

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по
конному спорту»**

«СОГЛАСОВАНО»
на тренерском совете ГБУ ДО КК
«СШОР по конному спорту»
протоколом № 1 от 20.02.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК
«СШОР по конному спорту»

С.И. Криворучко
« 20 » 2023 г.



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

г. Краснодар,
2023

СОДЕРЖАНИЕ	2
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Название Программы	3
1.2. Цели Программы	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
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	3
2.2. Объем Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	18
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
3.2. Оценка результатов освоения Программы	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	75
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	75
4.2. Учебно-тематический план	93
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	100
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	106
6.1. Материально-технические условия реализации	106
6.2. Кадровые условия реализации	113
6.3. Информационно-методические условия реализации	114

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах выездка, конкур, троеборье с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 983 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

1.2. Цели Программы

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, всестороннее физическое и нравственное развитие, совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий конным спортом, систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для достижения данной цели ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» осуществляет дополнительную образовательную Программу по олимпийским видам спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки		
Название	Период	Продолжительность этапов в годах (год)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
НП	<i>До года</i>	1	9	8	16
	<i>Свыше года</i>	2	9	8	16
		3	9	8	16
УТ (СС)	<i>до трех лет</i>	1	10	6	12
		2	10	6	12
		3	10	6	12
	<i>свыше трех лет</i>	4	10	6	12
		5	10	6	12
ССМ	<i>Совершенствование спортивного мастерства</i>	не ограничивается	12	2	4
ВСМ	<i>Высшее спортивное мастерство</i>	не ограничивается	16	1	2

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.

Максимальная наполняемость групп (человек) указана в соответствии с приказом Министерства России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

2.2. Объем Программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего результата. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма

обучающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 2 представлены требования к объему Программы.

Таблица 2

Объем Программы

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающихся средствами. По мере достижения высоких результатов интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится предельно допустимой, поэтому необходимо оценить функциональное состояние обучающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. При планировании тренировки только строгая индивидуализация позволит

обучающемуся развить и использовать свои природные задатки для достижения максимальных результатов. Следует постепенно и последовательно подводить обучающегося к тренировочным нагрузкам, характерным для высших достижений.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде в соответствии с действующим законодательством. В случае отсутствия тренера-преподавателя (служебная поездка, болезнь, отпуск и т.д.) обучающиеся групп ССМ и ВСМ в целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки продолжают учебно-тренировочные занятия самостоятельно, по утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий, соблюдая правила техники безопасности.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Годовой цикл спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» начинается с 1 января календарного года. Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в конном спорте, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При необходимости в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» возможно применение электронного обучения с помощью дистанционных образовательных технологий.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических 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.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - это состязание среди обучающихся или команд обучающихся по виду спорта (спортивным дисциплинам), которое проводится в целях выявления лучшего участника в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

Соревновательная деятельность предполагает демонстрацию и сравнение возможностей обучающихся в соответствии с присущими данному виду спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе обучения.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе.

На этапе начальной подготовки отборочные и основные соревнования не проводятся. Контрольные соревнования проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, соревнования приобретают регулярный характер и проводятся для определения победителей.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице 3.

Таблица 3

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	–	–	1	2	2	3
Основные	–	–	1	1	1	1

Предельный (максимальный) объем соревновательной деятельности устанавливается индивидуально в зависимости от целей подготовки обучающегося или группы обучающихся, их технико-тактической и физической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» направляет обучающихся 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных
---	--------------	---

п/п	тренировочных мероприятий	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-	–	14	18	18

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Непрерывность учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп составляют трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию).

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 5.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «треборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-30	20-26	14-20	12-18	10-14	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-27	21-26	16-22	15-20	12-17	8-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	6-8	9-11	10-12	11-13
4.	Техническая подготовка (%)	16-18	22-25	22-28	23-28	28-32	33-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-23	14-20	12-18	10-12	5-10	5-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6-8	6-8	6-8	4-6	4-6	5-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	9-12	11-13	8-10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-27	18-21	13-17	13-17	10-14	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	27-34	17-20	16-18	12-16	8-12
3.	Участие в спортивных	–	–	6-8	7-10	8-12	8-12

	соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	17-20	22-29	25-29	23-27	28-32	35-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-22	15-20	12-18	8-12	5-11	5-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5-8	6-10	10-15	10-17	10-18	10-20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-11	9-11	9-11	9-11

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1-го года	2-го года	3-го года	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	9	9	9	12	12	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)										
		8-16			6-12					2-4		1-2
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «треборье»										
1.	Общая физическая подготовка	57-70	63-81	63-81	66-93	66-93	66-93	75-112	75-112	104-145	75-124	
2.	Специальная физическая подготовка	52-63	66-81	66-81	75-102	75-102	75-102	94-124	94-124	125-176	100-149	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	29-37	29-37	29-37	57-68	57-68	104-124	138-162	
4.	Техническая подготовка	38-42	69-78	69-78	103-131	103-131	103-131	144-174	144-174	292-332	412-474	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32-54	44-62	44-62	57-84	57-84	57-84	63-74	63-74	52-104	63-137	
6.	Инструкторская и судейская практика	15-18	19-24	19-24	29-37	29-37	29-37	25-37	25-37	42-62	63-87	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12-16	16-21	16-21	38-56	38-56	38-56	57-74	57-74	115-135	100-124
Общее количество часов в год		234	312	312	468	468	468	624	624	1040	1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»											
1.	Общая физическая подготовка	54-63	57-65	57-65	61-79	61-79	61-79	82-106	82-106	104-145	75-124
2.	Специальная физическая подготовка	54-63	85-106	85-106	80-93	80-93	80-93	100-112	100-112	125-166	100-149
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	29-37	29-37	29-37	44-62	44-62	84-124	100-149
4.	Техническая подготовка	40-46	69-90	69-90	117-135	117-135	117-135	144-168	144-168	292-332	437-499
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	36-51	47-62	47-62	57-84	57-84	57-84	50-74	50-74	52-114	63-137
6.	Инструкторская и судейская практика	12-18	19-31	19-31	47-70	47-70	47-70	63-106	63-106	104-187	125-249
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	12-16	16-21	16-21	38-51	38-51	38-51	57-68	57-68	94-114	113-137

тестирование и контроль											
Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	468	624	624	1040	1248	

Примечание: недельная нагрузка, установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки по видам подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки являются минимальными.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» представляет собой комплекс мероприятий, направленный на профориентационную деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления обучающихся, который представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений 	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	года
--	---	---	------

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

Теоретическая часть

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» реализовываются образовательные программы со спортсменами в соответствии с

ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий (таблица 8).

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

			https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар для спортсменов и тренеров.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	3. Родительское собрание.	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар.	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские (тренерские) навыки работы начинают прививать на этапе начальной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Цель инструкторской (тренерской) и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в

области методики физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Во время проведения занятий привлекаются обучающиеся групп этапов НП, УТ, ССМ и ВСМ в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с обучающимися на этапах подготовки. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно, проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающихся необходимо привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей и секретарей.

Обучающиеся групп высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории после прохождения судейского семинара и контрольного судейства. Содержание материала по инструкторской и судейской практике представлено в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

№ п/	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская (тренерская) практика			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	Согласно годовому плану по этапам спортивной подготовки	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период

4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	ССМ, ВСМ	Весь период
Судейская практика			
9.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
10.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований по видам конного спорта.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
11.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
12.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
13.	Судейство на соревнованиях клубного и муниципального уровня.	УТ, ССМ, ВСМ	Весь период
14.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ, ССМ, ВСМ	Весь период

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

Данный раздел Программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности занимающихся конным спортом с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

На этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит преимущественно естественным путем - с чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий, а также проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе ведущую роль играют педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Также широко используются гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, витаминизация.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

На всех этапах подготовки обязательным является применение психологических средств восстановления, а именно: аутогенная тренировка, психопрофилактика, внушение, мышечная релаксация, сон, полноценный отдых, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается путем включения в тренировку игровых элементов и частой сменой разнообразных упражнений.

К медико-биологическим средствам восстановления следует отнести рациональное питание, витаминизацию, все виды массажа, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства, русская парная баня и сауна.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. При использовании восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок, частотой участия в соревнованиях. План применения восстановительных средств показан в таблице 10.

Медицинские мероприятия

Лицо, желающее пройти обучение по конному спорту, может быть зачислено в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий конным спортом, выданного в соответствии с действующим законодательством.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах на основании медицинских обследований. По результатам медицинского обследования врач оформляет заключение о состоянии ребенка, его физическом развитии.

Индивидуальный отбор проводится только при наличии у поступающего медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий конным спортом. При отсутствии заключения или наличии в нем исправлений, а также несоответствия заключения действующему законодательству, поступающий не допускается к процедуре индивидуального отбора.

Таблица 10

План применения медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки выполнения	Ответственный
Медицинские, медико-биологические средства			
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)	В соответствии с действующим законодательством и этапом спортивной подготовки	Администрация, тренер-преподаватель
Восстановительные средства			
2.	Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок	Весь период	Тренер-преподаватель
3.	Применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления	Весь период	Тренер-преподаватель
4.	Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями	Весь период	Тренер-преподаватель
5.	Применение средств и методов психорегулирующей тренировки	Весь период	Тренер-преподаватель

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

Контроль осуществляется до начала учебно-тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения учебно-тренировочных занятий.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие

состояния являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;

- ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится по завершении учебно-тренировочного года и по завершении обучения на этапе высшего спортивного мастерства.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (таблицы 12-21);
 - перечня вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее-тесты);
 - результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (таблица 22).
- Учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться.

