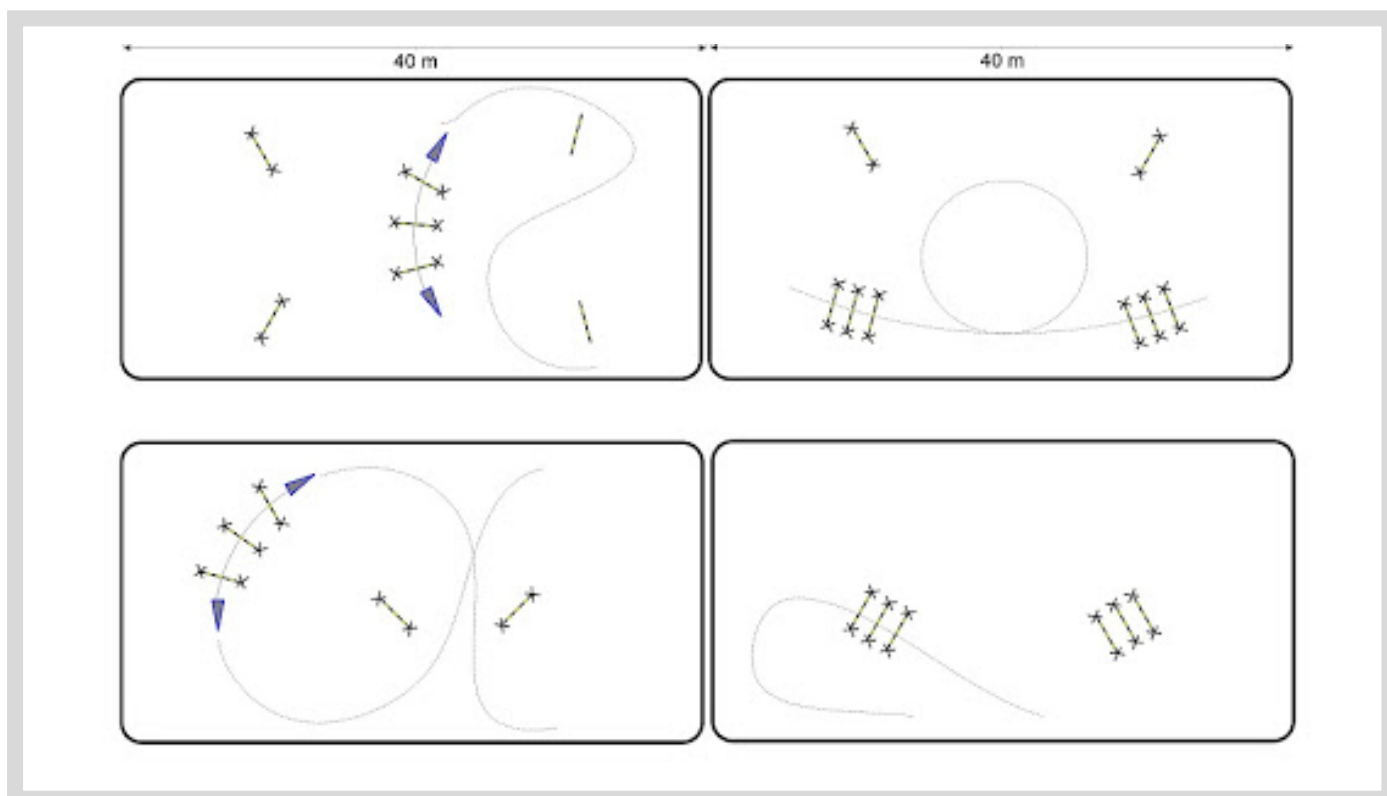


Рис.17. Примерные схемы расстановки кавалетти.

17. Освоение, закрепление техники преодоления связок из 4-5 препятствий высотой до 70 см (Рис. 18).

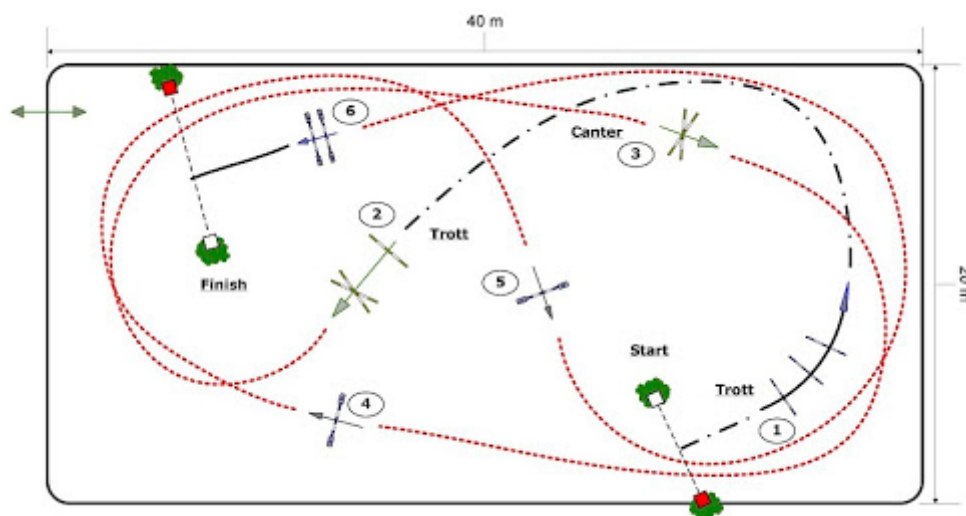


Рис. 18. Пример маршрута из 6-ти препятствий с кавалетти.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП).

