



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Павловского муниципального района Воронежской области
396420, г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,
e-mail: sportschoolpavlovsk@yandex.ru; ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

_____ (В.А.Рясин)
(подпись)

Приказ №ОС 4-4 от « 01» сентября 2023г.

МП

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«конный спорт»**

Срок реализации образовательной программы: 8 лет

Программу составили:
методист МКОУ ДО «Павловская СШ» В.И.Липлявкина,
методист МКОУ ДО «Павловская СШ» Е.П.Чаркина,
тренер - преподаватель Е.Т.Жукова

на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022г № 1352), в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утвержденным приказом Минспорта № 127 от 24.02.2022г), руководствуясь Федеральным законом от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и Федеральным законом от 04.12.2007г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и иными действующими нормативно-законодательными актами.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конный спорт» в МКОУ ДО «Павловская СШ» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 02.11.2022г № 902 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Кроме того, Программа направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП - *Таблица 1*.

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

Таблица 1

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

2.2. Объем Программы определен в соответствии с ФССП - Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2.

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	12	14	Вып. инд. плана СП	Вып. инд. плана СП
Общее количество часов в год	234	312	624	728	Вып. инд. плана СП	Вып. инд. плана СП

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

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП - Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Спортивные соревнования – объем соревновательной нагрузки определен в соответствии с ФССП – *Таблица 4.*

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4.

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

соревнований	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	1	2	2	4	5
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» определены главой III ФССП:

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

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

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

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

Обучающиеся лица участвуют в иных видах (формах) обучения – спортивно-массовых мероприятиях по плану воспитательной работы Учреждения, или плану работы учредителя организации (спартакиада учащихся, спортивные эстафеты, спортивные праздники и т.д.).

6

2.4. Годовой учебно - тренировочный план – Приложение 1.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки – Таблица 2, 5.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
(* в соответствии с приложениями №2, №5 к ФССП)

Таблица 5.

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

п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-33	20-23	17-23	15-23	12-18	6-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-33	27-33	22-28	20-28	15-22	9-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4.	Техническая подготовка (%)	17-25	27-33	32-43	32-43	42-53	52-63
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-28	9-30	17-31	20-35	19-32	21-41
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы – Приложение 2

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним - Приложение 3.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещённых средств лицам, занимающимся физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении СШОР руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения.

Допинги являются биологические активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому

приём спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской и судейской практики соревнований.

В процессе прохождения программного материала необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания «Юный спортивный судья» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол соревнований.
2. Участвовать в судействе соревнований по конктуру совместно с тренером.
3. Судейство соревнований по конктуру для начинающих всадников. (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе соревнований в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Юный спортивный судья». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который

оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом управления физической культуры и спорта.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств – Приложение 6.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо

комплексное применение различных восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения

спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства (витаминация), кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др. Назначаются только врачом и применяются под контролем врачебного персонала. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

При организации питания на тренировочных мероприятиях (сборах) следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень общей физической и специальной физической подготовки;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах, укрепления здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «конный спорт»;
- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и вторых годах;
- достижения стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем году;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- 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 проведения 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных разрядов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания, а так же к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а так же требований мер безопасности выполнения плана индивидуальной подготовки;
- стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта « конный спорт».

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий и питания, а так же к соблюдению периодов отдыха и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а так же требований мер безопасности выполнения плана индивидуальной подготовки;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта

« конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30м	с	6.2	6.4
1.2.	Бег 1000м	мин. сек.	6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Плюс 2	Плюс 3
1.5.	Челночный бег 3x10	с	9.6	9.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
1.7.	Метание мяча весом 150гр	м	19	13
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	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее 5	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	Не менее 1	
2.4.	Подъем ноги согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	Не менее 1	

3.3.2.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» - Таблица 7.

Таблица 7.

№ 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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 остановке 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.	Наклон вперед из положения стоя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Седловка лошади	Мин.	Не более	
			20	
2.5	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее	
			3	
2.6	Приседание без остановки	Кол.раз	Не менее 20	
2.7.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Количество раз	Не менее 25	
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

3.3.3.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» - Таблица 8.