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «конный спорт» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (таблицы 12-13) и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт» (таблицы 22-23);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (таблица 14) и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт» (таблицы 24-28);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (таблица 15) и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт» (таблица 29);
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления (таблица

16) и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт» (таблица 30).

Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки проводится комиссией на открытой площадке (в крытом манеже, на стадионе - в зависимости от погодных условий). Сроки проведения: ноябрь-декабрь текущего календарного года, а также в течение года при дополнительном наборе. Результаты проведения индивидуального отбора заносятся в протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по конному спорту. Результаты оцениваются в форме сдано - не сдано. Необходимо выполнение каждого из показателей.

В связи со спецификой конного спорта, в соответствии с правилами вида спорта «Конный спорт» и Единой всероссийской спортивной классификацией (в действующих редакциях) в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» установлены следующие требования для зачисления:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие возраста 9 полных лет и до 13 лет включительно, желающие заниматься конным спортом. Поступающие должны иметь медицинское заключение о допуске к освоению Программы в соответствии с действующим законодательством, а также должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Наличие документально подтвержденного действующего спортивного разряда не требуется.

В случае предоставления документально подтвержденного действующего спортивного разряда при зачислении в группы на этапе начальной подготовки ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» самостоятельно распределяет поступающих по годам спортивной подготовки на данном этапе с учетом комплектования групп тренеров-преподавателей.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, достигшие возраста 10 лет и до 16 лет включительно, имеющие документально подтвержденный действующий «3 юношеский спортивный разряд» и выше, медицинский допуск для прохождения Программы в соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

При зачислении в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» самостоятельно распределяет поступающих по годам спортивной подготовки на данном этапе с учетом комплектования групп тренеров-преподавателей и в зависимости от присвоенного спортивного разряда - выполнения следующих требований, представленных в таблице 11.

Этапы и годы спортивной подготовки		Обязательная техническая программа для зачисления в группы на этапе спортивной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-го года обучения	Выполнение 3-го юношеского спортивного разряда, 2-го юношеского спортивного разряда, 1-го юношеского спортивного разряда*
	2-го и 3-го года обучения	Выполнение 1-го юношеского спортивного разряда, третьего спортивного разряда*
	4-го и 5-го года обучения	Выполнение 3-го спортивного разряда, 2-го спортивного разряда, 1-го спортивного разряда*

*в соответствии с положением ЕВСК (в действующей редакции).

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, достигшие возраста 12 лет и старше, имеющие документально подтвержденный действующий спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта России» и медицинский допуск для прохождения Программы в соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, достигшие возраста 16 лет и старше, имеющие документально подтвержденное звание не ниже «Мастера спорта России» и медицинский допуск для прохождения Программы в соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Прием лиц для прохождения спортивной подготовки по конному спорту осуществляется в соответствии с Правилами приема лиц для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту».

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до года обучения по виду спорта "конный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4

1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			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	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта "конный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	см	не менее	

	стоя на 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
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			28	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			2	
2.4	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			2	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более
			25
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			7
2.3	Седловка лошади	мин	не более
			20
2.4	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
2.5	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (четвертый и пятый годы)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

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

Таблица 16

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15	
2.2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3	Седловка лошади	мин	не более	
			10	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»				
3.1	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
3.3	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			30	
3.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			7	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье»				
4.1	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее	
			30	
4.2	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
4.3	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			30	
4.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			7	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивной звание «мастер спорта России»			

**Оценка тестирования лиц
для зачисления на этап начальной подготовки до года обучения
по виду спорта "конный спорт"**

Лица, поступающие для освоения Программы, оцениваются по сумме баллов всех тестов.

Минимальный балл для зачисления в группы на этапе начальной подготовки – 11 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег на 30 м	с	1	5,71-6,2	6,01-6,4
			2	5,41-5,7	5,61-6,0
			3	5,11-5,4	5,31-5,6
			4	5,10 и менее	5,30 и менее
2.	Бег на 1000 м	мин, с	1	5.51-6.10	6.21-6.30
			2	4.61-5.50	5.21-6.20
			3	4.51-4.60	5.11-5.20
			4	4.50 и менее	5.10 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	10-12	5-6
			2	13-21	7-12
			3	22-27	13
			4	28 и более	14 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):	см	1	2	3
			2	3	4
			3	4-8	5-12
			4	9 и более	13 и более
5.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,01-9,6	9,41-9,9
			2	8,51-9,0	8,71-9,4
			3	7,91-8,5	8,21-8,7
			4	7,9 и менее	8,2 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	130-149	120-134
			2	150-159	135-149
			3	160-179	150-164
			4	180 и более	165 и более
7.	Метание мяча весом 150 г	м	1	19-23	13-15
			2	24-26	16-17
			3	27-32	18-21
			4	33 и более	22 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки					
8.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	25-30	
			2	20-24	
			3	15-19	
			4	14 и менее	
9.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены,	с	1	5-7	
			2	8-12	

	ладони на плечах		3	13-16
			4	17 и более
10.	Кувырок вперед	количество раз	1	1
			2	2
			3	3
			4	4
11.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	1-3
			2	4-10
			3	11-15
			4	16 и более

**Оценка тестирования лиц
для зачисления на этап начальной подготовки свыше года обучения
по виду спорта "конный спорт"**

Лица, поступающие для освоения Программы, оцениваются по сумме баллов всех тестов.

Минимальный балл для зачисления в группы на этапе начальной подготовки – 11 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег на 30 м	с	1	5,71-6,0	6,01-6,2
			2	5,41-5,7	5,61-6,0
			3	5,11-5,4	5,31-5,6
			4	5,10 и менее	5,30 и менее
2.	Бег на 1000 м	мин, с	1	5.41-5.50	6.11-6.20
			2	4.61-5.40	5.21-6.10
			3	4.51-4.60	5.11-5.20
			4	4.50 и менее	5.10 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	13-15	7-8
			2	16-21	9-12
			3	22-27	13
			4	28 и более	14 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):	см	1	4	5
			2	5	6
			3	6-8	7-12
			4	9 и более	13 и более
5.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,01-9,3	9,41-9,5
			2	8,51-9,0	8,71-9,4
			3	7,91-8,5	8,21-8,7
			4	7,9 и менее	8,2 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140-149	130-134
			2	150-159	135-149
			3	160-179	150-164
			4	180 и более	165 и более
7.	Метание мяча весом 150 г	м	1	22-23	15-16

			2	24-26	17-18
			3	27-32	19-21
			4	33 и более	22 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки					
8.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	25-28	
			2	20-24	
			3	15-19	
			4	14 и менее	
9.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	1	7-10	
			2	11-13	
			3	14-16	
			4	17 и более	
10.	Кувырок вперед	количество раз	1	2	
			2	3	
			3	4	
			4	5	
11.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	2-3	
			2	4-10	
			3	11-15	
			4	16 и более	

**Оценка тестирования лиц для зачисления
на учебно-тренировочный этап (на этап спортивной специализации)
по виду спорта "конный спорт"**

Лица, поступающие для освоения Программы, оцениваются по сумме баллов всех тестов.

Минимальный балл для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 12 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег на 30 м	с	1	5,31-6,0	5,61-6,2
			2	5,11-5,3	5,41-5,6
			3	4,71-5,1	5,01-5,4
			4	4,70 и менее	5,0 и менее
2.	Бег на 1000 м	мин, с	1	5.46-5.50	6.11-6.20
			2	4.61-5.45	5.21-6.10
			3	4.51-4.60	5.11-5.20
			4	4.50 и менее	5.10 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	13-19	7-8
			2	20-23	9-10
			3	24-35	11-14

			4	36 и более	15 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	4-5	5-7
			2	6-7	8-10
			3	8-10	11-14
			4	11 и более	15 и более
5.	Челночный бег 3x10 м	с	1	8,11-9,3	9,01-9,5
			2	7,81-8,1	8,81-9,0
			3	7,21-7,8	8,01-8,8
			4	7,2 и менее	8,0 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140-169	130-149
			2	170-189	150-159
			3	190-214	160-179
			4	215 и более	180 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки					
7.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	20-25	
			2	16-19	
			3	13-15	
			4	12 и менее	
8.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	1	7-10	
			2	11-14	
			3	15-18	
			4	19 и более	
9.	Седловка лошади	мин	1	17-20	
			2	14-16	
			3	10-13	
			4	9 и менее	
10.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	1	20	
			2	21	
			3	22	
			4	23 и более	
11.	Кувырок вперед	количество раз	1	3	
			2	4	
			3	5	
			4	6	
3. Уровень спортивной квалификации					
12.	Техническое мастерство (спортивный разряд)		1	3 юношеский-1 спортивный разряд	

**Оценка тестирования лиц для зачисления
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конный спорт"**

Лица, поступающие для освоения Программы, оцениваются по сумме баллов всех тестов.