Выбор общеподготовительных упражнений осуществляется тренером с учетом возраста, пола, сенситивных периодов развития, физических качеств и состояния здоровья занимающихся в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта конный спорт.

Основным требованием при выборе общеподготовительных упражнений на этапе начальной подготовки являются средства спортивной тренировки позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития.

2) Методы спортивной подготовки на этапе НП.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП), избранные соревновательные упражнения:

1. Метод строго регламентированного упражнения, направленный на освоение спортивной техники:

- целостно-конструктивный (разучивание движения в целом);
- расчлененно-конструктивный (разучивание движения по частям).

2. Наглядный.

3. Словесный.

4. Соревновательный.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП):

1. Метод строго регламентированного упражнения, направленный на совершенствование физических качеств:

- непрерывный (однократное, непрерывное выполнение тренировочной работы);

- интервальный (выполнение упражнений как с регламентированными, так и с произвольными паузами отдыха).

2. Наглядный.
3. Словесный.
4. Игровой.

14.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ).

Спортивная подготовка обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлена на планомерное повышение уровня физической подготовленности; постепенное увеличение специализированных нагрузок; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и получение уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с требованиями ФССП; получение уровня спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», необходимой для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства; укрепление здоровья спортсменов.

Учитывая значимость функциональной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. При этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на учебно-тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

1) Средства спортивной подготовки на этапе УТ.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП), избранные соревновательные упражнения:

1. Укрепление и отработка посадки, развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
2. Верховая езда с использованием усложненных комбинаций из «кавалетти» (Рис. 19, 20);

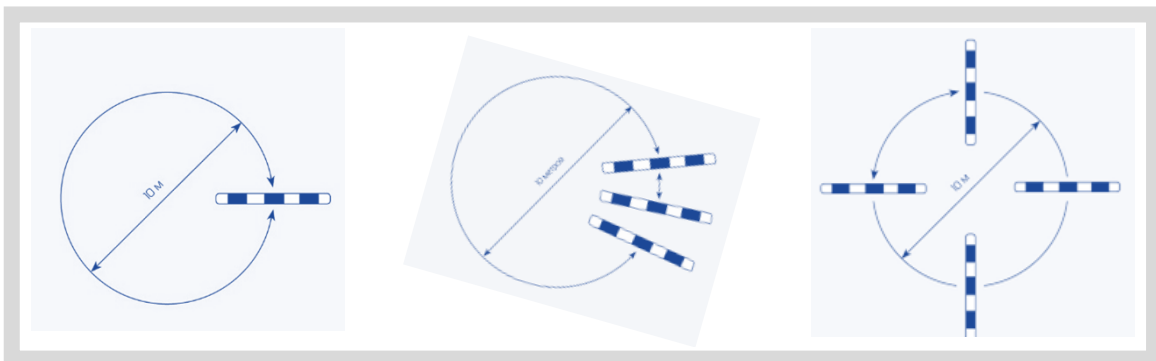
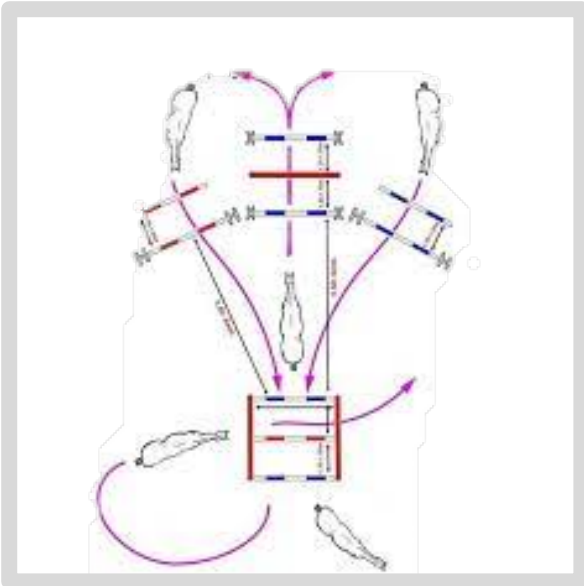


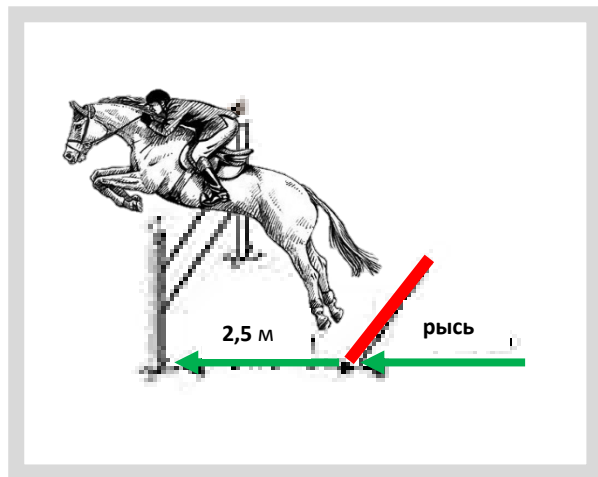
Рис. 19. Варианты расстановки «кавалетти» по кругу.



