

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Конноспортивная школа «Фаворит»
Менделеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета №2 от 31.05. 2023г.

«Утверждено»
приказ №19 от 31.08.2023г.
Директор  А.О.Ефремов



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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 983
(Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 № 71707)

Срок реализации программы: 11 лет

Менделеевск, 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	3
3. Методическая часть	11
4. Система контроля и зачётная требования.....	28
5. Перечень информационного обеспечения.....	31

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.01.2023);

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.01.2023);

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 983 и содержит рекомендации по построению, содержанию, и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов и лошадей на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- Воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- Подготовка спортсменов высокой квалификации;

- Подготовка из числа спортсменов инструкторов, тренеров-преподавателей и судей по видам конного спорта.

Необходимым условием выполнения программы, является материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем в соответствии с ФССП, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах спортивной специализации являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории по видам спорта и практическими навыками данного вида спорта.

Программа является основным документом КСШ при проведении учебно-тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря, лошадей, могут служить основанием для корректировки, рекомендуемой программы.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

(Приложение N 1 к ФССП)

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

Этап начальной подготовки	1-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение N 2 к ФССП)

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

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение N 3 к ФССП)

№ 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	—	14	18	21

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта конный спорт

(Приложение N 4 к ФССП)

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

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

(Приложение N 5 к ФССП)

Приложение № 4 к ТСОП

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

	тестирование и контроль (%)						
--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

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

(Приложение N 10 к ФССП)

Таблица № 1

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

Таблица № 2

№ 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.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1	1
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1
7.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1	1	1	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1	1
12.	Электромегафон	штук	-	-	1	1

Таблица № 3

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/п	Наименован ие	Едини ца измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерс тва
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпеггинг»							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка», «джигитовка»							
2.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»							
3.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-2	0,5-4	0,5-5

2.7.Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение N 11 к ФССП)

Таблица № 1

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомосkitная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «вольтижировка», «драйвинг», «пробеги», «джигитовка», «тентпеггинг»											
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
15.	Седло	штук	на	-	-	2	2	3	2	3	2

	специализированное в сборе		лошадь								
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1	3	1
17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях											
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	3	1
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Един ица измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начально й подготовк и		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Структура годичного цикла

Подготовительный период включает два этапа: зимний (ноябрь-февраль) и весенний (март-апрель). Задачи первого этапа повышение общей физической подготовки, укрепление здоровья спортсменов и их лошадей; совершенствование основных двигательных навыков и качество силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движения, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади; закрепление рациональной посадки всадника, совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Большое внимание в это время уделяет эмоциональности занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер по видам спорта. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади; развитию специальных качеств; повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа - этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований (вторая половина апреля - май) и этап основных соревнований (июнь-сентябрь). Основным направлением тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам; выявление технических и тактических недостатков подготовки и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение высокому техническому уровню всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости. На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к наивысшему уровню к основным соревнованиям сезона.

Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки. Примерный уровень интенсивности составляет в мае -12 — 15%, июне-августе — 15-20%, в сентябре — 5 — 10% от максимального.

В переходном периоде (октябрь) главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, повышению уровня теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего учебно-тренировочного и соревновательного циклов. Для занимающихся в группах спортивного совершенствования разрабатываются

индивидуальные планы подготовки на следующий тренировочный год.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Планирование учебно-тренировочного процесса.

Отделение конного спорта организует работу с обучающимися в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Тренировочный год начинается 1 сентября. В каникулярное время могут быть организованы спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, тренировочные сборы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (этапы спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий составляется методистом по предоставлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по виду спорта конный спорт;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- уточнение спортивной специализации;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими нормативов по общефизической и специальной подготовке.

В качестве оценки деятельности школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- уровень освоения тренировочных нагрузок по виду спорта;
- освоение теоретического раздела программы – общего и по видам спорта;
- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений в соревнованиях.

В программу многолетней подготовки спортсменов-конников входит: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях и тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов: годовой учебный план-график, рабочая программа, журналы учета ведения учебно-

тренировочных занятий спортивных школ, график проведения диспансеризаций или углубленного комплексного обследования спортсменов и лошадей.