Минимальный балл для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства – 15 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег на 60 м	с	1	9,21-9,58	9,91 -10,1
			2	8,91-9,2	9,71-9,9
			3	8,21-8,9	9,51-9,7
			4	8,2 и менее	9,5 и менее
2.	Бег на 2000 м	мин, с	1	9.11-9.20	10.21-10.40
			2	8.41-9.10	10.11-10.20
			3	8.11-8.40	10.01-10.10
			4	8.10 и менее	10.00 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	28-30	14-15
			2	31-33	16-17
			3	34-37	18-19
			4	38 и более	20 и более
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	9-10	13
			2	11-12	14
			3	13-14	15
			4	15 и более	16 и более
5.	Челночный бег 3x10 м	с	1	7,61-7,9	8,11-8,2
			2	7,41-7,6	8,01-8,1
			3	7,21-7,4	7,91-8,0
			4	7,2 и менее	7,9 и менее
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	180-189	165-169
			2	190-200	170-179
			3	201-214	180-184
			4	215 и более	185 и более
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1	46	40
			2	47	41
			3	48	42
			4	49 и более	43 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки					
8.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	18-20	
			2	16-17	
			3	12-15	
			4	11 и менее	
9.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	1	9-11	
			2	12-15	
			3	16-19	
			4	20 и более	
10.	Седловка лошади	мин	1	14-15	
			2	12-13	
			3	10-11	
			4	9 и менее	
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «выездка»					

11.	Приседание без остановки	количество раз	1	15-18
			2	19-20
			3	21-24
			4	25 и более
12.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	1	20
			2	21
			3	22
			4	23 и более
13.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	25-28
			2	29-34
			3	35-39
			4	40 и более
14.	Кувырок вперед	количество раз	1	5
			2	6
			3	7
			4	8
4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин «конкур», «троеборье»				
11.	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	1	25-26
			2	27-28
			3	29-30
			4	31 и более
12.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	1	20
			2	21
			3	22
			4	23 и более
13.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	25-28
			2	29-34
			3	35-39
			4	40 и более
14.	Кувырок вперед	количество раз	1	5
			2	6
			3	7
			4	8
3. Уровень спортивной квалификации				
15.	Техническое мастерство (спортивный разряд)		1	КМС

**Оценка тестирования лиц для зачисления
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "конный спорт"**

Лица, поступающие для освоения Программы, оцениваются по сумме баллов всех тестов.

Минимальный балл для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства – 16 баллов, при обязательном выполнении ВСЕХ нормативов.

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Юноши	Девушки
-------	------------	-------------------	-------	-------	---------

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.	Бег на 100 м	с	1	13,31-13,4	15,51-16,0
			2	13,21-13,3	15,41-15,5
			3	13,11-13,2	15,31-15,4
			4	13,1 и менее	15,3 и менее
2.	Бег на 2000 м	мин, с	1	-	09.41-09.50
			2	-	09.31-09.40
			3	-	09.21-09.30
			4	-	09.20 и менее
3.	Бег на 3000 м	мин, с	1	12.31-12.40	-
			2	12.21-12.30	-
			3	12.11-12.20	-
			4	12.10 и менее	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	42	16
			2	43	17
			3	44	18
			4	45 и более	19 и более
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	13	16
			2	14-14,5	16,1-16,4
			3	14,6-14,9	16,5-16,9
			4	15 и более	17 и более
6.	Челночный бег 3x10 м	с	1	6,81-6,9	7,81-7,9
			2	6,76-6,8	7,76-7,8
			3	6,71-6,75	7,71-7,75
			4	6,7 и менее	7,7 и менее
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	230-232	185-186
			2	233-234	187-188
			3	235-236	189-190
			4	237 и более	191 и более
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1	50	44
			2	51	45
			3	52	46
			4	53 и более	47 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки					
9.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	1	15	
			2	14	
			3	12-13	
			4	11 и менее	
10.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	1	11-12	
			2	13-16	
			3	17-20	
			4	21 и более	
11.	Седловка лошади	мин	1	10	
			2	9	
			3	8	
			4	7 и менее	
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «выездка»					
12.	Приседание, руки вперед, без	количество	1	20-22	

	остановки	раз	2	23-25
			3	26-29
			4	30 и более
13.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	1	не менее 25
			2	26
			3	27
			4	28 и более
14.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	30
			2	31-35
			3	36-41
			4	42 и более
15.	Кувырок вперед	количество раз	1	7
			2	8
			3	9
			4	10
4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплин «конкур», «троеборье»				
12.	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	1	30-34
			2	35-39
			3	40-44
			4	45 и более
13.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	1	25
			2	26
			3	27
			4	28 и более
14.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	1	30
			2	31-35
			3	36-41
			4	42 и более
15.	Кувырок вперед	количество раз	1	7
			2	8
			3	9
			4	10
3. Уровень спортивной квалификации				
16.	Техническое мастерство (спортивное звание)		1	МС

**Методика выполнения упражнений
По общей физической и специальной физической подготовки
по виду спорта «конный спорт»**

Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)

Исходное положение (далее И.П.) – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза открыты. По команде судьи испытуемый начинает вращение вокруг своей оси в любую сторону, в удобном темпе с одновременным включением секундомера. Судья считает обороты. После выполнения 10-го оборота вращение прекращается,

останавливается секундомер и фиксируется время. После завершения вращения испытуемый должен остановиться и сразу пройти ровно по указанной прямой.

Критерием выполнения упражнения служит количество секунд, за которые выполнено 10 оборотов, при обязательном условии прохождения по прямой ровно сразу после окончания вращений.

Примечание: для выполнения данного упражнения на полу будет начерчен круг диаметром 50 см (вращение выполняется в пределах данного круга) и прямая линия, отходящая от него. Идти нужно до конца начерченной линии.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Вращение не вокруг своей оси (испытуемый выходит за пределы круга);
- После остановки испытуемый не сразу начинает движение по прямой (отдых);
- Испытуемый сошел с прямой линии.

Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

И.П. – стойка на одной ноге, свободная нога согнута в коленном суставе и заведена за голеностоп опорной ноги. Руки скрещены, ладони на плечах. По команде испытуемый закрывает глаза и одновременно включается секундомер. Необходимо сохранять неподвижность.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к И.П.;
- Открывание одного или обоих глаз;
- Касание согнутой ногой пола;
- Отсутствие неподвижности;
- Схождение с места.

Критерием выполнения упражнения служит время удержания положения.

Приседание без остановки

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполняется полный присед, без остановок.

Испытуемый начинает движение вертикально вниз, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, удерживая спину прямой, продолжает садиться до тех пор, пока бедра не окажутся чуть ниже параллели с полом, руки вперед. Пятки от пола не отрывать. Вес тела распределяется равномерно по поверхности стоп. Спину держать ровно. Контроль над коленями: они должны смотреть чуть в стороны в направлении носков и располагаться четко над стопами. Не сводить и не разводить колени, следить, чтобы колени не выходили за линию стоп. Это конечное положение.

Следует задержаться ненадолго в нижней точке и на выдохе за счет усилия мышц подняться вверх в исходное положение (руки на пояс).

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к И.П.;
- Пятки оторваны от пола;
- Чрезмерный изгиб в пояснице или, наоборот, круглая спина (держать поясницу «лодочкой»), корпус слишком наклоняется вперед;
- Резкие движения. Во избежание травм коленей не следует резко опускаться и выпрямляться;
- Неправильное положение коленей (колени сведены или разведены, выходят за линию стоп).

Критерием выполнения упражнения служит количество приседаний без остановки при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Выполняется для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног.

И.П. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы), затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество **правильно** выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка. Неправильно выполненные сгибания-разгибания рук (отжимания) не засчитываются.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к И.П.;
- Касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- Отсутствие касания грудью пола (платформы);
- Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- Разновременное или неполное разгибание рук;

Критерием выполнения упражнения служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)

Выполняется для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса.

При выполнении упражнения судья удерживает испытуемого за ноги (за ступни и голени) и одновременно ведёт счёт.

И.П. – лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за голову, пальцы рук сцеплены «в замок», локти разведены в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты судьей к полу, лопатки касаются мата.

Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища до положения сидя за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к И.П.;
- Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- Отсутствие касания лопатками мата;
- Пальцы разомкнуты «из замка»;
- Смещение таза (поднимание таза);
- Изменение прямого угла согнутых ног.

Критерием выполнения упражнения служит количество правильно выполненных подъемов туловища за указанное время.

Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь

Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

И.П. - сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой, прижимая грудную клетку к передней поверхности бедра, заводя пальцы рук за стопы.

При выполнении теста испытуемый по команде на выдохе выполняет два разминочных наклона, сохраняя спину прямой, после чего начинается выполнение упражнения на количество раз.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к исходному положению (И.П.);
- Сгибание ног в коленях;
- Отсутствие касания груди передней поверхности бедра;
- Отсутствие касания пальцев рук за стопы.

Критерием выполнения упражнения служит количество раз при условии правильного выполнения теста.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

И.П.- стоя, на гимнастической скамье поперек, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, руки опущены.

Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, лосины).

Линейка для измерений находится у верхнего края гимнастической скамейки и строго по центру, относительно ступней.

При выполнении упражнения по команде судьи испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение требований к И.П.;
- Сгибание ног в коленях;
- Фиксация результата пальцами одной руки;
- Отсутствие фиксации результата в течение 2-х секунд.

Критерием выполнения упражнения служит величина гибкости, оцениваемая в сантиметрах (расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук).

Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

И.П. – основная стойка (руки вдоль туловища). Согнуть левую ногу в коленном суставе под прямым углом и более, следя за равновесием. Зафиксировать позу, затем вернуться в исходное положение.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Потеря равновесия.

Критерием оценки служит количество раз выполнения упражнения.

Седловка лошади

Данное упражнение принимается на конноспортивной базе. Испытуемый должен подготовить лошадь к седловке, применяя на практике умения и навыки обращения с лошадью и правильно выполнить седловку.

Критерием выполнения упражнения является количество минут, за которые испытуемый правильно выполнил седловку лошади.

Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:

- Нарушение правил техники безопасности при обращении с лошадью;
- Лошадь плохо подготовлена к седловке (плохо выполнена чистка лошади);
- Нарушена последовательность седловки лошади;
- Седловка выполнена не качественно, с ошибками.