Таблица 8.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			20	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены ладони на плечах	с	Не менее	
			9	
2.3.	Седловка лошади	Мин.	не менее	
			15	
2.4.	Приседание, руки вперед, без остановки	Количество раз	Не менее	
			25	
2.5.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Количество раз	Не менее	
			20	
2.6.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Количество раз	Не менее	
			25	
2.7.	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее	
			5	

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

Таблица 9.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.4	16.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси Глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	Мин	Не более	
			10	
2.4.	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее	
			30	
2.5.	Наклон вперед, из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
2.6.	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее 7	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Методическая часть

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов конкурентов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении специальных тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности, лошадей высокого уровня подготовки. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки конкурента необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной нагрузки и её последовательности;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Организуя тренировочный процесс юных спортсменов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта « конный спорт »

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	2

* Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В планировании подготовки юных конников необходимо учитывать неравномерное нарастание физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны

для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведении тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утверждённой программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмену.

ОБРАЗЦЫ

План-конспект тренировочного занятия по конному спорту

Этап начальной подготовки (группа _____)

тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. Закрепить полную непринужденность посадки всадника на лошади.
2. Закрепить гибкую посадку всадника на лошади.
3. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- 4.

№ п/п	Содержание тренировки	Время (мин.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (20мин.)			
1.	Шаг в длинном поводу	5	Спортсмены на лошадях шагают по стенке, разминая лошадь. Во время шага тренер объясняет тему и цели тренировки.
2.	Комплекс специальных упражнений на шаг	15	Разминая в короткий срок обеспечивает всестороннюю подготовку спортивной пары (всадник – лошадь) к успешному выполнению основной части занятия.
Основная часть (70мин.)			
1.	Работа на учебной рыси	10	Езда в смене, перемены направления на рыси, вольты влево и вправо
2.	Шаг с отданным поводом	5	Широкий шаг
3.	Работа на рыси с полевой посадкой всадника	10	Контролировать правильное выполнение упражнения всадником: - облегченная рысь: 2 темпа всадник стоит, 1 темп сидит в седле; - при полевой посадке спортсмены невысоко стоят над седлом.
4.	Шаг с отданным поводом	5	
5.	Работа на облегченной рыси	15	
6.	Шаг с отданным поводом	5	Контролировать правильное положение повода и поддерживаемый всадником широкий шаг
7.	Работа на учебной рыси	20	Контролировать гибкую посадку всадников
Заключительная часть			
1.	Шаг с отданным поводом	10	Тренер подводит итоги занятия, дает оценку работы каждого учащегося в соответствии с поставленными задачами
2.	Расседлывание лошадей	20	Заводят лошадей в конюшню, снимают снаряжение

Задачи начальной специализации (1-2 год):

1. *Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- гигиена и уход за лошадью;
- породы лошадей;
- порядок седловки лошади;
- порядок поведения спортсменов в конюшне и на тренировочном поле;
- заболевания лошадей;
- оказание первой помощи при получении травмы лошади;
- кормление лошадей (виды кормов);
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

- Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации (3-5 год):

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований **федерального стандарта** спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- гигиена и уход за лошадью;
- породы лошадей;
- содержание и кормление лошадей;
- корма, виды и характеристика кормов по питательным веществам;
- порядок седловки лошади;
- порядок поведения спортсмена в конюшне и на боевом поле или в манеже;
- оказание первой медицинской помощи при получении травмы у лошади;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План-конспект тренировочного занятия по конному спорту.

Этап совершенствования спортивного мастерства

тренер-преподаватель _____

Место проведения: _____

Дата и время проведения: _____

Необходимый инвентарь и оборудование (*таблица «Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки»)

Цели и задачи:

1. Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Совершенствовать технику прыжка отдельного препятствия.
5. Закрепить технику преодоления двойной системы препятствия.
6. Подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва в сборные команды России.