Техника безопасности проведения учебно-тренировочных занятий:

Повышенная опасность и травматизм при занятиях верховой ездой обусловлены спецификой данного вида спорта, где партнером является сильное животное – лошадь, поведения и действия которого не всегда предсказуемы для человека.

В связи с этим вся учебно-тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в школе должна осуществляться с максимально возможным обеспечением безопасности обучающихся, тренерского состава и поголовья лошадей.

Основанием для проведения тренировок является расписание, утвержденное директором школы.

Замена тренеров-преподавателей не допускается без уведомления об этом директора школы.

В расписании занятий указывается фамилии тренеров-преподавателей, проводящих занятия.

Администрация школы совместно с медицинским персоналом должна ежегодно проводить практические занятия по оказанию первой медицинской помощи с тренерским составом.

Ответственным за организацию и проведение учебно-тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.

Схема тренировочного плана

Учебно-тренировочные занятия в школе по виду спорта конный спорт проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях конноспортивной школы.

В учебно-тренировочном плане предусматривается следующее соотношение объемов тренировки по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебно-тренировочного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебно-тренировочного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебно-тренировочного плана;
- уход за животными в объеме от 15% до 20% от общего объема учебно-тренировочного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КСШ

№ п/п	Содержание разделов	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (спортивной специализации)				
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	20	32	36	44	48	50	54
2.	Общая физическая подготовка	48	70	100	120	120	120	120

3.	Специальная физическая подготовка	50	70	90	126	130	158	180
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	140	212	290	324	420	484	560
5.	Уход за лошадью	48	64	80	80	80	84	86
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	8	10	10	10	10	10
7.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий						
8.	Инструкторская и судейская практика	-	12	18	24	24	30	30
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	1040

Почасовой план – график прохождения программы «Конный спорт»

	Этапы подготовки							
	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы (спортивной специализации)					
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
Количество тренировочных недель	52	52	52	52	52	52	52	52
Количество тренировочных часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	20
Количество тренировочных часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1040
Количество занятий в год	156	208	208	208	260	260	260	260

Годовой график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки первого года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	2	2	2	2	2	1	-	-	-	20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2	2	48
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	2	50

Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	11	11	11	11	11	10	11	11	11	14	14	14	140
Уход за лошадью	2	2	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	48
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	1	-	2	-	-	1	1	1	-	6
Всего часов на практические занятия	23	23	23	24	24	24	24	24	25	26	26	26	292
Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Годовой график распределения тренировочных часов для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	4	4	4	4	4	3	3	3	3	-	-	-	32
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	16	16	16	16	17	18	17	18	18	20	20	20	212
Уход за лошадью	7	3	6	4	4	5	5	5	4	6	7	8	64
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Выполнение контрольных нормативов	-	2	-	2	1	-	1	-	1	-	1	-	8
Всего часов на практические занятия	35	35	35	35	35	36	36	36	36	39	39	39	436
Итого часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Годовой график распределения тренировочных часов для тренировочной группы (спортивной специализации) первого года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	4	4	4	4	4	3	3	-			36
Практические занятия													

Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	90
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	6	6	6	6	6	100
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	20	20	20	21	22	21	22	26	28	30	30	30	290
Уход за лошадью	7	5	7	6	6	6	6	6	6	8	9	8	80
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	18
Выполнение контрольных нормативов	1	2	1	2	-	1	-	1	-	1	-	1	10
Всего часов на практические занятия	47	47	48	48	48	48	48	49	49	52	52	52	588
Итого часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Годовой график распределения тренировочных часов для тренировочной группы (спортивной специализации) второго года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-	-	-	44
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	126
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	24	23	25	26	28	23	28	27	28	30	31	31	324
Уход за лошадью	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	80
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Выполнение контрольных нормативов	1	2	1	2	-	1	-	1	1	1	-	-	10
Всего часов на практические занятия	56	56	56	56	56	52	56	56	57	61	61	61	684
Итого часов	61	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61	728

Годовой график распределения тренировочных часов для тренировочной группы (спортивной специализации) третьего года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	6	6	6	6	5	5	5	5	4	-	-	-	48
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	130
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	32	30	32	34	33	29	35	37	36	40	40	42	420
Уход за лошадью	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	80
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	24
Выполнение контрольных нормативов	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Всего часов на практические занятия	64	64	64	64	65	57	65	65	65	66	70	70	784
Итого часов	70	70	70	70	70	62	70	70	70	70	70	70	832