Челночный бег 3x10 м

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт» испытуемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, испытуемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается ее рукой, возвращается к линии старта, касается ее рукой и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- Испытуемый начал выполнение упражнения до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- На момент старта испытуемый заступил за линию;
- Во время бега испытуемый помешал рядом бегущему;
- Испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Критерием выполнения упражнения служит промежуток времени, при условии правильного выполнения теста.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

И.П. – стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого.

Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- Заступ за линию отталкивания или касание ее;
- Отталкивание с предварительного подскока;
- Поочередное отталкивание ногами;
- Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- Уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Критерием выполнения упражнения является расстояние между стартовой линией и точкой приземления, при условии правильного выполнения теста.

Метание мяча весом 150 г

Метание выполняется на ровной площадке, от стартовой линии в коридоре шириной 10 метров с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Испытуемый выполняет две попытки. Результаты удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!».

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- Касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- Мяч не попал в сектор;
- Попытка выполнена без команды судьи;
- Просрочено время, выделенное на попытку.

Критерием выполнения упражнения служит расстояние между стартовой линией и точкой приземления мяча при условии правильного выполнения теста.

Кувырок вперед

Кувырок выполняется на гимнастическом мате.

И.П.- упор присев, руки перед собой с упором на ладони. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, голова наклоняется вперед. Выполнить толчок ногами. Ноги прямые, носки вытянуты, опора на согнутые в локтях руки. Перекатиться за спину и принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен. Выход в упор присев.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- Отсутствие опоры на руках;
- Неплотная группировка;
- Упор головой в мат;
- Искажение направления движения.

Критерием выполнения упражнения служит количество правильно выполненных кувырков вперед, при условии правильного выполнения теста.

Бег на 30 м, 60 м и 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Бег на 60, 100 метров выполняется с низкого или высокого старта.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта. По команде «Внимание!» они должны принять И.П.

И.П. - носок толчковой ноги находится у линии старта, вторая нога располагается на полшага назад. Ноги согнуты, задняя с опорой на переднюю часть стопы. Туловище наклонено вперед, руки согнуты (противоположная толчковой ноге выходит вперед, другая отведена назад).

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Заступ за линию старта;
- Испытуемый во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому испытуемому;
- Старт испытуемого раньше команды стартера «Марш!».

Критерием оценки служит время, затраченное на прохождение дистанции.

Бег на 1000 м, 2000 м и 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Бег на 1000 м, 2000 м и 3000 м выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта, принимая И.П.

И.П. - носок толчковой ноги находится у линии старта, вторая нога располагается на полшага назад. Ноги согнуты, задняя с опорой на переднюю часть стопы. Туловище наклонено вперед, руки согнуты (противоположная толчковой ноге выходит вперед, другая отведена назад).

После команды стартера «Марш!» они начинают бег.

При беге испытуемым запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- Заступ за линию старта;
- Старт испытуемого раньше команды стартера «Марш!».

Критерием оценки служит время, затраченное на прохождение дистанции.

Требования для перевода на следующий год обучения

На этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения переводятся обучающиеся при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с годом обучения, а также сдавшие теоретические тесты.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся обучающиеся при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке и теоретических тестов. Также обучающиеся должны иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

В связи с тем, что окончательно определиться со специализацией обучающегося в виде конного спорта после окончания только этапа начальной подготовки не представляется возможным, целесообразно при проведении тестирования ориентироваться на максимальные показатели физических качеств.

Для перевода на последующие годы обучения на учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, сдать теоретические тесты, а также иметь соответствующий этапу спортивный разряд.

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, сдать теоретические тесты, а также иметь соответствующий этапу спортивный разряд или звание.

При переводе в группы на начальном этапе, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» самостоятельно распределяет поступающих по годам спортивной подготовки с учетом требований федерального стандарта и комплектования групп тренеров-преподавателей.

Перевод обучающихся на следующий этап (или год) обучения в течение года, осуществляется при наличии вакантного места, на основании выполнения контрольно-переводных нормативов и разрядных требований, соответствующих этапу подготовки, при условии положительной динамики роста спортивных результатов, по заявлению тренера-преподавателя.

Перевод обучающихся осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» в действующей редакции.

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта
«конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			28	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза	с	не менее	

	закрыты, руки скрещены, ладони на плечах		7
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 2
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 2

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,4 5,6	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.10 5.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 13	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7 +8	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8.5 8.7	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 140	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 26 17	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более 25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 10	
2.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 3	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 6	

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.25	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
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	
			24	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			19	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,3	5,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.75
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
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	
			23	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			18	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.75	5.35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+7	+10
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
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	
			22	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			17	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.50	5.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	164

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
			21
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			8
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			16
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			4
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 29

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг	с	не более	

	своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)		20
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более 15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слов «выездка»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 15
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 20
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 25
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 25
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 20
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 25
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица 30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			10	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слов «выездка»				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			20	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			30	
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			7	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье»				
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			30	
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			25	
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			30	
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			7	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Тесты по каждому этапу обучения**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****1 – го года обучения**

1. Назовите олимпийские виды конного спорта?

- а) выездка, конкур, пробеги;
- б) выездка, конкур, троеборье;
- в) конкур, вольтижировка, хоббихорсинг.

2. В какой последовательности нужно начинать чистку лошади?

- а) чистку начинают слева и сверху. Начинают чистить с головы, заканчивают – ногами;
- б) чистку начинают справа. Начинают чистить ноги, заканчивают – головой;
- в) не имеет значения. Чистить можно в любом направлении.

3. Что такое конкур?

а) олимпийский вид конного спорта, суть которого заключается в преодолении препятствий определенной сложности в определенном порядке;

б) дисциплина конного спорта, в которой спортсмены, пара или группа спортсменов выполняет программы, состоящие из гимнастических и акробатических упражнений на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом;

в) дисциплина конного спорта, в которой первенство определяется по лучшему времени прохождения дистанции спортсменом на лошади при условии сохранения в норме её физиологических показателей.

4. Что такое частота?

а) физическая величина, которая показывает, сколько шагов делает лошадь за одну минуту;

б) показатель количества ударов во время хода;

в) количество времени, которое проходит в перерыве между тем, как копыта коня касаются земли.

5. Что такое ритм аллюра?

а) физическая величина, которая показывает, сколько шагов делает лошадь за одну минуту;

б) показатель количества ударов во время хода;

в) количество времени, которое проходит в перерыве между тем, как копыта коня касаются земли.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2 – го года обучения

1. Что оценивает судейская коллегия?

а) технику выполнения движений обязательной программы, послушание коня, его грациозность, внешний вид пары и качество взаимодействия человека и животного;

б) только продолжительность обязательной программы;

в) только внешний вид коня.

2. Что такое пробеги?

а) понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей;

б) вид испытания лошадей на резвость (скорость), по итогам которых делается вывод о пригодности к дальнейшему разведению (использованию в породе);

в) дисциплина конного спорта, в которой первенство определяется по лучшему времени прохождения дистанции спортсменом на лошади при условии сохранения в норме её физиологических показателей.

3. Чем могут быть вызваны причины травматизма у конников?

а) неправильным поведением ребят;

б) отсутствием необходимого навыка;

в) оба ответа верны.

4. Самоконтроль – это ...?

а) система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;

б) это наблюдение с целью проверки;

в) это наблюдение за состоянием других людей.

5. Первая медицинская помощь заключается в ...?

а) оказании врачебной помощи;

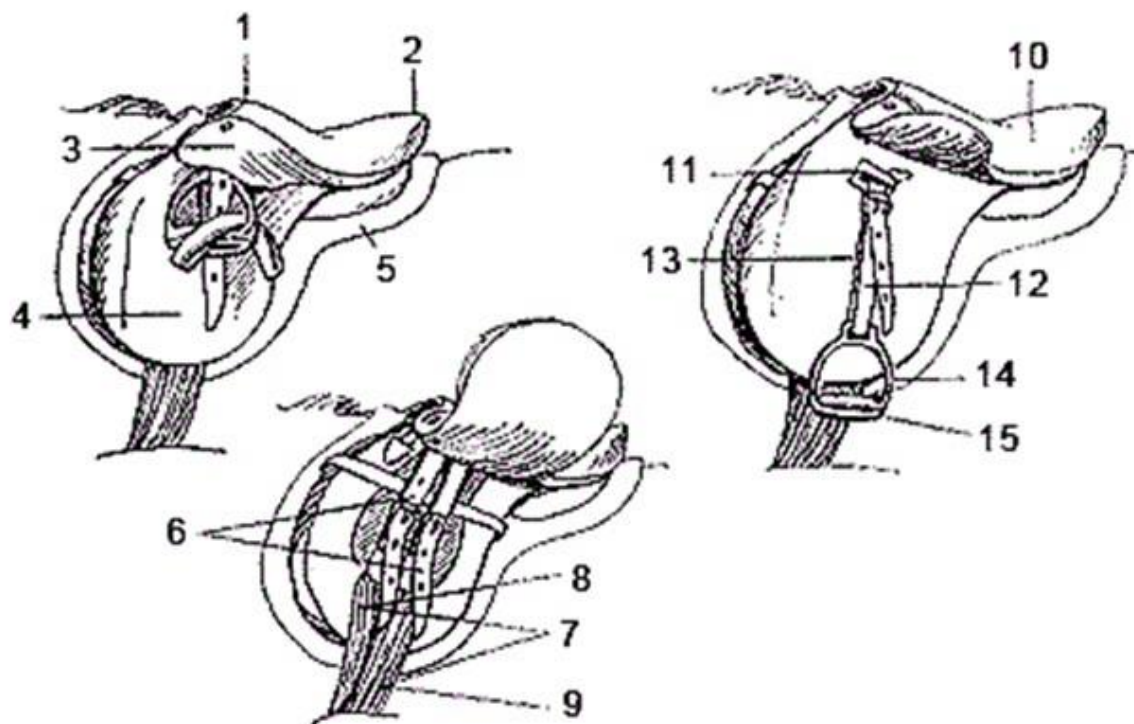
б) оказании доврачебной помощи (срочные меры);

в) перемещении тела пострадавшего в лежащее положение на спину.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3 – го года обучения

1. Укажите под каким номером указана подушка?