№п	Содержание тренировки	Время (мин.)	Организационно-методическое указание
Подготовительная часть (20мин.)			
1.	Шаг в длинном поводу	5	Спортсмены на лошадях шагают по стенке.

			Во время шага тренер объясняет тему и цели тренировки.
2.	Комплекс специальных упражнений на шагу	5	Разминка в короткий срок обеспечивает всестороннюю подготовку спортивной пары (всадник – лошадь) к успешному выполнению основной части занятия.
3.	Рысь со стременами влево	5	Рысь в смене по стенке легкий контакт
4.	Рысь со стременами вправо	5	Рысь в смене по стенке манежа легкий контакт
Основная часть (80мин.)			
1.	Работа на учебной рыси.	10	Езда врозь, перемена направления на прибавленной рыси, вольты влево и вправо.
2.	Шаг с отданным поводом	1	Широкий шаг
3.	Уступка шенкелю на шагу	4	Контролировать правильное выполнение упражнения всадником
4.	Преодоление одиночного препятствия с рыси	15	Тренер наблюдает за правильностью выполнения элемента. Прыжок с подсказкой на расстоянии 2,8м
5.	Преодоление одиночного препятствия галопом	15	
6.	Шаг с отданным поводом	5	Широкий шаг
7.	Преодоление системы из двух отвесных препятствий с рыси	30	Тренер наблюдает за правильностью выполнения элемента. Прыжок с подсказкой на расстоянии 2.8м Расстояние в системе 5,5м Спортсмены преодолевают систему по очереди: раз – справа, раз – слева.
Заключительная часть (20мин.)			
1.	Шаг с отданным поводом	20	Тренер подводит итог занятия, указывая на характерные ошибки и средства их устранения.

_____ Подпись тренера

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в конном спорте присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую в тренировку, контрольные и календарные игры. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознано относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

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

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения тематических тем может быть изменена в течении учебного года.

Тренеры должны предусматривать теоретические занятия, на которых спортсменам разъяснялись бы общие задачи физкультурного движения. Необходимо предусмотреть занятия связанные со спортивно-медицинскими проблемами, а именно: общие понятия об

анатомии, физиологии, гигиене, биомеханике, врачебном контроле, самоконтроле, режиме труда, тренировке и отдыхе спортсмена и т.д.

Должны быть затронуты так же проблемы, связанные с современной спортивной тренировкой:

- Современные методы и способы тренировки;
- Значение максимальных нагрузок в спортивной тренировке;
- Спортивная форма, пути и средства достижения и сохранения ее;
- Индивидуальная тренировка.

Техника безопасности при обращении с лошадью.

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Регулярно не реже 1 раза в месяц проводится повторный опрос по теме.

Гигиена при обращении с лошадьми.

Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивной лошади и конно-спортивных баз. Уход за лошадьми.

Уход за спортивной лошадью и ее содержанием.

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Подготовка снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и бережение конного снаряжения: оголовья, поводья, седло, путлища, стремяна, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Краткие сведения об анатомии и физиологии лошади.

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательные системы. Система пищеварения.

Понятие об экстерьере.

Внешнее строение лошади – экстерьер. Типы экстерьера, конституции. Недостатки в экстерьере.

Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.

Масти лошади, отметины, завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади.. Ветеринарный паспорт лошади.

Породы лошадей.

Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжеловозных лошадях. Основные породы используемые конном спорте

Особое внимание надо уделить значению морально-волевых качеств, для достижения победы в конном спорте.

Правильно проведенная теоретическая подготовка, послужит расширению знаний игроков, и будет стимулировать их сознательное участие в тренировке и на соревнованиях.