*Рис. 20. Прогрессивная тренировка.
Работа на кавалетти.
Развиваемое качество лошади – гибкость
(рысь 8-10 мин.)*

3. Освоение, закрепление техники преодоления одиночных препятствий с рыси (Рис. 21);

Рис. 21. Техника преодоления препятствий с рыси.



4. Освоение, закрепление техники преодоления гимнастического ряда (Рис. 22);

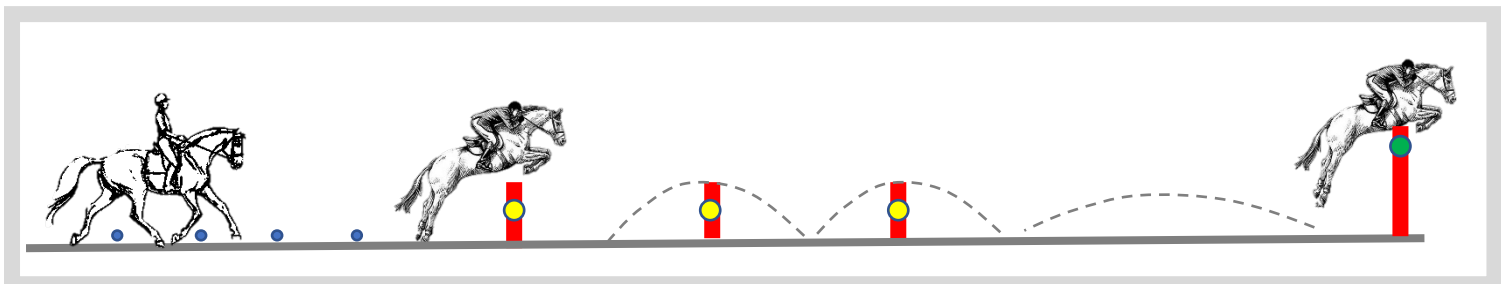


Рис. 22. Освоение техники преодоления гимнастического ряда.

5. Отработка техники преодоления одиночных препятствий с рыси и с галопа;

6. Отработка техники преодоления связок из 5-6 препятствий;
7. Освоение, закрепление техники преодоления препятствий в усложненных упражнениях;
8. Освоение, закрепление техники преодоления двойных систем (Рис. 23);

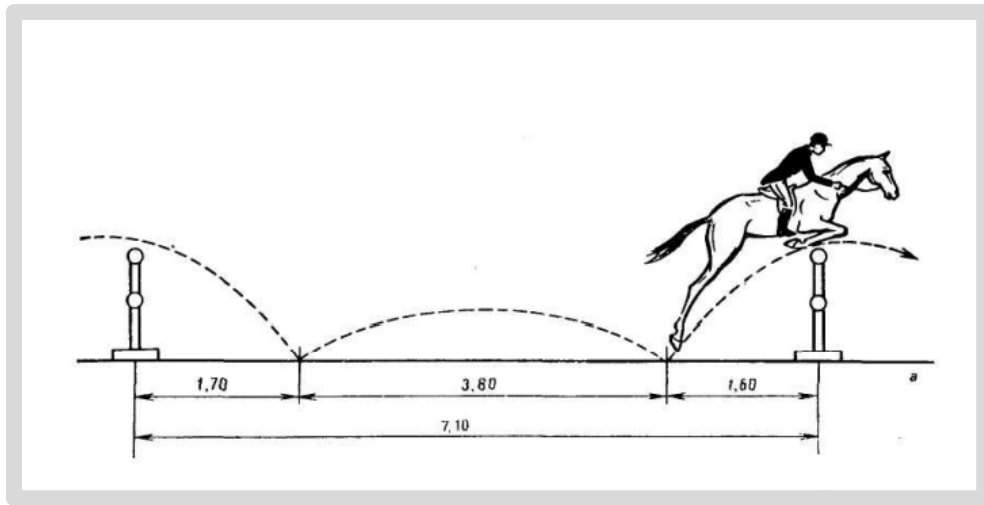


Рис. 23. Освоение техники преодоления двойных систем.

9. Освоение, закрепление техники преодоления тройных систем;
10. Освоение техники и тактики преодоления маршрутов различного уровня сложности (Рис. 24).