- а) 3;
- б) 4;
- в) 10;

2. Виды уздечек можно разделить на ...?

- а) 2 группы;
- б) 3 группы;
- в) 4 группы.

3. Назовите лучшие породы лошадей для выездки?

- а) траккененская;
- б) ганноверская;
- в) ольденбургская;
- г) голландская теплокровная;
- д) все выше перечисленные ответы верны.

4. Назовите лучшие породы лошадей для конкура?

- а) голштинская;
- б) французский сель;
- в) бельгийская теплокровная;
- г) все выше перечисленные ответы верны.

5. При правильной посадке всадник?

- а) плотно сидит в седле, его мышцы расслаблены, сохраняя баланс, совмещает свой центр тяжести с центром тяжести лошади;
- б) сидит не плотно, его мышцы в напряжении;
- в) нет верного ответа.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
1 – го года обучения

1. Что такое физическая культура?

- а) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшения форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц);
- б) результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности;
- в) часть общей культуры, направленная на поддержание здоровья и развитие физических качеств человека.

2. Что такое ритм?

- а) энергия задних ног, преобразующаяся во все виды поступательного движения лошади;
- б) способность лошади держать постоянный темп в аллюре, если указания всадника не подразумевают его смены, характеризуется четким порядком постановки ног на землю и точно выверенной стадией подвисания;
- в) скорость движения лошади, определённая аллюром.

3. Состояние боевой готовности характеризуется ...?

- а) оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности;
- б) сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются

другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности;

в) эмоциональным возбуждением, которое переходит в торможение.

4. Причинами неповиновения лошади всаднику могут быть

- а) характер и темперамент лошади;
- б) ошибки всадника в управлении животным;
- в) плохо подогнанное снаряжение;
- г) все варианты верны.

5. Что такое обоняние?

- а) анализ качества различных веществ, поступающих в ротовую полость;
- б) способность животных к восприятию различных внешних воздействий (прикосновение, давление, растяжение, холод, тепло);
- в) способность животных к восприятию определенного свойства (запаха) химических соединений в окружающей среде.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
2 – го года обучения

1. По каким симптомам можно определить болезнь у лошади?

- а) шерсть теряет блеск, становится тусклой и неопрятной;
- б) лошадь перестает есть;
- в) глаза особи становятся больными, характерный блеск пропадает;
- г) ходьба становится шаткой и неустойчивой, животное может заваливаться на бок и падать;
- д) все вышеперечисленные ответы верны.

2. На что направлена морально-волевая подготовка?

- а) на развитие физических качеств;
- б) на формирование сознательности, ответственности, дисциплинированности, смелости;
- в) на техническую и тактическую подготовку.

3. Виды разминки в конном спорте?

- а) общая и специальная;
- б) специфическая и неспецифическая;

- в) простая и сложная;
- г) нет верного ответа.

4. Важна ли совместимость всадника и лошади?

- а) да;
- б) нет;
- в) совместимость всадника и лошади не имеет значения.

5. Как называется ремень, на котором висит стремя?

- а) подпруга;
- б) корда;
- в) путлице.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
3 – го года обучения

1. Что такое спортивная тренировка?

- а) многолетний тренировочный процесс, направленный на овладение, закрепление и совершенствование двигательных навыков;
- б) совокупность тренировочных и внутренировочных факторов, позволяющих повысить уровень работоспособности;
- в) состояние организма, характеризуемое определенными изменениями морфологических и функциональных его свойств в результате тренировки.

2. Из чего состоит система органов движения?

- а) из пассивных органов (костей скелета, сухожилий, связок);
- б) из активных мышц и вспомогательных частей;
- в) из нервной системы и системы внутренних желез;
- г) верны ответы а, г;
- д) верны ответы а, б.

3. Психологическая подготовка направлена на...?

- а) обучение спортсмена технике движений;
- б) овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы;
- в) формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям, выработки эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

4. Что предусматривает врачебный контроль на соревнованиях?

- а) оказание помощи спортсменам при травматизме и заболеваниях;
- б) дисквалификацию спортсменов;
- в) допуск спортсменов на соревнования;
- г) верны ответы а, б;
- д) верны ответы а, в.

5. Что такое методика обучения?

- а) способ достижения цели;
- б) целенаправленная система методов обучения, обеспечивающая решение задач обучения;
- в) нет правильного ответа.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
4 – го года обучения

1. После занятия, сколько нужно ждать чтобы дать лошади попить?

- а) 20 минут;
- б) нисколько;
- в) 60 минут.

2. Какие принципы применяются в спортивной тренировке?

- а) систематичности;
- б) постепенности и непрерывности;
- в) индивидуализации;
- г) все вышеперечисленные ответы верны;
- д) нет верного ответа.

3. Что входит в медико-биологические средства восстановления?

- а) упражнения для активного отдыха и расслабления;
- б) создание положительного эмоционального фона тренировки;
- в) разнообразие средств и методов тренировки;
- г) водные процедуры закаливающего характера, душ, теплые ванны, рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация.

4. Что входит в педагогические средства восстановления?

- а) переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

б) рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение пауз отдыха, их продолжительности;

в) тренировки в благоприятное время суток;

г) нет верного ответа.

5. По каким параметрам спортсменам следует выбирать лошадь?

а) возраст, рост и вес;

б) внешний вид и здоровье;

в) ход и характер;

г) все вышеперечисленные ответы верны.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

5 – го года обучения

1. Метод спортивной тренировки – это...?

а) целенаправленная система методов обучения, обеспечивающая решение задач обучения;

б) способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в) оба ответа верны;

г) нет верного ответа.

2. Какие группы методов используют в тренировочном процессе?

а) практические, специфические;

б) общепедагогические, практические;

в) общие, специфические;

г) все ответы верны.

3. Какие типы экстерьера лошадей различают?

а) короткий;

б) средний;

в) длинный

г) все ответы верны.

4. Восстановление организма – это ...?

а) увеличение энергетических затрат, направленное на обеспечение кислородного запроса;

- б) возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы;
- в) оба ответа верны;
- г) нет верного ответа.

5. Спортивная специализация – это ...?

- а) система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
- б) многолетний тренировочный процесс, направленный на овладение, закрепление и совершенствование двигательных навыков;
- в) планомерная, разносторонняя физическая подготовка детей и подростков к достижению спортивных результатов в избранном виде спорта;
- г) нет верного ответа.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Строго регламентированные методы тренировки характеризуются ...?

- а) высоко упорядоченными действиями и точной регуляцией факторов воздействия;
- б) повышенной эмоциональностью, связанной с непрерывным разрешением технико-тактических и психологических задач;
- в) отсутствием возможности точно дозировать нагрузку и регламентировать действия.

2. Что такое РУСАДА?

- а) филиал всемирного антидопингового агентства;
- б) независимая организация, которая осуществляет свою деятельность в соответствии с ВАДА;
- в) учреждение медицинской комиссии.

3. Техника – это ...?

- а) степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;
- б) это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны спортсмену для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни;
- в) совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях.

4. Тактика – это ...?

а) степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов;

б) это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны спортсмену для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни;

в) совокупность форм и способов борьбы за победу в соревнованиях.

5. Сколько видов нарушений антидопинговых правил существует на данный момент?

а) 5;

б) 11;

в) 24.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Что такое планирование?

а) многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной тренировки;

б) научное предвидение перспектив развития в спорте на основе знаний и анализа состояния спортсмена;

в) предвидение условий, средств и методов решения поставленных задач, которые направлены для достижения предполагаемых спортивных результатов;

г) нет верного ответа.

2. Что такое прогнозирование?

а) многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной тренировки;

б) научное предвидение перспектив развития в спорте на основе знаний и анализа состояния спортсмена;

в) предвидение условий, средств и методов решения поставленных задач, которые направлены для достижения предполагаемых спортивных результатов;

г) нет верного ответа.

3. Что относится к технике безопасности в конном спорте?

а) строго соблюдать указания тренера; обращаться с лошастью спокойно и ласково; не подходить к лошади сзади; не подгонять лошадь хлыстом;

б) во время езды соблюдать дистанцию и не мешать другим всадникам; хлыст использовать строго по команде тренера; лошадь в конюшню вводить строго в поводу;

в) ответы а, б верны;

г) нет верного ответа.

4. Что такое спортивно-патриотическое воспитание?

а) формирование творчески активной личности, способной воспринимать и оценивать прекрасное, а также испытывать потребность в эстетической деятельности;

б) деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотичности;

в) ответы а, б верны;

г) все ответы верны.

5. Нормальная температура лошади?

а) 37,5-38,5 С;

б) 35,6-36,6 С;

в) 39-40 С;

г) 40-41 С.

Для перевода на следующий год или этап обучения необходимо выполнение следующих разрядных требований и количества соревнований:

Таблица 31

Минимальный объем соревновательной деятельности и разрядные требования для перевода

Этап и годы спортивной подготовки	Количество соревнований	Спортивный разряд (звание)
Этап начальной подготовки 1-го года обучения	1	–
Этап начальной подготовки 2-го	2	–

года обучения		
Этап начальной подготовки 3-го года обучения	2	–
Учебно-тренировочный этап 1-года обучения	5	3 юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап 2-года обучения	5	1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап 3-года обучения	5	1 юношеский спортивный разряд, 3 спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап 4-года обучения	6	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд
Учебно-тренировочный этап 5-года обучения	6	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, 1 спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	7	кандидат в мастера спорта
Этап высшего спортивного мастерства	9	мастер спорта России

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки обучающихся.