План теоретической подготовки

Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ весь период
	До года	Свыше года	До 2 ^х лет	Свыше 2 ^х лет	
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
Состояние развития конного спорта в России и мире	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств конкурриста	2	2	1	1	1
Восстановительные средства в процессе подготовки	-	-	-	-	3
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	1	1	2
Гигиенические требования к занимающимся конным спортом	2	1	1	1	1
Профилактика заболеваемости и травматизма в конном спорте	2	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	3
Основы в технической подготовке	1	2	1	1	1
Основы в тактической подготовке	1	1	2	2	3
Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1
Спортивные соревнования и правила в конном спорте	2	2	2	2	1
Самоконтроль в подготовке конкурриста	-	-	-	-	3
Антидопинговые мероприятия	1	1	2	2	4
Всего часов	19	25	31	34	57

Темы:

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура и спорт как основная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

2. Состояние развития конного спорта в России и мире

Конный спорт развивался с давних времен. Бега на колесницах были включены на Олимпийских играх еще в 7 веке до н.э. Самым молодым и популярным видом конного спорта является – конкур, (состяжание в котором всадник старается максимально быстро преодолеть от 8 до 16 препятствий). Родиной конкур принято считать Францию. Русский конкур развивался благодаря армейскому конному спорту, неслучайно победителем в Олимпийских играх в Риме в 1960г. стал армеец Сергей Филатов.

Мировой рекорд прыжка в высоту установила чилийская лошадь Хуанозо в 1949г., высота прыжка равна 2м47см.

Максимальная широта прыжка лошади была отмечена в 1975г. в Йоханнесбурге, жеребец по кличке Самтинг перепрыгнул ров с водой шириной 8м4см.

Успех прыжков зависит не только от силовых характеристик и координации движений лошади, но и от решительности и управленческой способности всадника.

Соревнования по конкуру зрелищны, боевые поля украшают зеленью и цветами. Спортсмены – конкуристы нашей страны не раз демонстрировали высокие результаты, выступая на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, хотя золотых медалистов в этом виде спорта у нас не было.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств игрока

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

4. Восстановительные средства в процессе подготовки

Понятие о средствах восстановления физической работоспособности конюриста. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства коррекции состояния спортсменов. Восстановительные мероприятия в конном спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Баня. Основные приёмы и виды спортивного массажа. Правильный режим дня для спортсмена на этапе спортивного совершенствования. Рациональное чередование различных видов деятельности (учеба, работа, развлечения, отдых). Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Общие представления об основных системах энергообеспечения конюриста на возрастном этапе спортивного совершенствования. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

6. Гигиенические требования к занимающимся конным спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в конном спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источник инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий конным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

8. Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки, тренировочная нагрузка. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Формы и методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и

индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Процесс подготовки на этапе спортивного совершенствования. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия на основе индивидуальных заданий по совершенствованию физических качеств и техники движений.

9. Планирование и контроль

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.

Индивидуальные показатели подготовленности по этапам спортивной подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.

10. Основы технической подготовки

- техника выполнения гимнастических упражнений всадника верхом на лошади;
- техника выполнения простейших упражнений вольтижировки на остановке и шагу;
- техника посадки на шагу, рыси, галопе;
- техника и тактика управления лошастью;
- езда шагом, рысью, галопом в смене;
- смена направления на всех аллюрах;
- выполнение простейших манежных фигур на рыси;
- работа на кавалетти на шагу и рыси;
- освоение основ техники прыжка;
- совершенствование посадки на всех видах аллюров

Основные сведения о конкуре, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники изучаемых в конном спорте. Методы соединения технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность, видеозаписей игр.

11. Основы тактической подготовки

- текущий зачет по ТБ, правила пожарной безопасности на территории конно-спортивной базы ДЮСШ;
- физическая культура и спорт, правила безопасности при занятиях конным спортом;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошастью;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки;
- моральный и волевой облик спортсмена;
- общая и специальная подготовка спортсмена-конника и её роль в спортивной подготовке;
- система коневодства и коннозаводства в России, многообразие современных пород лошадей;
- краткие сведения по уходу за лошастью и её содержание;
- ветеринарный контроль в процессе занятий конным спортом;

- олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье) и неолимпийские виды

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований и тренировок.

12. Общая и специальная физическая подготовка

Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий гандболом. Методика воспитания общих и специальных силовых способностей. Методы воспитания быстроты внимания конюриста. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие на этапе спортивного совершенствования. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости общей и специальной. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

13. Спортивные соревнования и правила игры

Планирование, организация и проведение соревнований на этапе спортивного совершенствования. Значение спортивных соревнований для популяризации конного спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по конному спорту на первенство России. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Новое в правилах соревнований по конному спорту. Судейство соревнований.