Годовой график распределения тренировочных часов для тренировочной группы (спортивной специализации) четвёртого года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	6	6	6	6	6	5	5	5	5	-	-	-	50
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	12	158
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	39	37	38	37	38	37	40	42	40	46	44	46	484
Уход за лошадью	6	6	7	6	7	7	7	7	7	8	8	8	84
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
Выполнение контрольных нормативов	-	2	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	10
Всего часов на практические занятия	72	72	72	72	72	73	73	73	73	78	78	78	886
Итого часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Годовой график распределения тренировочных часов для тренировочной группы
(спортивной специализации) пятого года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	54
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14	14	180
Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	45	44	45	43	45	39	48	48	46	53	51	53	560
Уход за лошастью	7	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	86
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
Выполнение контрольных нормативов	-	2	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	10
Всего часов на практические занятия	81	81	81	81	81	76	81	81	81	81	81	81	986
Итого часов	87	87	87	87	87	83	87	87	87	87	87	87	1040

План-схема годичного цикла подготовки разработана на основе календарной линейки с делением года на месяцы. Её значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Она представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде лёгкой атлетики;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В группах начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся рекомендует следующий комплекс упражнений:

подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); прыжок в длину с места; бег на 30м.; челночный бег 3x10м.

Тренерский контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну (соблюдая интервал и дистанцию). Рапорт. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставь», «Разойдись». Расчеты группы по порядку, на первый-второй. Перестроения в колонну по два, по три, по четыре. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным, бег. Переходы с шага на бег, из бега на шаг, изменение направления. Размыкания и смыкания приставными шагами и в движении.

Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предметов (для мышц рук, плечевого пояса и

туловища), одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, поднимание и опускание), повороты, круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте, в движении. Упражнение вдвоём с сопротивлением партнёра. Вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями рук, наклоны (вперёд, назад и в стороны), сочетание наклонов с поворотами туловища с различными исходными положениями и движениями руками, вращение: сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа и в упоре для лёжа сзади. ОРУ без предметов для мышц ног. Поднимание и опускание ног (прямых и согнутых, вперёд, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), круговые движения (стоя, сидя), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге). ОРУ без предметов для мышц всего тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, поочередным сгибанием и разгибанием ног и др.), упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ с предметами. Со скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки(вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывания и ловля, упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами: броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений(стоя, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами(толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, бросками двумя руками, из-за головы, через голову, между ног), броски(вверх-вперед, назад), соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья низкие: размахивание в упоре, на предплечьях и в упоре на руках. В упоре на брусьях махом назад, сгибание рук, махом вперёд с разгибанием (юноши). Соскоки махом вперёд, назад (юноши). Брусья разновысокие (девушки) – смешанные упоры, висы, их перемены, простые подъёмы и соскоки. Перекладина (юноши)-подтягивание, соскоки. Прыжки в длину с места, высоту с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы, в сочетании с бегом, в присяди, подскоки приставными и скрестными шагами, бег обычный, с высоким подниманием бедра, бег скоростной на короткие дистанции (30, 40, 50,60, 100 с низкого и высокого старта). Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по пересечённой местности на дистанции от 1 до 5 км. Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100). Приемы спасания утопающих. Нырание. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по пересеченной местности, обучение технике подъёма в гору, спуски с гор различной крутизны, торможение при спусках. Ходьба на лыжах на время. Конькобежный спорт. Бег на коньках в зависимости от имеющихся возможностей для развития скоростных качеств и выносливости. Элементы фигурного катания на коньках. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси, на галопе). Наклоны туловища в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног. Переносы ног через шею лошади, через круп. Конно - спортивные игры: «седловка», « спешивание», «стойло», эстафеты. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Понятия о строе, шеренге, колонне. Интервал, дистанция. Движения в строю, перестроение. Упражнения проводятся на шагу, рыси, для развития баланса, укрепления посадки, развития гибкости поясницы, всех суставов рук ног и координации движений. Для головы: повороты и вращения головы. Для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях. Для кистей: сжимание кисти в кулак и разжимание, сгибание, отведение и круговые движения. Для ног: качение ноги вперед и назад (от колена, поднимание, опускание и вращение ступни). Для туловища: наклоны вперед и назад, в стороны, круговые вращения туловища. Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком. Упражнения для развития скоростных качеств: стартовые рывки с места на 10, 15,20 метров, бег с ускорениями по сигналу (зрительному и звуковому), бег скоростной с изменением направления, бег со скакалкой, бег с предметами в руках(мячи, мячи набивные). Различные игры и эстафеты с бегом и прыжками на быстроту реакции. Упражнения для развития силовых качеств:

упражнения с набивными мячами весом 1-4 кг, упражнения с гантелями весом 1-2 кг. Упражнения для рук, ног, плечевого пояса с соупражняющимися. Упражнение на перекладине: подтягивание в висе, перевороты вперёд и назад, упражнения на параллельных и разновысоких брусьях для мышц рук, плечевого пояса и развития координации движения. Упражнения для развития ловкости, общей и специальной координации движений. Жонглирование теннисными мячами, упражнения с гимнастическими палками вдвоем (типа фехтования). Ведение баскетбольного мяча с различной скоростью, передвижения. Упражнения для развития равновесия. Гимнастическая скамейка. Ходьба по скамейке вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук и ног, то же, с ускорениями и переходом на бег, то же, с различными предметами в руках. Упражнения для развития гибкости. Различные движения ногами, стоя на месте и в движении, то же, с опорой о стену. Маховые и круговые движения руками. Наклоны туловища вперед, назад и в стороны из различных исходных положений. Те же упражнения с палками и другими предметами. Пружинистые покачивания в выпаде вперёд и в стороны. Упражнения на расслабление. Размахивание свободно висящими руками за счет поворотов туловища. Встряхивание кистями рук в различных исходных положениях. Из положения руки вверх, поочередное расслабление мышц пальцев, кистей, предплечья, плеча, шеи, спины, ног. Чередование напряжения и расслабления ног, рук и туловища.

Техника и тактика конного спорта **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** (конкур, скачки):

Правила подхода к лошади, чистка, расчистка копыт, взнуздывание. Седловка и рассёдлывание. Вождение в поводу с изменением направления. Ознакомление с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади и её остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни. Езда на корде на рыси без стремян. Практическая езда. Движения вперёд, повороты. Отработка посадки на рыси, облегчаясь и не облегчаясь, на корде и без корда. Практика управления лошади путём взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Отработка посадки на шаг. Езда на корде на рыси без стремян. Практическая езда. Движения вперёд, повороты. Езда шагом без седла. Езда шагом в смене. Остановки и переход в рысь. Езда рысью без стремян и со стремянами. Езда на шаг без седла, езда в смене. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления, по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конно – спортивных играх «седловка», «стойло», «спешивание», игра с флагами. Подъём лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси, галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50см).

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (конкур, скачки):

Правила подхода к лошади, чистка, расчистка копыт, взнуздывание. Седловка и рассёдлывание. Вождение в поводу с изменением направления. Ознакомление с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади и её остановки. Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремяни. Езда на корде на рыси без стремян. Движения вперёд, повороты. Отработка посадки на рыси, облегчаясь и не облегчаясь, на корде и без корда. Практика управления лошади путём взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Практическая езда. Движения вперёд, повороты. Езда шагом без седла. Езда шагом в смене. Остановки и переход в рысь. Езда рысью без стремян и со стремянами. Езда на шаг, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направления, по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конно – спортивных играх «седловка», «стойло», «спешивание», игра с флагами. Подъём лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Преодоление одиночных препятствий на шаг, рыси, галопе. Преодоление «клавиш» (до 50см). Полевая езда по дорогам и малопересечённой местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных

и искусственных препятствий. Практика полевой езды по дорогам и пересечённой местности. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шагу, с рыси, переходы с одного аллюра на другой. Преодоление крутых подъёмов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости.

КОНКУРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы. Езда врозь, самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх «седловка», «стойло», «спешивание», игра с флагами. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремяни. Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси, галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50см). Прыжки через препятствия без повода, стремяни. Полевая езда по дорогам и малопересечённой местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий. Практика преодоления препятствий по маршрутам лёгкого класса. Совершенствование техники преодоления отвесных, шпротных препятствий, канав и двойных систем по нормативам легкого класса. Преодоление паркуров по нормативам легкого класса «обычного», «до первой ошибки», «эстафеты», «по выбору». Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шагу, с рыси, переходы с одного аллюра на другой. Выработка у спортсмена чувства скорости. Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошастью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Полевая езда по дорогам по дорогам и малопересеченной местности. Техника езды на мундштучном оголовье. Прямые сгибания на шагу, на рыси. Манежная езда на разных аллюрах. Работа лошади на корде. Работа молодой лошади. Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 110 см.

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переходы из одного аллюра в другой. Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошастью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Техника езды на мундштучном оголовье. Правильная подгонка мундштука и трензеля, разбор поводьев, действие мундштука на рот лошади. Прямые и боковые сгибания на шагу, рыси и галопе. Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 120 см. Преодоление одиночных препятствий на галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50 см). Прыжки через препятствия без повода, без стремян. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых Работа молодой лошади. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Отработка приемов на прямые и боковые сгибания, на сокращенных, обыкновенных и прибавленных аллюрах. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником. Отработка переходов из сокращенного шага и рыси в обыкновенный, затем в прибавленный и обратно. Обучение приемам принятия на шагу и на рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды, входящих в программу манежной езды. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление крутых подъёмов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости. Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем. Преодоление паркуров по нормативам легкого класса «обычного», «до первой ошибки», «эстафеты», «по выбору». Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Совершенствование посадки на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переходы из одного аллюра в другой. Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошастью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Техника езды на мундштучном оголовье. Правильная подгонка мундштука и трензеля, разбор поводьев, действие мундштука на рот лошади. Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 120 см. Преодоление одиночных препятствий на галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствия высотой 20-50 см). Прыжки через препятствия без повода, без стремян. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Оработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий. Манежная езда на разных аллюрах. Работа лошади на корде. Работа молодой лошади. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление крутых подъёмов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости. Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой 70-90 см. Напрыгивание молодой лошади. Прямые и боковые сгибания на шагу и на рыси. Выполнение связки прыжков(8-10 препятствий) высотой до 110 см. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Преодоление препятствий по нормативам среднего класса. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником.

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) ЧЕТВЁРТОГО, ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Подготовка спортивной лошади. Специализированный тренинг лошадей для различных видов конного спорта. Тренинг полуторников и двухлеток. Тренинг взрослых спортивных лошадей различного уровня физического состояния. Совершенствование посадки. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Оработка приемов на прямые и боковые сгибания, на сокращенных, обыкновенных и прибавленных аллюрах. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником. Оработка переходов из сокращенного шага и рыси в обыкновенный, затем в прибавленный и обратно. Обучение приемам принятия на шагу и на рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды, входящих в программу манежной езды, троеборья. Совершенствование техники прыжка при преодолении различных типов препятствий из сложных положений. Преодоление двойных и тройных систем высотой до 140 см. Преодоление препятствий в пределах нормативов трудного класса «Б» и «В» по паркурам «обычный», «по выбору», «скоростной», «охотничий». Практика полевой езды по условиям для молодой лошади. Преодоление полевых препятствий высотой до 120 см.

Уход за лошастью.

Подход к лошади. Приёмы обращения с лошастью. Одевание недоуздка. Выводка лошади на проход. Правила ухода за лошастью. Чистка. Вздвигание. Седловка и расседывание. Сесть на лошадь без помощи стремян. Уход за лошастью после тренировки. Кормление. Купание. Проверка ковки. Бинтование. Пастьба. Работа в руках. Напрыгивание лошади на корде. Исправление дурноезжих лошадей. Ремонт снаряжения и амуниции скаковой лошади. Седлание на седло «бабочка».

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке и органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Цель: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
-------	-------------------	-------------------------	----------------

1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований	Требование безопасности перед началом занятий, во время занятий, в критической ситуации, после занятий. Требования к местам занятий, к конной амуниции, к своей спортивной одежде, экипировке. Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым учащимся сдается зачет. Регулярно, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ учащимися тема изучается повторно, учащиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета	Все группы
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Техника безопасности.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры – как средство воспитания трудолюбия, организованности, коллективизма, воли и других качеств и жизненно важных умений и навыков.	Все группы
3	Состояние и развитие конного спорта в России	Краткая характеристика конного спорта. Конный спорт в системе физвоспитания. Состояние конного спорта в дореволюционной России. Физическая культура и спорт в государственных и региональных законодательных актах. Внимание уделяемое государственными и региональными структурами для развития физической культуры и спорта в стране и регионе. Основные породы, разводимые в нашей стране. Организация коневодства в нашей стране. -Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конеферма, т.д.	Все группы
4	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз.	Все группы
5	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердеч-но-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.	ГНП
6	Понятие об экстерьере. Стати лошади.	Внешнее строение лошади - экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.	ГНП
7	Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный	ГНП

		паспорт лошади.	
8	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.	Сведения о строении организма человека; Костная система, мышцы, дыхание, органы пищеварения и ЦНС	Все группы
9	Закаливание, режим и питание спортсменов	Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль спортивного режима и питания спортсмена.	Все группы
10	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.	Все группы
11	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи, основное содержание. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности, различных по возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Особенности функционирования центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; особенности биохимических процессов в мышцах. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.	Т(СС)
12	Основы техники и тактики конного спорта	Значение освоения техники и тактики для конника. Понятие о технике отдельных видов конного спорта. Требования к посадке всадника – положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади; посадка в видах конного спорта. Средства управления лошадью; взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев. Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, его подлинное назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартингал, шпрунт и т.д.)	Все группы
13	Основы методики обучения и тренировки в конном спорте	Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагога в процессе обучения и тренировки; методы обучения при занятиях конным спортом; последовательность изучения учебного материала; методы предупреждения и исправления ошибок в	НП-2, Т(СС)

		процессе обучения, тренировок и соревнований. Роль систематических круглогодичных тренировок в повышении спортивного мастерства. Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки.	
14	Планирование спортивной тренировки	Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена; виды планирования.	T(CC)
15	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена (ОФП и СПФ)	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. Спортивная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировках конников различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в совершенствовании различных групп спортсменов. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.	НП-2, T(CC)
16	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	Понятие о моральных качествах спортсмена. Значение развития волевых качеств. Психологическая подготовка спортсмена – конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировочных занятий.	НП-2, T(CC)
17	Сведения по уходу за лошадью и её содержанию	Правила размещения, содержания и ухода за лошадью; конюшенный уход, кормление и водопой лошади; норма нагрузок и продолжительность работы лошади; уход за лошадью после тренировки и соревнований. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание кормления и поения с временем работы лошади. Значение исправности и подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подгонка снаряжения, уход за снаряжением. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи	Все группы
18	Правила соревнований, их организация и проведение	Виды соревнований по конному спорту – командные, личные и лично-командные. Положения о соревнованиях. Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. Судьи – их права и обязанности. Правила проведения соревнований по конному спорту. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание. Работа судьи, информатора.	Все группы
19	Единая Всесоюзная спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	T(CC)

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать лечебно - профилактические меры.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Задачи:

Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Методы:

- беседы, убеждения, педагогическое внушение;
- моделирование соревновательной ситуации через игру;
- создание ситуаций, требующих преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
- словесного воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры;
- смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого- педагогических воздействий осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Планы применения восстановительных средств

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделить индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок дуэта лошадь - спортсмен, оценивая объективные и субъективные показатели организма.

Восстановление организма спортсмена и его партнера - лошади после соревновательных нагрузок включают комплекс гигиенических, психологических, медико - биологических средств и мероприятий.

Для лошади это:

Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию лошади, длительная шаговая работа, работа в руках, пастьба, купание, витаминизация, физиотерапевтические процедуры.

Для спортсменов:

Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведение занятий в игровой форме.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные упражнения, беседы.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач КСШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки второго года обучения и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- семинары;
- самостоятельное изучение литературы;
- практические занятия.

Минимум знаний и умений занимающихся

- овладеть терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами элементов конного спорта;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- выполнение обязанностей дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия;
- во время проведения занятия необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять;
- занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе;
- привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.
- Во время обучения на тренировочном этапе (спортивное совершенствование) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Основной формой проведения групповых занятий по конному спорту является урок, состоящий из трёх частей:

а) подготовительной части длительностью 15-30 минут – в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, времени года и места проведения занятий. В подготовительную часть урока включаются упражнения общей и специальной физической подготовки или разминка (для групп старших разрядов);

б) основной части (1 час – 1 час 30 мин) – седловка и практические занятия по верховой езде;

в) заключительной части (15-20 минут) – проводка, расседывание лошадей и заключительные упражнения для спортсменов.

Содержание каждого занятия должно определяться в зависимости от задач, определяемых рабочей программой, состава занимающихся и условий проведения занятия, по ходу которого могут вноситься отдельные изменения, вызываемые складывающейся обстановкой.

Перед началом занятий следует всегда проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, состояниековки и т.п.

Все указания и объяснения тренер должен давать в такой форме, которая была бы понятна занимающимся и приучила бы их к самостоятельному контролированию своих действий. На занятиях групп новичков и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа самим тренером или старшими подготовленными спортсменами. В занятиях со спортсменами старших разрядов рекомендуется применять видеосъёмку с последующим разбором техники выполнения упражнений спортсменами. Каждое занятие надо по возможности разнообразить.

В группах начальной подготовки первые 2-3 занятия по верховой езде для выработки у

новичков баланса рекомендуется проводить на лошади по кругу на корде. На последующих 4-5 занятиях следует закрепить за занимающимися лошадей для того, чтобы приучить всадника к смелому и уверенному обращению к ней.

Продолжительность репризов на рыси в начале обучения должна быть в пределах 1-2 минуты с постепенным увеличением к концу года до 5-8 минут, продолжительность галопа начинать с 1-2 минут и доводить к концу года до 4-5 минут. На каждом занятии надо добиваться у занимающихся мягкости управления лошадью, отработки правильной непринужденной посадки и исправления дефектов в посадке. С целью постепенного овладения основами техники езды в полевых условиях, занятия при выездах в поле проводятся вначале на шагу и рыси, а затем, когда занимающиеся освоят управление лошадью в полевых условиях, можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Руководство школы и тренерский состав должны обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий. Принимать меры к предупреждению травм в процессе занятий и тренировки. Прививать занимающимся навыки ухода за лошадью.

Занятия с группами начальной подготовки должны содержать в себе игровые элементы простейших конноспортивных игр. При составлении на основе данной программы тренировочного материала для отдельных групп занимающихся, следует подбирать его с учетом возраста, пола, общей физической, специальной и технической подготовленности занимающихся, периодов и этапов годичного тренировочного.

Общая физическая подготовка занимающихся осуществляется в процессе тренировочных занятий в подготовительной и заключительной части урока.

В недельном цикле тренировки подготовительного и первого этапа соревновательного периода рекомендуется включать отдельные уроки по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий, кинофрагментов и учебных кинофильмов. Лекции и беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и ветеринарного контроля проводятся врачами.

В ходе практических занятий со спортсменами старших разрядов необходимо использовать видео, которое снимается на тренировочных занятиях и на соревнованиях с последующим разбором снятых материалов на занятиях.

В тренировочном процессе следует уделять также много внимания самостоятельным занятиям спортсменов старших разрядов, совместной разработке тренером и спортсменом индивидуальных тренировочных планов, выполнению заданий по общей и специальной физической подготовке и ликвидации имеющихся недостатков в общей и технической подготовке.

В занятиях с девушками и женщинами должны учитываться особенности женского организма, принимать меры по страховке занимающихся при выполнении ими технически сложных упражнений и управлении лошадью, а также разрабатывать для них отдельные графики объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В процессе спортивно-технической подготовки занимающихся необходимо уделять также много внимания систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности; отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях и в особенности при проведении занятий на местности.

В этих же целях рекомендуется практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой перед спортсменами задач тактического порядка.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный разбор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ спортивно-технического мастерства основных соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования. После окончания соревнования необходимо проводить с участием спортсмена и определять недостатки, над ликвидацией которых каждому из них нужно работать.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

(Приложение N 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	13	7
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.05	7.30

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	140	130
2.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

4.3. 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»
(Приложение N 7 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	

2.3.	Седловка лошади	мин	не более 20
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 20
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Оценка общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся, а так же организационно - методические указания по проведению тестирования разработаны на основании Положения о приемных, промежуточных и контрольных и переводных испытаниях. В учебно-тренировочных группах существуют приемные, переводные и выпускные нормативные требования.

Приемные требования.

При приеме учитываются показатели физического развития, физической подготовленности. Требования по физическому развитию и нормативы по физической подготовленности представлены в таблице.

Переводные и выпускные требования.

При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности.

Приемные нормативы сдают все обучающиеся групп начальной подготовки и вновь пришедшие обучающиеся, имеющие медицинский допуск, также обучающиеся тренировочных групп (спортивной специализации) 1 года обучения (прошедшие этап начальной подготовки). Контрольные нормативы сдают все группы начальной подготовки. Переводные нормативы сдают так же все группы занимающиеся НП, Т(СС), те нормативы, в какой этап подготовки зачисляются. Итоговые нормативы сдают обучающиеся НП-3 г.о., Т(СС) - 5 г.о.

5. Кадровые условия реализации Программы:

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, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, в соответствии со ст. 47 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в три года.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»
2. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в ред. 02.07.2013г.) «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 983), <http://www.garant.ru>
4. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006г. № СК-02-10/368).
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.
6. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Под ред. Эриха Эзе. Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
7. Ф.Р.де Ля Гериньер. Конная библия. Школа верховой езды.(пер.с франц.) Москва, Аквариум, 2007г.
8. Выращивание и тренинг лошадей. Донецк, «Сталкер», 2003г.
9. Вильгельм Мюзелер, К.А. фон Цигнер. Учебник верховой езды.М.: Прогресс, 1980
10. Выращивание и тренинг лошадей. Донецк, «Сталкер», 2003г.
11. В.Ф. Костюнина, Е.И. Туманова, Л.Г. Демидчик. Зоогиена с основами ветеринарии и санитарии. Москва, Агропромиздат, 1991г.
12. А.Л. Ползунова. Лечение лошади. Выпуск 1. Заболевания конечностей у рысистых и верховых лошадей. М.: Горка и Говорун, 1999г.
13. К.Дж.Вогель. Ветеринарная помощь лошадям. Перевод с англ. З.Зарифова, И.Суровцев, Ю.Суровцев. М.: Аквариум ЛТД, 2000г.
14. С.М.Волынский. Тренировка и выездка лошадей. М.: ОООИздательство АСТ, 2004г.
15. Х.Д. Кербер. Болезни копыт и ковка лошадей. Перевод с нем. В.Домановской. М.:Аквариум-принт, 2009г.
16. В.Крессе. Лошади. Содержание, уход и лечение. Пер. с нем.Е.Захарова. М.: ООО «Аквариум-Принт», 2005г.
17. А.Е.Герасимова. Лошади. М.: Вече, 2004г.
18. Р.Бишоп. Кормление лошадей: Полное руководство по правильному кормлению лошадей . Пер. с англ. Е.Б.Махияновой. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.

19. В.Штайнкраз. Верховая езда и преодоление препятствий. Пер. с англ.Н.Киселева. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.

20. П.Хецелей, М.Плева. Выездка и конкур. Советы профессионалов. М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004г.

6.2. Список литературных источников, рекомендуемых детям

1. В.И.Баланин, А.В.Вилль и др. Всё о лошади. Санкт-Петербург, Лениздат, 1996г.

2. Практическое руководство. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение. Москва, Аквариум, 2004г.

3. С. Л. Баскина. О чем думает лошадь и как ее понимать. М.: Аквариум-Принт, 2000 г.

4. А. фон Боррис. Снаряжение для лошадей и пони. Седла, уздечки, удила. Пер. с нем. М.: ООО «Аквариум-Принт». 2006г.

5. Я.А.Головачева, М.Р. Абдряев. Верховая езда. М.: Издательский дом «Ниолла 21-й век», 2005г.