Подготовка всадника держится на трех «китах»: отработке правильной посадки, достижении контакта с лошадью и умении воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга.

Общая физическая подготовка обучающихся

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм обучающегося, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам, а также развить физические качества.

Для развития общих физических качеств могут использоваться следующие упражнения:

- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висячем положении на руках;
- упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений;
- упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе;
- упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки;
- из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°;
- переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках;
- из положения виса - поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.;

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

- упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок;

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

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

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

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

- упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами;

- бег обычный, бег с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега;

В качестве самостоятельных занятий рекомендовать обучающимся плавание.

Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера, мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера), стойка на руках, переворот колесом, мост, опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой, брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках, в упоре на руках махом назад - сгибание рук, махом вперед – разгибание, из седа ноги врозь - кувырок вперед, стойка на плечах, соскоки махом вперед – назад, брусья разновысокие-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке.

Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

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

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

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

Специальная физическая подготовка обучающихся

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

Упражнения:

Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей, стретчинг.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движений туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

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

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

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

Вольтижировка как средство СФП

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В то же время, в результате повышенного внимания тренеров-преподавателей и обучающихся к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке проводятся отдельные соревнования различного уровня (до Всероссийского), однако она не является Олимпийским видом спорта.

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

Уход за лошастью

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

Теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел Программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, требований содержания и кормления, основах зоопсихологии и тренинга лошадей.

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Понятие о физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и самоконтроле

Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила

История конного спорта

Отечественные спортсмены-конники - победители олимпийских игр

История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за рубежом

Лошадь, уход и содержание

Краткие сведения о роли лошади в жизни человека

Общие сведения об организме, характере и темпераменте лошади

Снаряжение (оборудование, спортивный инвентарь, экипировка)

Породы, экстерьер, масти лошадей

Аллюры (шаг, рысь, галоп)

Средства управления лошастью

Посадка всадника, равновесие

Команды, манежные фигуры

Правила соревнований по конному спорту

Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)

2. Техническая подготовка:

Обращение с лошастью и уход за ней

Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание

Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шагу, рыси

Посыл, остановка, движение шагом в смене

Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене

Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде

Освоение езды строевой и учебной рысью в смене

Освоение езды галопом

Езда шагом, рысью в смене

Освоение манежных фигур на всех аллюрах в смене и «врозь»

Посадка и воздействие всадника на лошадь

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом
Понятие о физической культуре и спорте
История конного спорта
Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)
Правила соревнований по олимпийским видам спорта
Неолимпийские виды конного спорта (скачки, бега, пробеги, конноспортивные игры)
Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь
Ветеринарно-врачебный контроль
Опорно-двигательный аппарат лошади
Совершенствование моральных и волевых качеств
Антидопинговое обеспечение

2. Техническая подготовка:

Освоение упражнений при работе на кавалетти
Совершенствование посадки на всех видах аллюров
Укрепление посадки во время прыжка
Прохождение маршрутов
Отработка выполнения манежных фигур
Манежная езда

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка
Гимнастические упражнения
Общеразвивающие упражнения
Элементы акробатики
Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Спортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений

и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Породы, масти и отметины, стати лошади

Средства управления лошадью (шenkель, повод, корпус)

Посадка всадника, равновесие, шлюс

Правила соревнований по олимпийским видам спорта

Снаряжение (оборудование, спортивный инвентарь, экипировка)

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь

Ветеринарно-врачебный контроль

Транспортировка лошадей

Опорно-двигательный аппарат лошади

Совершенствование моральных и волевых качеств

Антидопинговое обеспечение

2. Техническая подготовка:

Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шаг, рыси

Посыл, остановка, движение шагом в смене

Выполнение манежных фигур, правил езды на манеже в смене

Езда учебная (без стремян) и строевой рысью с выполнением манежных фигур

Езда галопом с выполнением манежных фигур

Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Прохождение маршрутов

Манежная езда

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси. Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Физическая культура и спорт в России

История возникновения олимпийского движения; Международный олимпийский комитет (МОК)

Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося

Кормление спортивной лошади

Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность)

Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат

Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учётом её типа ВНД

Неповиновение лошади (причины, способы устранения)

Понятие «такт», «ритм», «импульс»

Предстартовые состояния

Снаряжение

Опорно-двигательный аппарат лошади. Аллюры, их характеристика

Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения

Разбор поводьев, мундштучное оголовье, его подгонка и действие железа на рот лошади

Элементы выездки. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади

Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление клавиш, широтных, широтно-высотных и высотных препятствий

Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту

Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий

Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации
 Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Требования к действиям обучающегося во время езды на лошади
 Антидопинговое обеспечение

2. Техническая подготовка:

Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий

Отработка прохождения разнообразных маршрутов в конкурах

Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды, отработка езды по схеме

Отработка подхода и отхода от препятствия

Участие в соревнованиях

Судейская и инструкторская практика

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

Конноспортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

2 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Болезни лошадей

Работа с лошастью на корде

Условные рефлексy и их роль в выезде лошади

Разминка и её роль

Нагрузка, объём и интенсивность в конном спорте

Морально-волевая подготовка

Совместимость всадника и лошади

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем лошади

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительные мероприятия для повышения специальной работоспособности

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

Нормы нагрузок и продолжительность работы лошади

Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий

Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации

Правила техники безопасности при обращении с лошастью. Требования к действиям обучающегося во время езды на лошади

Антидопинговое обеспечение

2. Техническая подготовка:

Отработка прохождения разнообразных маршрутов

Совершенствование выполнения элементов манежной езды, отработка езды по схеме

Отработка техники прыжка при преодолении различных препятствий

Участие в соревнованиях

Судейская и тренерская (инструкторская) практика

Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

Конноспортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

3 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Спортивное снаряжение лошади; подгонка и применение спортивного снаряжения

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние физических нагрузок

Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь

Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта

Общие основы методики обучения и тренировки в избранном виде конного спорта

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Планирование спортивной тренировки

Психологическая подготовка обучающегося

Антидопинговое обеспечение

ЕВСК

2. Техническая подготовка:

Отработка прохождения разнообразных маршрутов

Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Совершенствование техники прыжка

Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме

Отработка выполнения переходов из одного аллюра в другой

Участие в соревнованиях

Судейская и тренерская (инструкторская) практика

Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

Конноспортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

4 – го года обучения

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Принципы и методы спортивной тренировки

Основы выездки молодой спортивной лошади

Физиологические основы подготовки спортивной лошади

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади

Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта

Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта

Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях

Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников

Планирование, прогнозирование в конном спорте

Методика психологической тренировки обучающегося

Восстановление лошади и всадника

Антидопинговое обеспечение

ЕВСК

Конкур. Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадей при движении по маршруту

2. Техническая подготовка:

Езда по пересечённой местности

Отработка прохождения разнообразных маршрутов

Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Совершенствование техники прыжка

Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме

Судейская и тренерская (инструкторская) практика

Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

Конноспортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе для развития равновесия, укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

5 – го года обучения

1. *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:*

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом
 Принципы и методы спортивной тренировки
 Основы выездки молодой спортивной лошади
 Физиологические основы подготовки спортивной лошади
 Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади
 Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта
 Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта
 Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях
 Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников
 Планирование, прогнозирование в конном спорте
 Методика психологической тренировки обучающегося
 Методика восстановления
 Антидопинговое обеспечение
 ЕВСК
 Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)

2. *Техническая подготовка:*

Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий
 Отработка прохождения разнообразных маршрутов
 Совершенствование посадки на всех видах аллюров
 Совершенствование техники прыжка
 Упражнения в смене, выполнение манежных фигур и перестроение
 Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме
 Участие в соревнованиях
 Судейская и тренерская (инструкторская) практика

3. *Общая физическая подготовка:*

Кроссовая подготовка
 Гимнастические упражнения
 Общеразвивающие упражнения
 Элементы акробатики
 Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Спортивные игры

Конноспортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Принципы и методы спортивной тренировки

Подготовка и выездка молодой лошади

Физиологические основы подготовки спортивной лошади

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади

Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта

Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта

Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях

Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников

Планирование, прогнозирование в конном спорте

Методика психологической тренировки обучающегося, повышение психической устойчивости

Методика восстановления

Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды.

Судейская документация

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

Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка

Напрыгивание на корде и в шпринтгартене

Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)

Антидопинговое обеспечение

2. Техническая подготовка:

Приобретение и укрепление навыков и умений выездки спортивной лошади

Отработка прохождения разнообразных маршрутов

Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Совершенствование техники и тактики в выбранном виде конного спорта

Регулярное участие в соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня

Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме

Основы методики обучения и тренировки в конном спорте

Судейская и тренерская (инструкторская) практика, ЕВСК

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Элементы акробатики

Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

4. Специальная физическая подготовка:

Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом

Принципы и методы спортивной тренировки

Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта

Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях

Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников

Планирование, прогнозирование в конном спорте

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности

Социальные функции спорта
 Методика психологической тренировки обучающегося
 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
 Восстановление лошади и всадника

2. Техническая подготовка:

Езда по пересеченной местности
 Отработка прохождения разнообразных маршрутов
 Совершенствование посадки на всех видах аллюров
 Совершенствование техники прыжка
 Совершенствование техники выполнения элементов выездки, отработка езды по схеме
 Участие в соревнованиях
 Судейская и тренерская (инструкторская) практика

3. Общая физическая подготовка:

Кроссовая подготовка
 Гимнастические упражнения
 Общеразвивающие упражнения
 Элементы акробатики
 Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 Спортивные игры

4. Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода). Упражнения проводятся на шагу и рыси для развития равновесия, укрепление осанки развитие мышц поясницы и координации движений. Вольтижировка. Комплексы упражнений и поз на растягивание определенных групп мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность изучения тем по каждому году этапов спортивной подготовки и включает в себя теоретические темы подготовки, которые представлены в таблице 32.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по тактической, теоретической, психологической подготовке	Сроки проведения
Этап начальной подготовки 1-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Понятие о физической культуре и спорте	Январь
	Понятие о гигиене и самоконтроле	Февраль
	Здоровый образ жизни, его основные элементы и правила	Февраль
	История конного спорта	Март
	Отечественные спортсмены-конники - победители олимпийских игр	Март
	История происхождения и развития конного спорта в нашей стране и за рубежом	Апрель
	Лошадь, уход и содержание	Май
	Краткие сведения о роли лошади в жизни человека	Май
	Общие сведения об организме, характере и темпераменте лошади	Июнь
	Снаряжение (оборудование, спортивный инвентарь, экипировка)	Июнь
	Породы, экстерьер, масти лошадей	Июль
	Аллюры (шаг, рысь, галоп)	Июль
	Средства управления лошастью	Август
	Посадка всадника, равновесие	Сентябрь
	Команды, манежные фигуры	Октябрь
	Правила соревнований по конному спорту	Ноябрь
Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)	Декабрь	
Этап начальной подготовки 2-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Понятие о физической культуре и спорте	Февраль
	История конного спорта	Март
	Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье)	Апрель
	Правила соревнований по олимпийским видам спорта	Май
	Неолимпийские виды конного спорта (скачки, бега, пробеги, конноспортивные игры)	Июнь
	Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика	Июль
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь	Август

	Ветеринарно-врачебный контроль	Сентябрь
	Опорно-двигательный аппарат лошади	Октябрь
	Совершенствование моральных и волевых качеств	Ноябрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
Этап начальной подготовки 3-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Породы, масти и отметины, стати лошади	Февраль
	Средства управления лошастью (шенкель, повод, корпус)	Март
	Посадка всадника, равновесие, шлюс	Апрель
	Правила соревнований по олимпийским видам спорта	Май
	Снаряжение (оборудование, спортивный инвентарь, экипировка)	Июнь
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь	Июль
	Ветеринарно-врачебный контроль	Август
	Транспортировка лошадей	Сентябрь
	Опорно-двигательный аппарат лошади	Октябрь
	Совершенствование моральных и волевых качеств	Ноябрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Физическая культура и спорт в России	Январь
	История возникновения олимпийского движения; Международный олимпийский комитет (МОК)	Февраль
	Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	Февраль
	Кормление спортивной лошади	Март
	Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность)	Март
	Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат	Апрель
	Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учётом её типа ВНД	Апрель
	Неповиновение лошади (причины, способы устранения)	Май
	Понятие «такт», «ритм», «импульс»	Май
	Предстартовые состояния	Июнь
	Снаряжение	Июнь
Опорно-двигательный аппарат лошади. Аллюры, их характеристика	Июль	
Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения	Июль	

	Разбор поводьев, мундштучное оголовье, его подгонка и действие железа на рот лошади	Август
	Элементы выездки. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади	Август
	Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление клавиш, широтных, широтно-высотных и высотных препятствий	Сентябрь
	Требования мер безопасности согласно требованиям правил соревнований по конному спорту	Сентябрь
	Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий	Октябрь
	Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации	Октябрь
	Правила техники безопасности при обращении с лошадей. Требования к действиям обучающегося во время езды на лошади	Ноябрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Болезни лошадей	Январь
	Работа с лошадей на корде	Февраль
	Условные рефлексы и их роль в выездке лошади	Февраль
	Разминка и её роль	Март
	Нагрузка, объём и интенсивность в конном спорте	Март
	Морально-волевая подготовка	Апрель
	Совместимость всадника и лошади	Май
	Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем лошади	Май
	Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительные мероприятия для повышения специальной работоспособности	Июнь
	Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади	Июль
	Нормы нагрузок и продолжительность работы лошади	Август
	Тактика в конкуре и троеборье в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников,	Сентябрь

	метеорологических условий	
	Основные сведения о единой всероссийской спортивной классификации	Октябрь
	Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Требования к действиям обучающегося во время езды на лошади	Ноябрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Спортивное снаряжение лошади; подгонка и применение спортивного снаряжения	Февраль
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений	Март
	Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние физических нагрузок	Апрель
	Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося	Май
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь	Июнь
	Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта	Июль
	Общие основы методики обучения и тренировки в избранном виде конного спорта	Август
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Сентябрь
	Планирование спортивной тренировки	Октябрь
	Психологическая подготовка обучающегося	Ноябрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
	ЕВСК	Декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Принципы и методы спортивной тренировки	Февраль
	Основы выездки молодой спортивной лошади	Март
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади	Апрель
	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади	Май
	Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта	Июнь
	Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта	Июнь
	Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях	Июль

	Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников	Июль
	Планирование, прогнозирование в конном спорте	Август
	Методика психологической тренировки обучающегося	Август
	Восстановление лошади и всадника	Сентябрь
	Антидопинговое обеспечение	Октябрь
	ЕВСК	Ноябрь
	Конкур. Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадью при движении по маршруту	Декабрь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Принципы и методы спортивной тренировки	Февраль
	Основы выездки молодой спортивной лошади	Март
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади	Апрель
	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади	Май
	Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта	Июнь
	Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта	Июнь
	Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях	Июль
	Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников	Июль
	Планирование, прогнозирование в конном спорте	Август
	Методика психологической тренировки обучающегося	Август
	Методика восстановления	Сентябрь
	Антидопинговое обеспечение	Октябрь
	ЕВСК	Ноябрь
Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)	Декабрь	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Принципы и методы спортивной тренировки	Январь
	Подготовка и выездка молодой лошади	Февраль
	Физиологические основы подготовки	Март

	спортивной лошади	
	Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади	Март
	Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта	Апрель
	Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта	Май
	Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях	Июнь
	Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников	Июнь
	Планирование, прогнозирование в конном спорте	Июль
	Методика психологической тренировки обучающегося, повышение психической устойчивости	Июль
	Методика восстановления	Август
	Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация	Сентябрь
	Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов	Октябрь
	Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка	Ноябрь
	Напрыгивание на корде и в шпрингартене	Ноябрь
	Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды)	Декабрь
	Антидопинговое обеспечение	Декабрь
Этап высшего спортивного мастерства	Правила техники безопасности для занимающихся конным спортом	Январь
	Принципы и методы спортивной тренировки	Февраль
	Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта	Март
	Тактика выступления на соревнованиях	Апрель

	при различных погодных условиях	
	Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников	Май
	Планирование, прогнозирование в конном спорте	Июнь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Июль
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Август
	Социальные функции спорта	Сентябрь
	Методика психологической тренировки обучающегося	Октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь
	Восстановление лошади и всадника	Декабрь

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Конный спорт — обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, конно-спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей. При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, движениями его ног, а также ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади.

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, который объединяет все виды спорта, в которых участвуют лошади. Олимпийскими дисциплинами конного спорта являются: конкур, выездка и троеборье. К неолимпийским дисциплинам относятся: конные соревнования (игры), скачки, драйвинг, конные пробеги, тентпеггинг, джигитовка, вольтижировка, вестерн-спорт, конное поло и др.

Отличительной особенностью конного спорта по сравнению с другими видами спорта, является то, что животное (лошадь) является партнером обучающегося, так как ее уровень спортивной подготовки, состояние здоровья и общефизическое состояние напрямую влияет на результат выступления. В олимпийских видах конного спорта оценивается результат пары «всадник-лошадь» и лошадь является полноценным партнером в спортивной паре.

В ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» культивируются олимпийские виды конного спорта.

Конкур (Concours Hiprique – конные состязания; франц.) – это самый молодой, но при этом наиболее зрелищный вид конного спорта. Ему едва исполнилось сто лет, но с первых дней своего возникновения он завоевал широкую популярность среди спортсменов и зрителей. Это соревнования, в которых пара всадник-лошадь проверяется при различных условиях на состоящем из препятствий маршруте. Здесь требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, её навыки, скоростные качества и повиновение, а также взаимопонимание всадника и лошади.

Родиной конкурра считается Франция. В пятидесятых годах XIX столетия на парижской выставке лошадей впервые были проведены соревнования по прыжкам через разнообразные препятствия, получившие название «конкур-иппик». Активными организаторами и участниками первого конкур-иппика были курсанты Самюрской кавалерийской школы и офицеры других стран, проходившие в ней обучение и стажировку. Большой вклад в становление этого вида конного спорта внесла итальянская кавалерийская школа в Пинеродо, особенно в 1890-1907 годы, когда одним из ее инструкторов был капитан кавалерии Федерико Каприлли – основатель «натуральной школы верховой езды». Новые методы работы с лошадью, открытые им, дали мощный стимул развитию конкурра и конного троеборья, сделав их не только зрелищными, но и техничными состязаниями.

Со временем масштабы проведения конкурных состязаний расширились, совершенствовалась техника езды. Популярность этого вида спорта оказалась настолько высока, что прыжковые соревнования были впервые включены в Программу II Олимпийских игр в Париже. Таким образом, олимпийское признание первым получил конкур, самый молодой вид конного спорта, в то время как выездка была включена в Программу соревнований только на V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 году как и конное троеборье.

В 1902 г. российские конкурристы впервые участвовали в международных соревнованиях в Турине. Корнет Кавалергардского полка Александр Родзянко на соревнованиях в Турине выступил неудачно, зато привез в Россию передовые методы натуральной школы. И не напрасно. В 1910 г. россиянин ротмистр Бертрэн выиграл в Лондоне Канадский кубок. В 1911 г. там же его соотечественника наградили Кубком короля Георга V, а за блестящие победы 1912, 1913 и 1914 гг. русские конкурристы получили переходящий золотой Кубок короля Эдуарда VII.

Затем, после ряда неудачных лет, сенсацией стал 1959 год, когда в Париже советские конкурристы победили в командном соревновании на Кубок наций в два гита с результатом 4,25 штрафного очка на всех. Это были Эрнст Шабайло, Андрей Фаворский, Владимир Распопов и Борис Лилов. Причем последний получил и приз от парижан за артистичный стиль езды. Конкурная команда СССР (Виктор Асмаев,

Вячеслав Чуканов, Николай Корольков, Виктор Погановский) победила и на Олимпийских играх 1980 года.

Выездка — вид конного спорта, а также искусство управления лошадью; высшая школа верховой езды. Целью выездки является гармоничное развитие физических возможностей и способностей лошади.

В результате выездки лошадь становится спокойной, уступчивой, гибкой и эластичной, раскрепощенной и послушной, и в то же время доверчивой, внимательной и энергичной, что позволяет достичь полного взаимопонимания между всадником и его лошадью.

Эти качества проявляются в следующем:

- Свобода и равномерность аллюров;
- Гармоничность, легкость и непринужденность движений;
- Легкость передела и подведение задних конечностей, являющиеся результатом хорошего импульса;
- Принятие повода при полном повиновении, без какой-либо напряженности или сопротивления.

Троеборье – это олимпийский вид конного спорта, который включает в себя манежную езду, кросс и преодоление препятствий.

У истоков троеборья в Европе стояли офицеры-кавалеристы. Этот вид спорта (который изначально назывался «милитари») появился как способ тестирования кавалерийских лошадей на наличие у них необходимых способностей: манежная езда показывала их готовность к участию в военных парадах, в кроссе отражалась необходимость проходить любые ландшафты, а преодоление препятствий доказывало, что после всех испытаний лошадь оставалась в хорошем состоянии. Кавалеристы требовали от лошадей послушания, спокойствия на парадах, храбрости, умения вести себя на поле битвы.

Первые трехдневные соревнования по троеборью на Олимпийских играх состоялись в 1912 году. Тогда они были исключительно спортом военных и распространялись из страны в страну благодаря международным военным соревнованиям. Однако кавалерия постепенно уходила в прошлое, и эти необычайно сложные состязания стали уделом в первую очередь спортсменов.

Троеборье является наиболее полным комбинированным соревнованием, требующим от обучающихся значительного опыта во всех видах конного спорта и четкого понимания возможностей своей лошади, а от лошади – соответствующего уровня подготовки, полученного в результате разумного и последовательного тренинга.

Требования к технике безопасности

Одежда для верховой езды не должна стеснять движений, но и не должна быть слишком свободной (может зацепиться и мешает тренеру-преподавателю оценивать посадку). Пряжки, украшения, длинные завязки на одежде не рекомендуются.

Обувь должна быть удобной, на небольшом каблуке и должна свободно входить в стремя (специальные ботинки для верховой езды с крагами или сапоги). Не разрешается ездить на лошади в обуви с молнией (за исключением специальной обуви для верховой езды), с пряжками, высокими каблуками, совсем без каблуков, с очень толстой или рифленой подошвой: нога может застрять в стремях.

Головной убор. Обучающиеся должны ездить в специальном головном уборе для верховой езды - каске (шлеме).

Обучающиеся обязательно должны носить каску на всех дисциплинах конного спорта.

Поведение лошади

Знание естественных поведенческих стереотипов лошади, выработавшихся в течение эволюции, помогает предотвратить множество несчастных случаев.

1. Лошадь - пугливое животное. Пугливость – жизненно важное качество многих копытных, помогающее не стать добычей хищника. При резких звуках, движениях лошадь старается сначала отбежать на безопасное расстояние и только потом рассмотреть опасный это объект или нет. Специфика лошадиного зрения позволяет хорошо видеть впереди, но не четко сбоку. Поэтому вблизи лошади нужно стараться не допускать резких движений и звуков, а если они неизбежны, то быть осторожным.

2. Лошадь - стадное животное. В естественных условиях лошади живут в табунах, где социальное общение между ними играет важную роль. Поэтому при бегстве или играх других лошадей, ваша лошадь может поддаться таким же настроениям. В таких случаях, на команды человека лошадь реагирует хуже, чем обычно. На соревнованиях или в других скоплениях лошадей нужно соблюдать осторожность, потому что лошади могут остро реагировать на незнакомых лошадей.

3. Лошадь – подвижное животное. В природе лошадь большую часть дня проводит в движении. Если при конюшенном содержании не будет обеспечено достаточного количества прогулок в леваде и выпаса, то во время работы лошадь может вести себя излишне активно и игриво.

Обращение с лошадью

1. Необходимо строго выполнять все указания и команды тренера-преподавателя.

2. Обращаться с лошастью необходимо всегда спокойно и ласково. Если она испугана, нужно успокоить ее голосом.

3. Запрещено бегать по территории конюшни и нарушать тишину.

4. Запрещено просовывать руки к лошади в решетку денника: лошадь может схватить зубами за пальцы.

5. Подходить к лошади следует предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.

6. Прежде чем войти к лошади в денник, необходимо окликнуть ее, чтобы она повернулась к вам головой.

7. Запрещено подходить к лошади сзади: лошадь может ударить ногой.

8. При седловке сначала необходимо накинуть на шею лошади повод, затем надеть уздечку, а потом седлать.

9. Надевать уздечку нужно аккуратно: у лошади нежные уши.

10. Нельзя выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседливания.

11. Проходя с лошастью в двери (денника, конюшни и т. д.), необходимо открывать дверь полностью, чтобы лошадь ее не задела и не испугалась.

12. При движении рядом с лошастью следует идти у ее левого плеча, правой рукой держать повод у самой головы лошади, а левой — конец повода. В случае опасности правая рука должна отпустить повод, а левую надо протянуть вперед, чтобы лошадь вас не задела. Если очевидно, что лошадь не удержат, необходимо повод отпустить. Ведя лошадь в поводу, следует посматривать на нее, чтобы видеть, что она собирается делать, вовремя ее окрикнуть или одержать поводом. Однако долго тянуть лошадь нельзя: она перетянет.

13. Поседланную лошадь необходимо вести с подтянутыми стремянами. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться.

14. Ведя лошадь в поводу, необходимо держаться от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не следует подгонять идущую впереди лошадь хлыстом или взмахом руки: лошадь может отбить задом.

15. Прежде чем войти в манеж, где работают лошади, всегда необходимо спрашивать разрешения тренера-преподавателя и входить так, чтобы не помешать остальным. То же касается и выхода из манежа.

16. Перед тем как сесть на лошадь, необходимо проверить и, в случае необходимости, подтянуть подпруги.

17. Оседланной лошади с подтянутыми подпругами нельзя давать опускать голову: это чревато повреждением сосудов (заподпругиванием).

18. Садиться на лошадь необходимо всегда с левой стороны и только по команде тренера-преподавателя. При посадке необходимо набрать повод (правый чуть больше), не бросать и не распускать повод.

19. Во время езды в смене нельзя наезжать на впереди идущую лошадь и подъезжать к лошадям сбоку, держать дистанцию один-два корпуса лошади.

20. Не останавливаться на пути движения людей и лошадей и не ездить против движения смены. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками, разъезжаться с ними левыми плечами.

21. Лошадью необходимо управлять спокойно и мягко, не дергать лошадь поводьями.

22. Перед тем как слезать с лошади, необходимо бросить оба стремени. Спешиваться с лошади на левую сторону, перемахом правой ноги через круп лошади.

23. Спешиваясь, не оставлять лошадь без присмотра. Не привязывать лошадь за повод уздечки.

24. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

25. Расседывая, следует сначала снять седло, потом уздечку, обязательно разбинтовать лошадь (если она была забинтована), вымыть трензель, потом почистить и раскрючковать копыта.

26. Садиться на лошадь в помещении нельзя. В деннике одновременно может находиться только один человек.

27. Заведя лошадь в денник, нужно повернуть ее головой к двери, после этого снять уздечку или недоуздок и надежно закрыть дверь денника.

28. Перед уходом из денника желательно погладить лошадь и угостить. Угощение давать на раскрытой ладони.

С учетом специфики конного спорта определяются следующие особенности осуществления спортивной подготовки:

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

- формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Порядок формирования групп спортивной подготовки по конному спорту определяется ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту» самостоятельно и

закрепляется локальным нормативным актом - Положением о формировании групп спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту».

- обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

- перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации

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

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим приказом Минздрава России;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 32- 34);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 35-36);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 32

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
7.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
9.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж	3
		штук	
10.	Секундомер	штук	2
11.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1
12.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные	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 тренировочные сборно-разборные	комплект	1
19.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
20.	Система электронного хронометража	комплект	1
21.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
22.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

Таблица 33

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

Таблица 34

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3

Таблица 35

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1

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

Таблица 36

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
13.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
25.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации

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 конного 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 в ГБУ ДО КК «СШОР по конному спорту», на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 983);
5. Всемирный антидопинговый кодекс, 2021.
6. Правила вида спорта «конный спорт», 2022.
7. Приказ Министерства России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Министерство спорта Российской федерации (www.minsport.gov.ru).
- Российское антидопинговое агенство (www.rusada.ru).
- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru).
- Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru).
- Сайт Интернет-ресурса ФЦПСР (<https://fcpsr.ru/>)