14. Самоконтроль в подготовке гандболиста

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Уровень физического развития конюриста, соответствие требованиям возраста и подготовкой спортсмена. Масса тела. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе восстановления вне тренировки. Пульсовая кривая восстановления. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели роста мастерства, спортивной формы в динамике.

Физическая подготовка

В конно-спортивной тренировке физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств конюриста. Она должна обеспечить необходимое физическое развитие, способствовать укреплению здоровья, создавая основу для успешного развития спортивной деятельности. Физическая подготовка развивает все органы и функции организма конюриста, совершенствует такие физические качества, как сила, выносливость, ловкость, гибкость и помогает формированию навыков в движении.

Физическая подготовка – основное условие для подготовки спортсменов конюристов.

Различается общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – это практические занятия, направленные на обеспечение хорошей работоспособности организма в условиях физического напряжения. Она служит для осуществления для осуществления других видов подготовки: тактической и психологической.

Хороших спортивных результатов можно добиться только на основе общего и разностороннего физического развития, повышающего коэффициент скорости, силы, выносливости конюристов. Систематическое, планомерное выполнение упражнений, а также круглогодичные занятия конным спортом повышают уровень подготовки юных спортсменов.

Что касается развития физических качеств и общего физического развития, то в разных видах спорта общая физическая подготовка носит различный характер.

Специальная физическая подготовка представляет собой процесс воспитания специфических физических качеств, необходимых конюристам. Направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее

улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Специальная физическая подготовка не может заменить общей физической подготовки. Это доказано практикой. Эти два вида подготовки тесно связаны между собой и взаимно дополняют один другой. Проверка уровня общей и специальной физической подготовки осуществляется контрольными нормативами.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход па ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, па коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, па ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км па время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

- гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе;

- учебно-тренировочные игры;

- езда без стремян рысью и галопом;

- езда без седла рысью и галопом;

- строевые упражнения в конном строю на рыси;

- конные эстафеты;

- упражнения на лошади для укрепления осанки;

- упражнения для укрепления мышц корпуса

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси) наклоны туловища вперед в сторону, назад, круговые движения туловищем, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конно-спортивные игры: Стойло, эстафеты. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне. Упражнения для головы; повороты и вращение головы. Для рук – руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения. Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание. Сесть в седло без помощи стремян.

Техническая подготовка

- текущий зачет по ТБ, травматизм в конном спорте, его причины, профилактика;

- физическая культура и спорт в России;

- краткий обзор состояния и развития конного спорта в России;

- влияние физических упражнений на организм человека;

- гигиена, закаливание, режим питания спортсмена;

- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж;

- планирование спортивной подготовки;
- общая и специальная физическая подготовка спортсмена;
- моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка;
- типы высшей нервной деятельности лошади, особенности спортивной подготовки лошади;
- краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- всероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка.

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- накопление соревновательного опыта;
- манежная езда: посылы, переходы, полудержки и одержки, осаживание, продольные сгибания. Боковые, вольты, полупируэты, перемены ног;
- фигурные смены;
- квалификационные тесты;
- совершенствование техники и тактики верховой езды и техники прыжка.

Уход за лошадью:

- приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятиям и в ходе спортивной тренировки;
- профилактические прививки спортивных лошадей;
- уход за лошадью при транспортировке;
- подготовка лошади к соревнованиям, косметика для лошади, чистка и мытье лошадей;
- техника «отбивки» денников

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Игры для совершенствования тактических действий:

Пушбол. Две команды, по 6 - 8 всадников в каждой, на поле размером 150×300 м или 200×400 м играют большим резиновым мячом (диаметр 130 - 150 см) с оболочкой из кожи или плотной парусины, стремясь забить его в ворота противника. Мяч должна толкать только лошадь, ездоки прикасаться к мячу не имеют права. Пушбол проводится обычно в два периода, по 10 мин. каждый. Местонахождение игроков может быть ограничено зонами их действия. Игру судят двое судей, находящихся на флангах поля. Выигрывает команда, забившая в ворота противника наибольшее количество мячей.