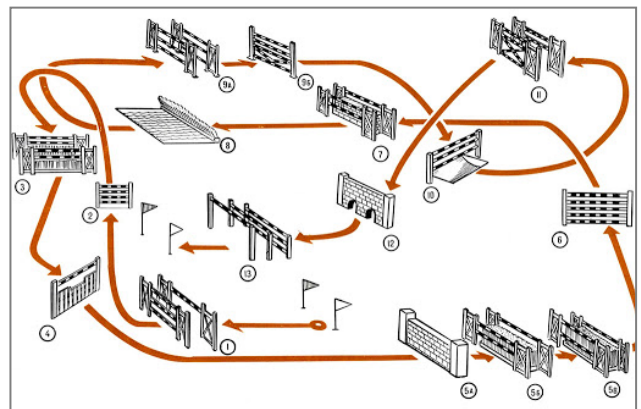
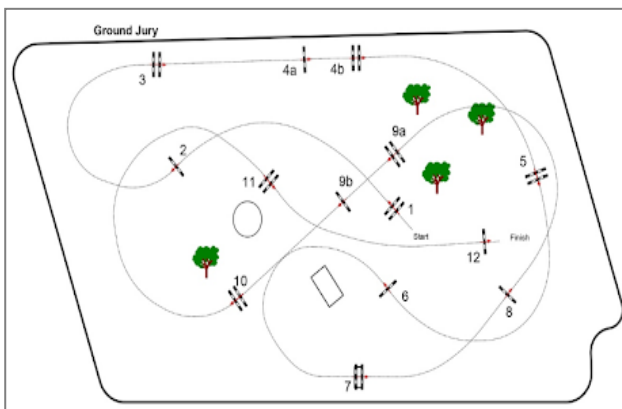


Рис. 25. Примерные схемы маршрутов различного уровня сложности.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП).

Выбор общеподготовительных упражнений осуществляется тренером с учетом возраста, пола, сенситивных периодов развития, физических качеств и состояния здоровья занимающихся в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта конный спорт.

Основным требованием при выборе общеподготовительных упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются средства спортивной тренировки позволяющие совершенствовать соревновательные навыки и физические способности, определяющие спортивный результат.

2) Методы спортивной подготовки на этапе УТ.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП), избранные соревновательные упражнения:

1.Метод строго регламентированного упражнения, направленный на освоение спортивной техники:

- целостно-конструктивный (разучивание движения в целом);
- расчлененно-конструктивный (разучивание движения по частям).

2.Наглядный.

3.Словесный.

4.Соревновательный.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП):

1.Метод строго регламентированного упражнения, направленный на совершенствование физических качеств:

- непрерывный (однократное, непрерывное выполнение тренировочной работы);

- интервальный (выполнение упражнений как с регламентированными, так и с произвольными паузами отдыха).

2.Наглядный.

3.Словесный.

4.Игровой.

14.4. Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная подготовка на этапе ССМ ведется по индивидуальным планам и направлена на увеличение специализированных нагрузок; развитие индивидуальных особенностей; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (не реже одного раза в два года); получение уровня спортивной квалификации спортивное звание «мастер спорта России», необходимой для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства; сохранение здоровья спортсменов.

Спортивная подготовка на этапе ВСМ ведется по индивидуальным планам и направлена на увеличение специализированных нагрузок; совершенствование уровня общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности обеспечивающего успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; подтверждение результата, соответствующего присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достижение результатов, необходимых для включения в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; достижение высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья и спортивного долголетия спортсменов.

1) Средства спортивной подготовки на этапе ССМ и ВСМ.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП), избранные соревновательные упражнения:

1. Совершенствование посадки и чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
2. Совершенствование навыков работы с лошадью, развитие «чувства» лошади;
3. Совершенствование верховой езды с использованием усложненных комбинаций из «кавалетти»;
4. Совершенствование техники преодоления препятствий с рыси и с галопа (Рис. 26);

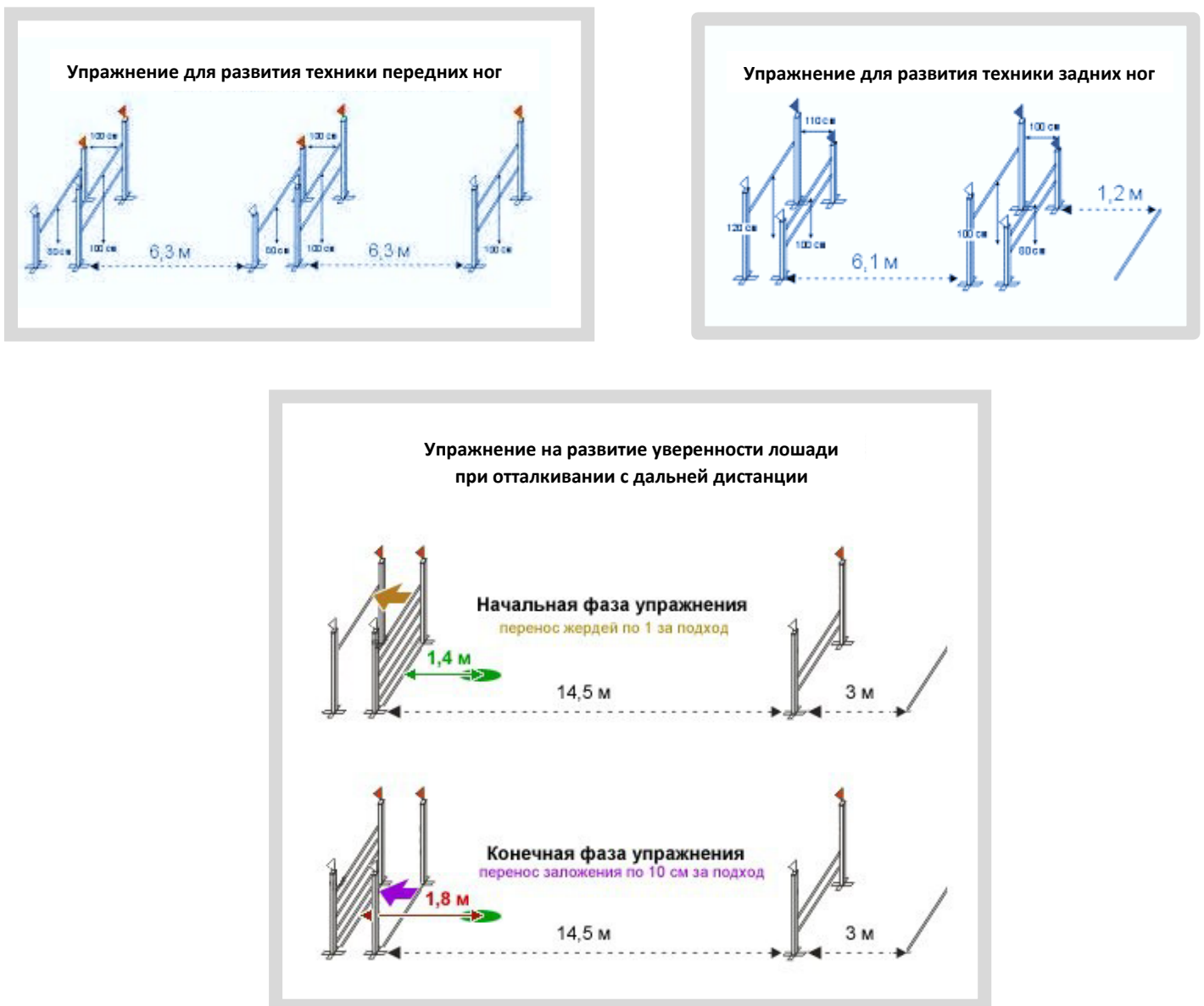


Рис. 26. Примерные упражнения направленные на совершенствование техники преодоления препятствий.

5. Совершенствование техники преодоления гимнастического ряда (Рис. 27);

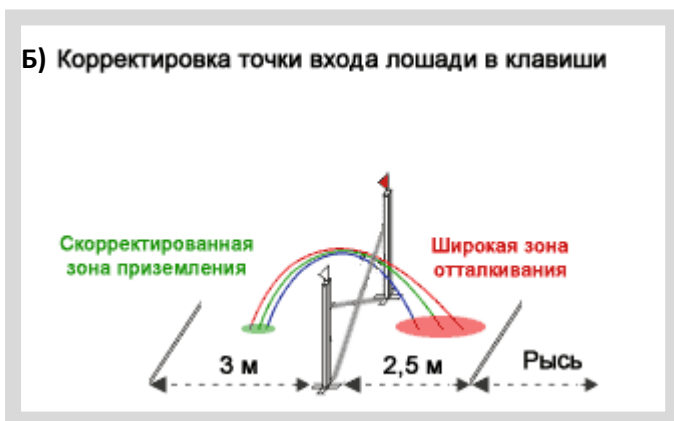
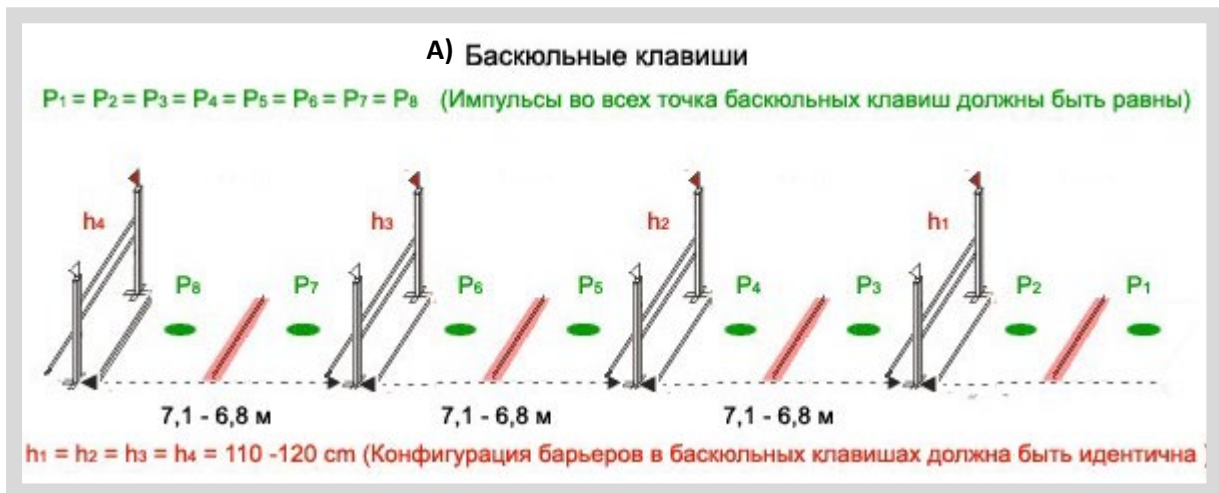
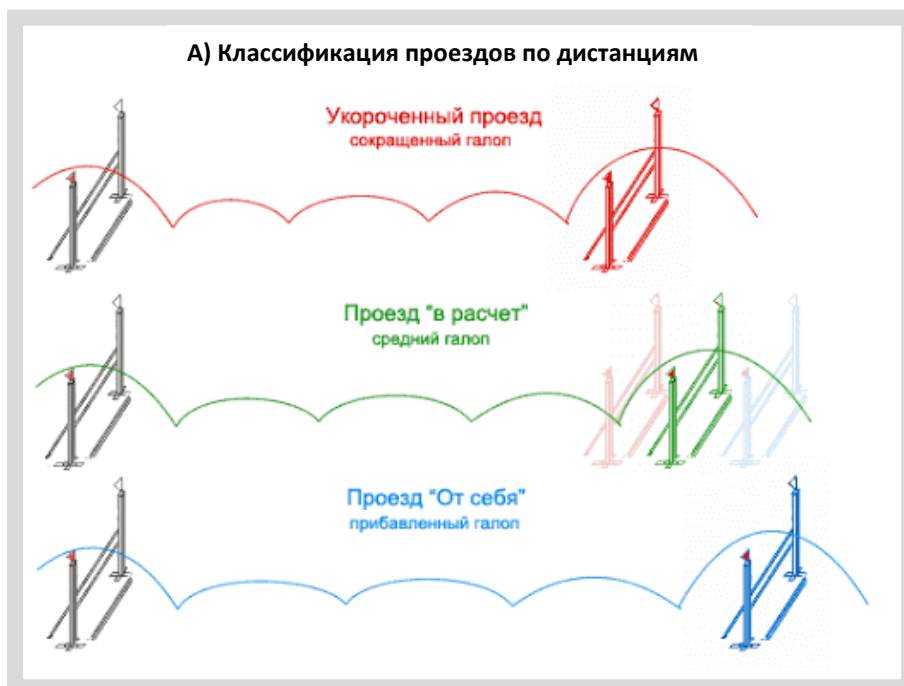


Рис. 27. А), Б) Примерные упражнения направленные на совершенствование техники преодоления клавиш.

6. Совершенствование техники преодоления связок из 5-6 препятствий (Рис. 28 А, Б);



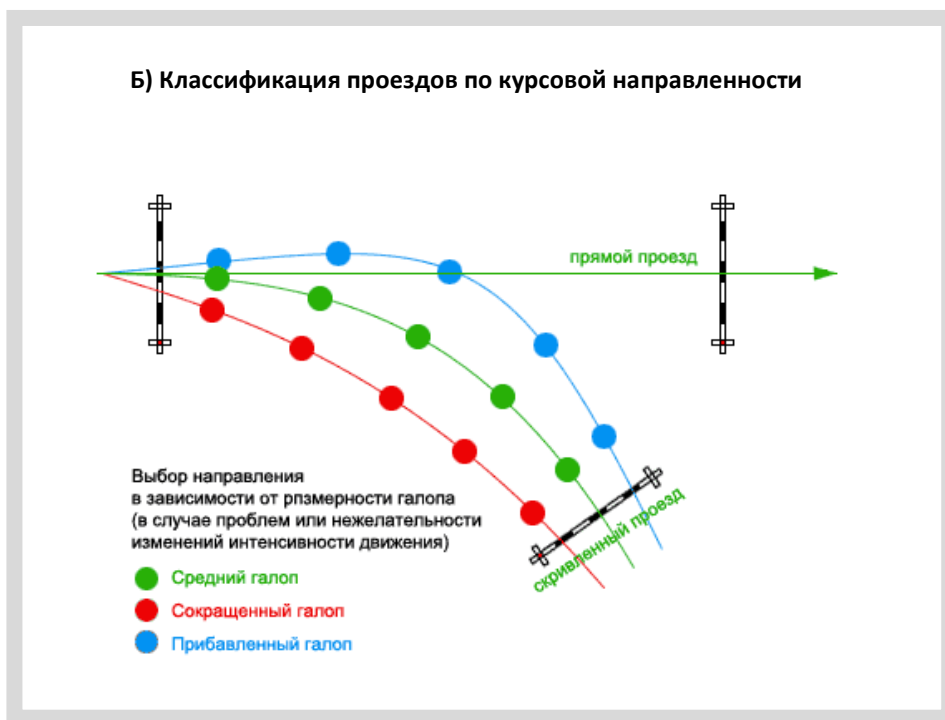


Рис. 29. А), Б) Примерные упражнения направленные на совершенствование техники преодоления связок из 5-6 препятствий.

7. Совершенствование техники преодоления препятствий в усложненных упражнениях;
8. Совершенствование техники преодоления двойных и тройных систем;
9. Совершенствование техники и тактики преодоления маршрутов различного уровня сложности.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП).

При выборе общеподготовительных упражнений необходимо учитывать, что ОФП спортсменов на этапе ССМ и ВСМ должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат.

2) Методы спортивной подготовки для групп ССМ и ВСМ.

а) Специально подготовительные упражнения (СФП), избранные соревновательные упражнения:

1. Метод строго регламентированного упражнения, направленный на освоение спортивной техники:
 - целостно-конструктивный (разучивание движения в целом);
 - расчлененно-конструктивный (разучивание движения по частям).
2. Наглядный.
3. Словесный.
4. Соревновательный.

б) Общеподготовительные упражнения (ОФП):

1. Метод строго регламентированного упражнения, направленный на совершенствование физических качеств:
 - непрерывный (однократное, непрерывное выполнение тренировочной работы);
 - интервальный (выполнение упражнений как с регламентированными, так и с произвольными паузами отдыха).

2. Наглядный.
3. Словесный.
4. Игровой.

14.5. Научно-методическими предпосылками к планированию спортивной подготовки являются:

1) *Для многолетних и годовых макроциклов:*

- индивидуальные особенности развития спортивной формы спортсмена;
- специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности.

2) *Для отдельного этапа (мезоцикла)* - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема интенсивности и чередования.

3) *Для микроцикла* - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

14.6. Психологическая подготовка.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

На всех этапах психологической подготовки, особое внимание необходимо обращать на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности, организованности; на развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

При определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренеру необходимо исходить из удовлетворения следующих интересов:

- эмоциональности психических состояний спортсмена;
- гностического интереса (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- когнитивного интереса («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

План психологической подготовки обучающихся указан в таблице 17.

Таблица № 17

Примерный план психологической подготовки спортсменов

ЗАДАЧИ психологической подготовки	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ психологической подготовки
Подготовительный период	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях

5. Формирование понятия о психических состояниях и методах психорегуляции ⁵⁵	Беседы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции: - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка;	Применение соответствующих приемов на специальных занятиях или во время тренировок.
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Предсоревновательный период	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определение задач предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизация их на каждые соревнования. Корректировка задач по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработка индивидуального режима соревновательного дня, применение режима в период проведения контрольных соревнований с последующей корректировкой по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработка комплекса действий спортсмена перед вызовом на старт
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Применение методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, контрольных соревнований
Соревновательный период	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Применение объективной оценки качества проделанной тренировочной работы по отношению к реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение комплекса ранее отработанных средств, формирование состояния боевой готовности, профилактика неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

⁵⁵ **Регуляция** [< лат. regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди обучающихся необходимо для освоения приемов и методов самоанализа и самооценки, посредством устранения дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Учитывая специфику конного спорта, огромное значение в психологической подготовке спортсмена имеет его стабильное, положительно-эмоциональное состояние по отношению к лошади, как во время подготовительного, так и во время соревновательного периода спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан в таблице 22.

Таблица №12

Учебно-тематический план				
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:		≈ 660/ 1 660	сентябрь-август	
Этап начальной подготовки	Лошади. Содержание и уход.	≈ 60/ 180	сентябрь-октябрь	Правила безопасного обращения с лошадью. Чистка лошади. Снаряжение. Содержание и уход. Масти, породы, стати лошади. Особенности питания. Режимы труда и отдыха.
	История возникновения вида спорта «конный спорт» и его развитие	≈ 60/ 120	ноябрь	Зарождение и развитие вида спорта «конный спорт». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	≈ 30/ 60	декабрь	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.	≈ 30/ 60	январь	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	≈ 30/ 90	февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 30/ 90	март	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 «конный спорт»	≈ 60/ 80	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «конный спорт».	≈ 90/ 270	май-июль	Понятливость. 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 «конный спорт».
Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/ 60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	≈ 100/ 200	апрель-август	Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Последствия допинга в спорте для здоровья лошадей. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «конный спорт».	≈ 140/ 350	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		≈ 1080/ 2220	сентябрь-август	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лошади. Содержание и уход.	≈ 240/ 540	сентябрь-август	Особенности содержания спортивной лошади. Основы анатомии и физиологии лошади. Психология лошади. Особенности подбора спортивного снаряжения. Режимы тренировочной работы спортивной лошади. Травмы лошадей, участвующих в спортивных соревнованиях. Кодекс поведения по отношению к лошади.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 30/ 60	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 30/ 60	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/ 60	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 30/ 60	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 80/ 120	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «конный спорт».	≈ 80/ 120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 160/ 360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конный спорт»	≈ 120/ 270	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «конный спорт», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	правила вида спорта «конный спорт»	≈ 120/ 270	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	≈ 160/ 300	октябрь-август	Виды нарушений антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Последствия допинга в спорте для здоровья лошадей. Сервисы по проверке результатов. Опасность БАДов. Оформление разрешения на ТИ. Ответственность за нарушение антидопинговых правил.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		≈ 1020/ 2520	сентябрь-август	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 50/ 210	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 «конный спорт».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.	≈ 90/ 300	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/ 240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 120/ 360	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	≈ 150/ 260	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 250/ 520	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	≈ 240/ 630	сентябрь-август	Всемирный антидопинговый кодекс. Основные положения международных стандартов по тестированию и расследованиям. Ключевые положения Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил. Антидопинговые правила FEI для спортсменов. Антидопинговые правила FEI для лошадей. Виды нарушений антидопинговых правил. Принцип строгой ответственности. Последствия допинга, самолечения и использования БАДов в спорте для здоровья спортсменов. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС. Ответственность за нарушения антидопинговых правил.
	Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		≈ 1200/ 3660	сентябрь-август	
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 240/ 720	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/ 360	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	≈ 180/ 540	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/ 360	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.	≈ 180/ 600	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика нескольких видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	≈ 360/ 1080	сентябрь-август	Всемирный антидопинговый кодекс. Основные положения международных стандартов по тестированию и расследованиям. Ключевые положения Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил. Антидопинговые правила FEI для спортсменов. Антидопинговые правила FEI для лошадей. Виды нарушений антидопинговых правил. Принцип строгой ответственности. Последствия допинга, самолечения и использования БАДов в спорте для здоровья спортсменов. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС. Ответственность за нарушения антидопинговых правил.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка⁵⁶.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» учитываются Организацией при формировании Программы в том числе годового учебно-тренировочного плана⁵⁷.

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

– для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки⁵⁸;

– 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 соревнований⁵⁹;

– 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»⁶⁰.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП⁶¹.

⁵⁶ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 7, глава 5.

⁵⁷ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 8, глава 5.

⁵⁸ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 9, глава 5.

⁵⁹ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 10, глава 5.

⁶⁰ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 11, глава 5.

⁶¹ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 12, глава 6.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп⁶².

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

– наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;

– наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;

– наличие конюшни для содержания лошадей;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять 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 от 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁶³;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 18, 19);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 20, 21);

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

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

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

– обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

⁶² Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» п. 15, глава 6.

⁶³ С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица № 18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки⁶⁴**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Бич	штук	8
2	Доска информационная	штук	1
3	Дырокол для кожи	штук	1
4	Корда	штук	2
5	Развязки	штук	8
6	Седелка	штук	5
7	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1
9	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
10	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
11	Система электронного хронометража	комплект	1
12	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

⁶⁴ Приказ Минспорта РФ от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» Приложение № 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки						
№ 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-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	1	1
2	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1	1
3	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1
4	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1	1
5	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1
6	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1	1
7	Рулетка металлическая (50м)	штук	-	1	1	1
8	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
9	Установка-солярий для лошадей	штук	-	-	1	1
10	Электромегафон	штук	-	-	1	1
Животные, участвующие в спортивной подготовке						
1	Лошадь (на обучающегося)	штук	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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)
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
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	1	1	1	1	1	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 противомосkitная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13	Седло неспециализированное	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
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 № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного		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											
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											
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

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации⁶⁵.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Раздел содержит применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

19.1. Перечень информационного обеспечения Программы.

Список литературных источников:

1. Ветеринарный регламент. 2 издание. Утвержден протоколом Бюро ФКСР № 26-10/22 от 28.10.2022 г.

2. Выездка и конкур. Советы профессионалов. Перевод с немецкого Н.Захаров. М. ООО «Аквариум - Принт», 2004 г.

3. Гервек Г. Психология лошади. М. ООО «Аквариум - Принт», 2006 г.

4. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. М. «Аквариум ЛТД», 2002 г.

5. Единая всероссийская спортивная классификация.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. «Питер», 2011 г.

7. Климке Р. Выездка молодой спортивной лошади. М. «Аквариум ЛТД», 2002 г.

8. Климке И., Климке Р. Кавалетти. Выездка и прыжки. М. «Аквариум – Принт», 2012 г.

9. Курт Хоффман. Школа верховой езды для начинающих. М. ООО «Аквариум – Принт», 2006 г.

10. Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. (ред.): Гигиена физической культуры и спорта. Учебник 2-е изд., доп. – СПб. СпецЛит, 2013 г.

11. Приложение к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 774, Правила вида спорта «Конный спорт».

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

⁶⁵ Приказ Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» п. 24

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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) выполнять 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, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

17. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

18. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

19. Регламент проведения соревнований по конктуру (преодоление препятствий). Москва, 2012 г.

20. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселева Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. М. «Академия», 2010 г.

21. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

22. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

23. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для высших учебных заведений. М. «Академия», 2006 г.

Аудиовизуальные средства:

1. «Базовая подготовка всадника по конкуру»; Россия
2. «Взгляд из судейской ложи со Стефаном Кларком и Джо Грехемом»; Россия
3. «Коррекция баланса. Учимся балансу вместе с лошадью»; Россия
4. «Мастер-класс по конкуру. Джорж Моррис»; Россия
5. «Мой спорт – конный»; Россия
6. «Уроки Людгера Бербаума»; Россия
7. «Эльмар Польшман-Швекхорс. Конкурные лошади. Современная методика тренинга»; Россия

Интернет-ресурсы:

- Всероссийский реестр видов спорта (www.minsport.gov.ru);
- Сайт РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>);
- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
- Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru);
- Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru);
- Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru);
- Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru);
- Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru);
- Сайт Интернет-ресурса Vseokone (www.vseokone.ru).