Поло. Очень распространенная К. и. в странах Западной Европы и Америки. В современное поло играют две команды, по 4 всадника в

каждой. Всадники (игроки) стремятся специальными деревянными клюшками ДЛИНОЙ 152 - 156 см забить в ворота противника мяч, изготовляемый обычно из корня ивы (диаметр - 10 см). Поле для игры в поло бывает весьма различно по размеру. Обычно длина его составляет ок. 300 м, а ширина - ок. 150 м. На коротких сторонах поля устанавливаются ворота шириной 4 м. В поло можно играть и в манеже. В этом случае команда состоит из трех игроков.

Игра разделяется на шесть периодов, по 15 мин. каждый. Т. к. лошадь средней силы не может выдержать участия более чем в двух периодах в день, то число периодов зависит от числа имеющихся лошадей. Игра ведется в очень стремительном темпе (галопом) и требует от всадников хорошего управления лошадью и сильных метких ударов клюшкой, что достигается довольно длительной тренировкой. Игра в поло производится на специально выезженных небольших лошадях, т. наз. полопони. Выигрывает команда, сумевшая провести в ворота противника большее колич. мячей.

Стойло. Жердями, прислоненными к к.-л. стенке (обычно к стенке манежа), обозначают стойла для лошадей - на одно меньше числа участников игры. Всадники (иногда на неоседланных лошадях) двигаются в сторону, противоположную от установленных стойл. По сигналу судьи каждый всадник поворачивает лошадь и скачет к стенкам, стремясь занять любое свободное стойло; оставшийся без стойла выбывает из игры. Так продолжается до тех пор, пока не останется одно стойло на 2 всадников. Выигрывает игру тот, кто занял последнее стойло.

4.2. Учебно-тематический план (указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке) - *Приложение № 4.*

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» относятся (в соответствии с главой V ФССП):

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

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

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

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

5.5. 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 «гандбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

6.1.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе спортивных объектов, отвечающих требованиям к объектам для осуществления образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта по дополнительным общеобразовательным программам.

6.1.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров заключенных в

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

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»			
17.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1
18.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
19.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
20.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
21.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
22.	Система электронного хронометража	комплект	1
23.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
24.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка»			
25.	Автоматизированный макет лошади	штук	1
26.	Акробатическая дорожка	комплект	1
27.	Акробатический куб	штук	1
28.	Бич для вольтижировки	штук	2
29.	Гурта	штук	2
30.	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	3
31.	Корда	штук	3
32.	Макет лошади	штук	1
33.	Маты гимнастические	штук	3
34.	Мини-батут	штук	1
35.	Пад	штук	1
36.	Развязки	пар	1
37.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
38.	Турник	штук	2
39.	Утяжелители	пар	2
40.	Хореографический станок	штук	1
41.	Шведская стенка	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»			
42.	Бич для драйвинга	штук	2
43.	Конусы с шарами для паркура	комплект	1
44.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1

45.	Препятствия для трассы марафона	комплект	1
46.	Система электронного хронометража	комплект	1
47.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
48.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
49.	Упряжь	комплект	1
50.	Экипаж	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»			
51.	Весы медицинские	штук	1
52.	Кардиомонитор или фонендоскоп для лошади	штук	1
53.	Квадроцикл	штук	1
54.	Система электронного хронометража	комплект	1
55.	Снегоход	штук	1
56.	Указатели для трассы	комплект	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП):

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, 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернетресурсов, необходимые для использования в работе.

1. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
3. Приказ Минспорта России от 06.12.2022г № 1146 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»
4. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007.
5. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003.
6. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х ч., Малаховка, МГАФК, 2007.

- 7.. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с англ. Н. Киселева. М., ООО «Аквариум Бук», 2004.
8. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
9. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой, М. . «Аквариум Бук», 2003.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., Физкультура и спорт, 1986.
11. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с англ., М. «Аквариум ЛТД». 2002.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. М., Владос, 2002.
13. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990. 71 11.
- Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с нем. С. Казанцева. М., «Аквариум-ЛТД»., 2002.
14. Книга о лошади. Гладенко В.К. М., «ИМ-Информ», 1999.
15. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004. 14. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003.
16. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с нем. М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М.,1995.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М., Изд. «Астрель», 2003.
- 19.. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998.
20. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с англ. Т. Лисицына. М., Изд. «Аквариум Бук», 2003.
21. Информационный сборник. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва под ред. Л.Б. Кофмана. М., 2002.
22. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы: - 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)

-сайтИнтернет-ресурсаFEI(www.fei.org)

Приложение № 1

*к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конный спорт»*

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8	10-12-14	14-16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (чел)						
		Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125-140	140-165-175	115-145	186-243
	2.	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117-151	151-160-176	225-265	290-312
	3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	57-62-62	62-58-96	111-140	152-223
	4.	Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145-160	160-181-206	191-234	185-284
5.	Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70-105	105-125-131	228-265	222-304	

6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23-25	25-28-29	38-45	54-78
7.	Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23-25	25-35-36	38-44	44-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-6	8-10-10	10-11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	2-4	2-4	5-7-6	6-4-8	12-14	12-24
10.	Судейская практика	0	0-2	5-7-8	9	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6-6	7-8	8-10	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29-30	49-50	50-57	64-74
Общее количество часов в год		312	312-416	520-624-728	728-832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
*к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конный спорт»*

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
2.3.	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	Беседы, лекции, видеоролики. Работа с наркологом ЦРБ	В течение года
2.4.	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	Индивидуальные беседы тренера с учащимися. Работа с учащимися педагога-психолога.	В течение года
2.5.	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	Регулярный инструктаж учащихся. Обучение правильной технике выполнения упражнений, правилам игры.	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	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

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)

- 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) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; В течение года

5. Нравственное воспитание

- 5.1. Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли через систему учебно-тренировочных занятий Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «конный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	«Конные эстафеты» - «Конкурс красоты»	1 раз/год	...
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов - знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»	1 раз/год	
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА*	1 раз/год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз/год	
	Проверка лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещённый список»)	1 раз/год	...
	«Весёлые старты» - «Семейная эстафета»	1 раз/год	
Учебно-тренировочный	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год	
этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз/год	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Проверка лекарственных средств»	1 раз/год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз/год	
Этапы совершенствования спортивного	Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз/год	

мастерства и
высшего
спортивного
мастерства

Семинар по вопросам:

- 1.Виды нарушений антидопинговых правил»
- 2.«Процедура допинг- контроля»
- 3.«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

1 раз/год

(*прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не младше 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс **по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				С	С	§ (U v S R	€ S3	о	с	о	с
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	штук	на занимающегося	-	-	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	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
13.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Дождевик	ппук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	ппук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спо			этивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, ржащих в своем наименовании слово «троеборье»								
25.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1 п	1	1	2	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Фрак	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»											
30.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Чешки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин,											
34.	Костюм турнирный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

35.	Чепси турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»											
36.	Брюки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
38.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
39.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
40.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
41.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
42.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
43.	Сапоги (или краги ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
44.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
45.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спо)тивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»								
46.	Брюки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
47.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
48.	Редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
49.	Сапоги (или краги ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
50.	Фрак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»											
51.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
52.	Дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
53.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
54.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
55.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
56.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
57.	Сапоги (или краги ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

58.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
59.	Хлыст	пук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
60.	Шлем защитный	пук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин,											
61.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
62.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
63.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
...
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май
			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.
			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
...

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «гандбол»

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 - 20 мин.
		Массаж	5 - 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция	Массажным

		мобилизующей направленности	полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3 - 8 мин. 3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8 - 10 мин.
Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	8 - 10 мин. 5 - 10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Психорегуляция Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж	Саморегуляция, гетерорегуляция Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности Сауна, общий массаж Психорегуляция	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция