



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**по виду спорта «конный спорт»
для этапа начальной подготовки**

(методическое пособие)



Москва – 2020

Авторы-составители:

А.В. Бакеев - руководитель программы; председатель комитета Федерации конного спорта России; доцент кафедры теории и методики плавания, гребного и конного спорта Московской государственной академии физической культуры; кандидат экономических наук;

С.Т. Вяльшин - заместитель директора спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы» по конному спорту, Государственного бюджетного учреждения «Физкультурно-спортивного объединения «Юность Москвы» Департамента спорта г. Москвы, менеджер Федерации конного спорта России по пони-спорту.

Рецензенты:

М.В. Сечина - президент общероссийской общественной организации «Федерация конного спорта России»;

Н.Н. Чесноков - заместитель генерального директора ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, доктор педагогических наук;

Л.В. Тарасова - ведущий научный сотрудник лаборатории проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», доктор педагогических наук, доцент.

Типовая программа (методическое пособие) спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №402 от 18 июня 2013 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Уважаемые коллеги!

Настоящая типовая программа спортивной подготовки по конному спорту занимающихся на этапе начальной подготовки, разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. №402.

Представленный методический материал в первую очередь адресован составителям программ спортивной подготовки, которые в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатываются реализующими их организациями с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Для обеспечения удобства использования по назначению типовая программа в своем построении и содержании максимально приближена к формируемому конечному продукту – соответствующей программе отдельной организации, осуществляющей спортивную подготовку юных спортсменов-конников.

Подразумевается, что при стремлении к минимальному отклонению от типовой программы методисты, разрабатывающие программы организаций, могут принимать самостоятельные решения только по тем пунктам, которые обозначены в представленном тексте как вариативные. Соответствие конечного документа требованиям федерального стандарта при таком подходе гарантировано.

Более выраженные отличия конечных программ от представленной по форме и содержанию, безусловно, допустимы, но лишь в части, не противоречащей оговариваемым в федеральном стандарте спортивной подготовки позициям и установленным в нем минимальным требованиям, о чем методистам-разработчикам следует дополнительно побеспокоиться.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 7

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие цели и задачи этапа12

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ».

2.1. Структура тренировочного процесса.....13

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....14

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки) и предельные тренировочные нагрузки.....15

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха..... 15

2.5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»16

2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях) 16

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта19

2.8. Перечень тренировочных мероприятий..... 19

2.9. Годовой план спортивной подготовки..... 20

- 2.10. Календарный тренировочный график..... 23
- 2.11. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия..... 25
- 2.12. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....25

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ» ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... 27

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований27
- 3.2. Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки29
- 3.3. Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля47
- 3.4. Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовке (ОФП)48
- 3.5. Планы инструкторской и судейской практики..... 55
- 3.6. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному воспитанию55

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ..... 61

- 4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку61
- 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.....63

4.3. Виды контроля и сроки его проведения.....	64
4.4. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки	65
4.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»	66
4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.....	68
4.7. Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе требованиям ФССП.....	69
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	70
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	72

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – Типовая программа).

Типовая программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утвержден приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 г. №402), является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Типовая программа по виду спорта «конный спорт» имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- информационное обеспечение программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В структуре Типовой программы Титульный лист и Пояснительная записка являются общими для всех этапов спортивной подготовки. Нормативная и методическая части, система контроля, информационное обеспечение программы и план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатываются к каждому этапу спортивной подготовки.

Типовая программа рекомендована к использованию в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, центрах олимпийской подготовки,

училищах олимпийского резерва, а также школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях (образовательные организации высшего образования, дополнительного образования), при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке (далее - организациях, осуществляющих спортивную подготовку).

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании Типовой программы организацией, осуществляющей спортивную подготовку, разрабатывается и реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, с учетом специфики субъекта Российской Федерации (муниципального образования), организации, осуществляющей спортивную подготовку, авторского подхода тренера по виду спорта.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»:

1. Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

2. Цель спортивной подготовки – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- от наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Типовая программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся конным видом спорта;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Типовой программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

О месте программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» в общей структуре системы подготовки спортивного резерва в субъекте Российской Федерации, с учетом специфики организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При разработке программы спортивной подготовки, организацией учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки, структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена, доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Характеристика вида спорта, его отличительных особенностей

Первоначальная подготовка спортсмена-конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом – высокоидейного, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки работы с лошадьми.

Для общей оценки возможностей спортсмена очень важна его фигура, а физическое развитие детей предугадать нельзя. Поддержание равновесия, способность воздействовать на лошадь, элегантность облика зависят от особенностей телосложения всадника.

Для посадки большое значение имеют таз и бедра. Короткий и узкий таз облегчает посадку из-за низкого и устойчивого к сдвигам в сторону положения центра тяжести. Длинное, повернутое внутрь бедро, плотно прилегающее при прижатии седла к седлу, обеспечивает правильное и прочное положение колена. Знания спортсмена-конника, если он хочет достичь успехов в конной подготовке, должны быть весьма обширными. В значительной мере успех подготовки в конном спорте зависит от особенностей характера спортсмена. Любовь к лошади – необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошастью, наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с нею делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятного.

Старательность – важнейшая черта для спортсмена-конника. Она является залогом хороших результатов в тренировочном процессе.

При работе с лошастью от спортсмена требуется терпение, самообладание и трудолюбие. Пунктуальность, добросовестность и точность при выполнении полученных заданий помогут быстрее достичь успехов в тренировочном процессе.

Каждый спортсмен постоянно должен проявлять дисциплинированность, строгость к себе и воздержание.

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» (этап начальной подготовки) определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «конный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие цели и задачи этапа

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа – привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Это достигается регулярными занятиями с привлечением разнообразных средств подготовки и преобладанием игрового метода тренировки. Занятия планируют с соблюдением дидактических принципов спортивной педагогики.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса

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

Освоение основ техники по виду спорта «конный спорт», в том числе за счет:

- освоения правил техники безопасности обращения с лошадью;
- освоения техники обращения с лошадью;
- освоения техники седловки лошади;
- тренировки по верховой езде на корде;
- тренировки по верховой езде в смене шагом;
- тренировки по верховой езде рысью;
- освоения и приобретения практических навыков верховой езды;
- освоения программного материала по теоретической подготовке;
- развития духовных качеств у детей и подростков посредством контактов с лошадью;
- воспитания чувства коллективизма, ответственности и любви к животным;
- привлечения максимально возможного числа детей и подростков к занятиям конным спортом, формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, выполнившие нормативы для зачисления в группы начальной подготовки, имеющие медицинский допуск. Минимальный возраст для зачисления в группу

начальной подготовки составляет 7 лет. Продолжительность этапа подготовки 1-3 года. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)**
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	не ограничивается	8-20
Этап начальной подготовки	1-3	10	6-20
Лошади, высотой в холке до 150 см			
Этап начальной подготовки	1-3	7	6-20

* Под возрастом понимается указанная в целых числах разница между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка, и годом рождения лица, в отношении которого применяются нормы федерального стандарта.

** Применяется только для расчета базового норматива затрат на оказание государственной услуги (услуги по спортивной подготовке).

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю*	4-6	4-9
Общее количество часов в год	208-312	208-468

* Применяется для расчета нормирования рабочего времени тренеров (исходя из нормы часов непосредственно тренерской работы - 24 часа в неделю) и ведения журнала тренировочного процесса, исчисляется в астрономических часах, включая короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия согласно программам спортивной подготовки, утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»

Таблица 4

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1

2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «конный спорт»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке;

- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Описание основных требований к участникам соревнований

Таблица 5

Категория	Возраст спортсмена	Рост лошади	Возраст лошади
Дети	10-14 лет	от 150 см. в холке	6 лет и старше
Дети	7-12 лет	до 150 см. в холке	6 лет и старше
Младшие юноши	12-16 лет	115-150 см. в холке	6 лет и старше

Допускаются спортсмены с любой квалификацией: от спортсменов без разряда - до кандидатов в мастера спорта России.

Соревнования проводятся без учета гендерного признака.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника спортивных

соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Согласно приказу Минспорта РФ от 09 августа 2016 №947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», все спортсмены и тренеры должны быть информированы о недопущении употребления запрещенных препаратов, включенных в список WADA и FEI.

Обязательный допинговый контроль проводится с соблюдением требований международного стандарта для тестирования участников спортивного соревнования, определенного международной организацией, осуществляющей борьбу с допингом и признанной Международным олимпийским комитетом.

Принимая во внимание, что Международный олимпийский комитет, международные и национальные спортивные федерации, Всемирное антидопинговое агентство (WADA) и национальные антидопинговые службы направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте, – федерация, тренеры и спортсмены обязуются:

- не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды;

- содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

2.7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

Таблица 6

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-3	2-6
Отборочные	–	–
Основные	–	–
Главные	–	–
Количество соревновательных стартов (поединков)	1-3	2-6

2.8. Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Тренировочные мероприятия проводятся в том числе с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Этап начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям и физкультурным мероприятиям	1	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	1	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	1	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

			определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	1	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.3.	Тренировочные сборы в каникулярный период	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	

2.9. Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря) с учетом видов подготовки, и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- основы инструкторской и судейской практики;
- контрольные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с нижеприведенной таблицей. (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в

рамках иной тренерской работы, включающей в том числе индивидуальную работу со спортсменами, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом – методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых со спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки 2-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 3-х астрономических часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «конный спорт» на этап начальной подготовки.

Таблица 8

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Возраст спортсменов	10-11	11-12	12-13
Количество часов в неделю	6	8	9
Количество занятий в неделю	3	3	3
Теоретическая подготовка, всего, в том числе:	45	49	54
Техника безопасности обращения с лошадью	12	14	10

Средства управления лошадью	33	35	44
Практические занятия, всего, в том числе:	267	367	414
Общая физическая подготовка	47	49	53
Специальная физическая подготовка	170	264	309
Технико-тактическая подготовка	50	50	50
Участие в соревнованиях	1	1	2
Контрольно-переводные нормативы	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	1
Медицинское обследование	2	2	2
Годовая нагрузка	312	416	468
Лошади, высотой в холке до 150 см.			
Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Возраст спортсменов	7-8	8-9	9-10
Количество часов в неделю	4	6	9
Количество занятий в неделю	2	3	3
Теоретическая подготовка, всего, в том числе:	38	45	55
Техника безопасности обращения с лошадью	15	12	10
Средства управления лошадью	23	33	45
Практические занятия, всего, в том числе:	170	267	410
Общая физическая подготовка	32	47	52
Специальная физическая подготовка	100	170	310
Технико-тактическая подготовка	38	50	49
Участие в соревнованиях	-	1	2
Контрольно-переводные нормативы	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	1
Медицинское обследование	2	2	2
Годовая нагрузка	208	312	468

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт» этапа начальной подготовки и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, по согласованию с учредителем.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития лиц, проходящих спортивную подготовку;

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю, с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.10. Календарный тренировочный график

Таблица 9

1.	Продолжительность тренировочного года	Продолжительность тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года Начало тренировочного года – устанавливается организацией. Окончание тренировочного года – устанавливается организацией.
2.	График (расписание) тренировочных занятий	Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 8.00 до 21.00 (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014). Продолжительность тренировочной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной тренировки). Спортивные

		тренировки проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность тренировочных занятий: на этапе начальной подготовки - до 2-х часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов; на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» не может превышать требований настоящей программы.
3.	Работа по индивидуальным планам	Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; спортсменами в праздничные дни; нахождения тренера в отпуске и командировках. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.
4.	Тренировочные сборы	Срок: каникулярное время. Проведение тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается учреждением.
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год, региональным календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта, календарными планами официальных физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых в спортивных школах (СШ, СШОР).

2.11. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведении восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.12. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее – Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. №947.

В соответствии с пунктом 10.11.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН проведения профилактических антидопинговых и антинаркотических мероприятий в учреждениях.

1. Проведение лекций по следующей тематике

Лекция 1

История допинга в спорте.

Всемирная антидопинговая программа.

Понятие о допинг-контроле, антидопинговых организациях и регистрируемых пулах тестирования.

Определения нарушений антидопинговых правил.

Лекция 2

История допинга в конном спорте.

Понятие о допинг-контроле, антидопинговых организациях и регистрируемых пулах тестирования для лошадей.

Определения нарушений антидопинговых правил для лошадей.

Лекция 3

Характеристика распространенных лекарств и БАД с позиций нарушения антидопинговых правил.

Последствия неконтролируемого употребления спортсменами лекарств и БАД.

Лекция 4

Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Ответственность по российскому законодательству за действия с запрещенными веществами.

2. Антидопинговые образовательные мероприятия для тренеров.

3. Профилактические антинаркотические и антидопинговые мероприятия со спортсменами.

4. Оформление наглядной информации (стенды, плакаты, журналы и пр.) по антидопинговой и антинаркотической тематике.

5. Проведение профилактических встреч спортсменов с известными спортсменами и тренерами.

6. Проведение викторины «Играй честно», проведение видеоуроков.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ» ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» этапа начальной подготовки и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Организации.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов тренировочных занятий.

Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить

техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Для успешной реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки), организация должна иметь административные и подсобные помещения, спортивную базу, методический кабинет (манежи, площадки, конюшни, лошади и т.д.), конную амуницию, медицинский кабинет, ветеринарный блок, а также желательно иметь оздоровительно-спортивный лагерь, кино-, фото-, видеолaborаторию, тренировочное оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения спортивной работы, согласно «Табелю оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем (Утв. приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. №345)».

Одежда для вида спорта «конный спорт» должна быть прочной и достаточно облегчающей, чтобы не искажать линию спины и не скрывать от тренера ошибки в посадке всадника, хорошо впитывать пот, защищать от ветра и быть удобной. Одежда для верховой езды должна соответствовать требованиям безопасности при проведении занятий по виду спорта «конный спорт».

С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения тренировочного процесса организации, осуществляющие подготовку по виду спорта «конный спорт», могут иметь специализированный автотранспорт (коневозы, прицепы и пр.).

Штаты рабочих по обслуживанию тренировочного процесса, ремонту спортивного инвентаря и оборудования утверждаются с учетом категории спортсооружений. Штатное расписание организаций утверждается в установленном порядке.

Численность тренерского состава определяется минимальным количеством тренировочных групп, предусмотренным требованиями программы и общим количеством часов по годовому плану.

Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.2 Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 1-го года

Цель - овладение навыками обращения с лошадью и основами техники верховой езды (теоретическая подготовка, освоение техники обращения с лошадью, седловка, езда на корде, езда в смене шагом, основы езды рысью, езда рысью)

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1-2	Построение, проверка наличия спортсменов. Объяснение техники безопасности обращения с лошадью. Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади (рис. 1). Масти и приметы (рис. 2). Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход) (рис.3). Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью (рис. 4). Разбор тренировки: указать каждому спортсмену на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение тренировочного занятия, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.	Конюшня

Рис. 1

Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади.

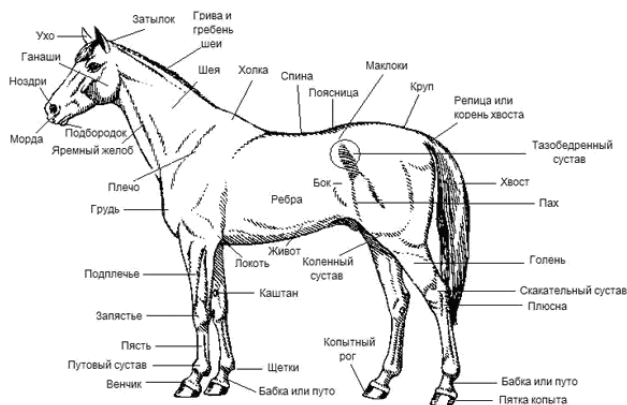


Рис. 2.
Масти и приметы

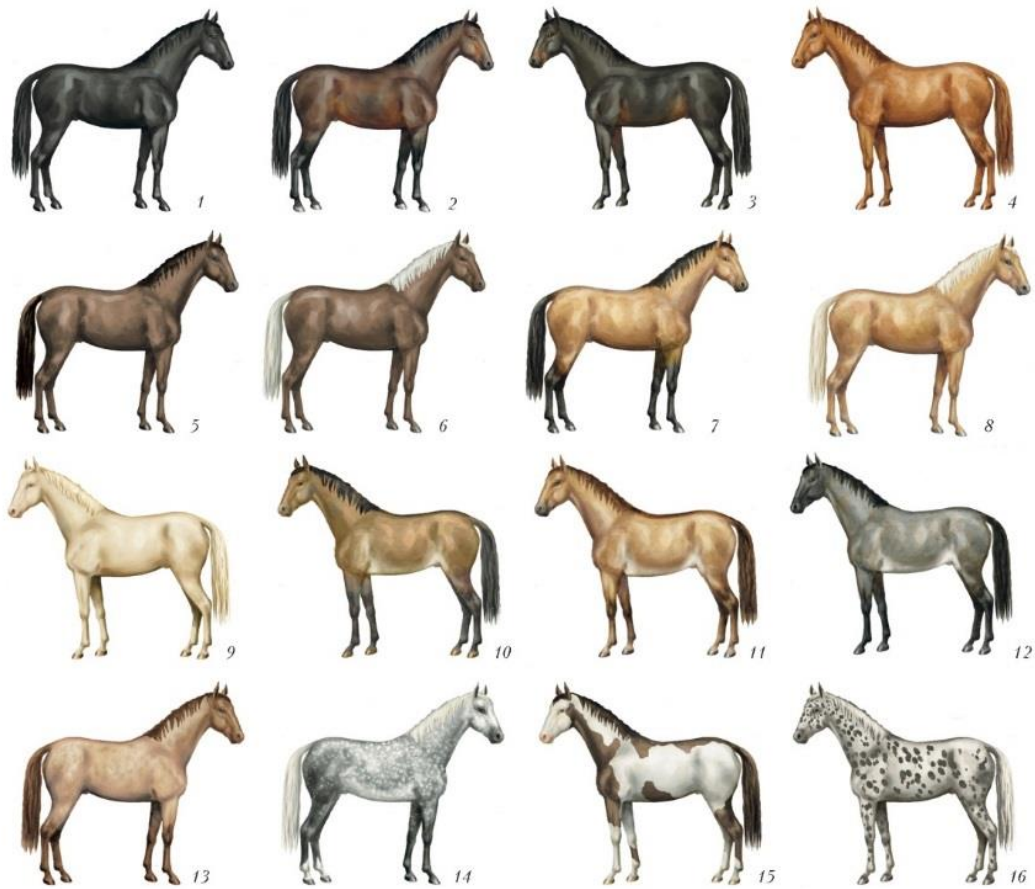


Рис. 3.
Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход)

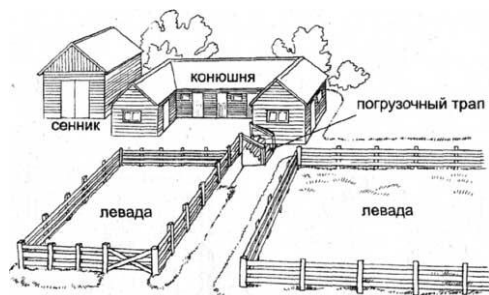
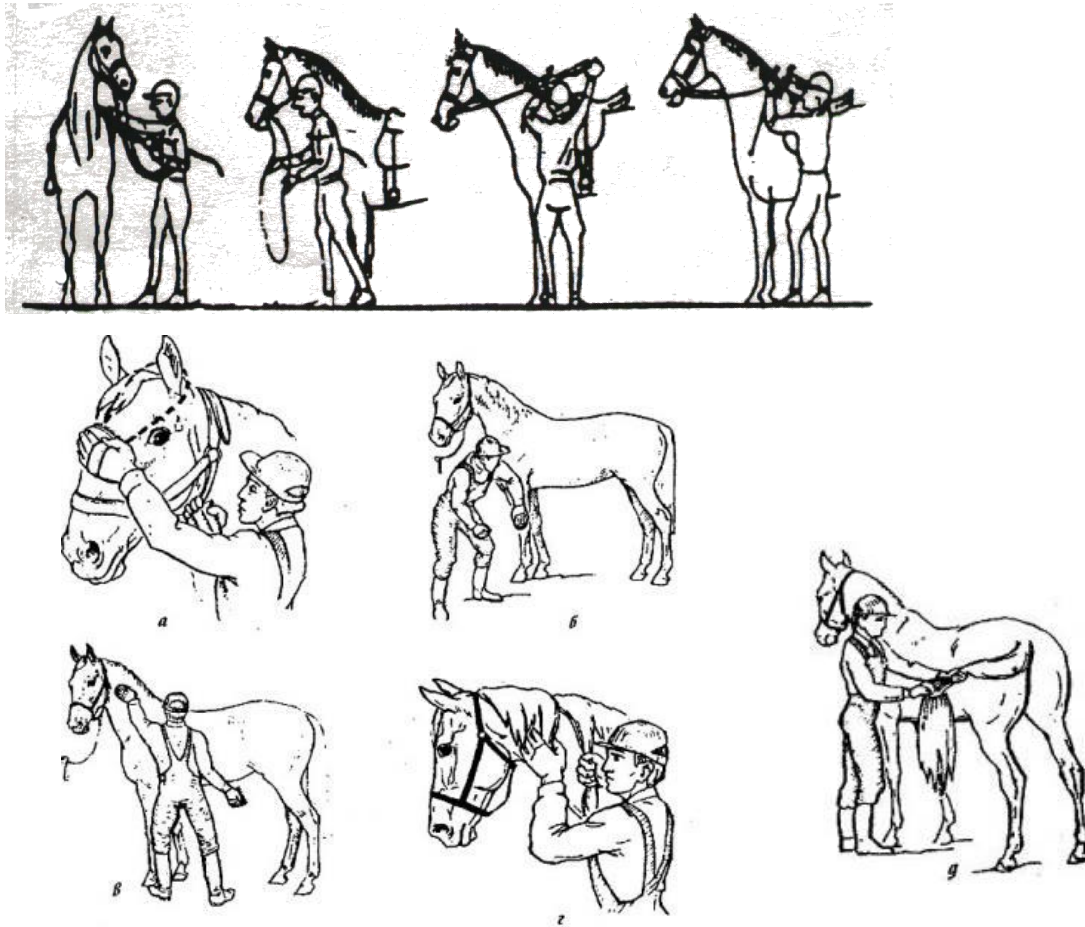


Рис. 4.

Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью



Тема тренировки	№.№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
2. Снаряжение, седловка и расседывание, одевание уздечки	3-5	Построение, проверка наличия спортсменов. Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д. (рис. 5). Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения (рис. 6). Практическая седловка и одевание уздечки, расседывание (рис. 7). Разбор тренировки.	Конюшня, амуничник

Рис. 5.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д.



Рис. 6.
Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения



Рис. 7.
Практическая седловка и одевание уздечки, расседлывание



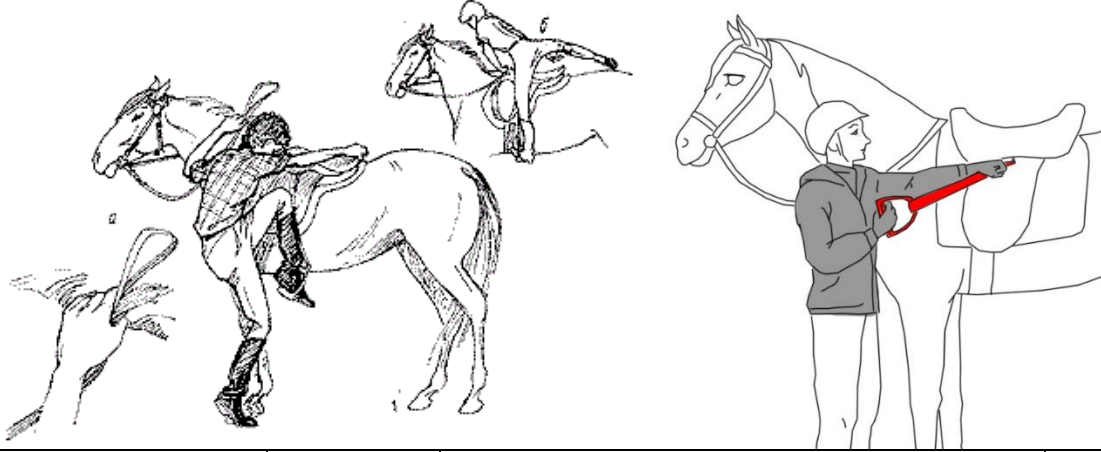
Тема тренировки	№.№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь, спешивание.	6-7	Построение, проверка наличия занимающихся и их готовности (сапоги, шлем). Седловка. Движение с лошадью в поводу в манеж (рис. 8). Проверка седловки, подгонка путлица, посадка на лошадь и спешивание (рис. 9). Возвращение лошади в денник, расседлывание. Разбор тренировки.	Манеж-конюшня Количество лошадей на тренировку (1-2)

Рис. 8.
Движение с лошадью в поводу в манеж



Рис. 9.

Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание



Тема тренировки	№.№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	8-10	Построение, проверка наличия и готовности занимающихся. Седловка, вывод лошади в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлища. Ознакомление с основами правильной посадки (рис. 10). Понятие о равновесии. Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля (рис 11). Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции (рис. 12). Спешивание, возвращение в денник, расседывание. Разбор тренировки.	Манеж 8,9 занятие – 1-2 лошади 10-е занятие – 2-3 лошади

Рис. 10.

Ознакомление с основами правильной посадки

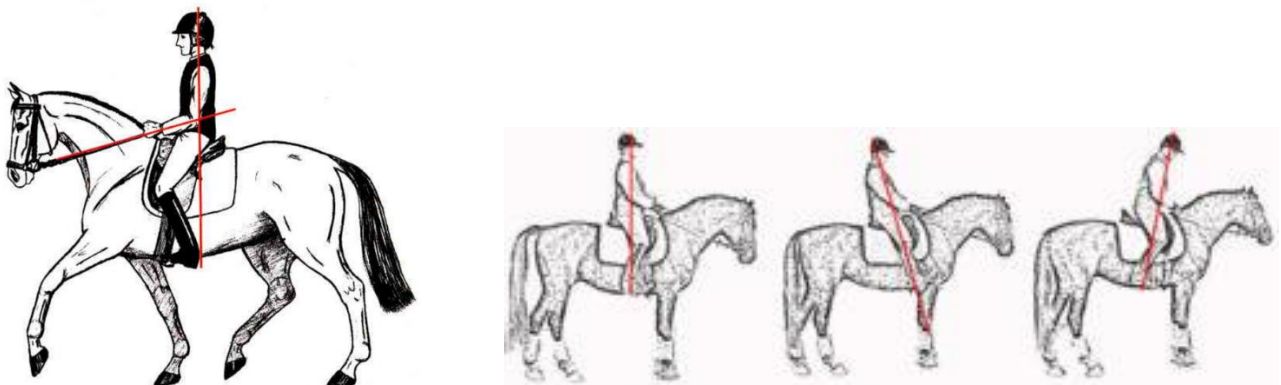


Рис. 11.

Понятие о равновесии

Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля.

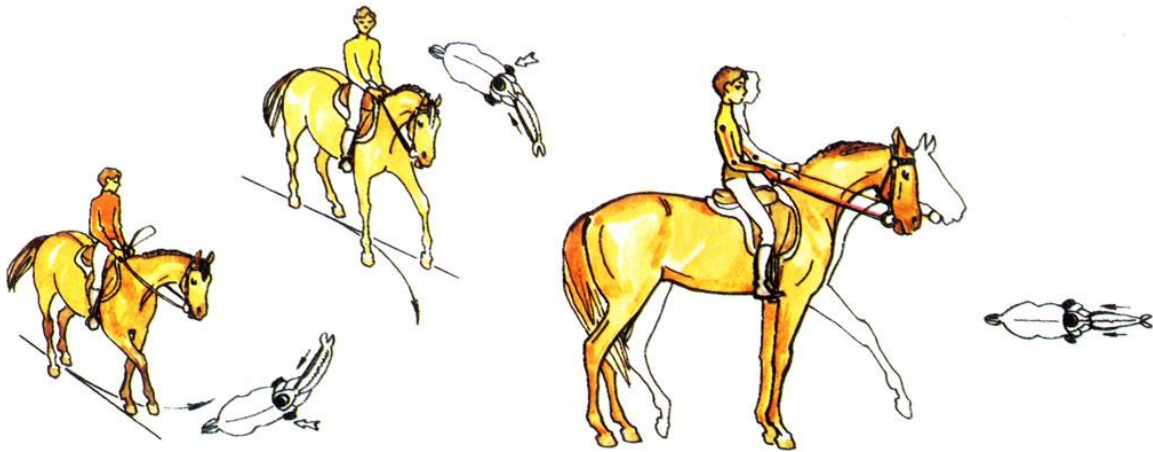
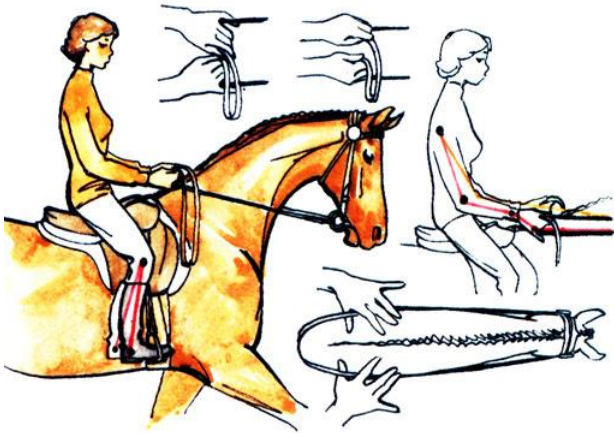
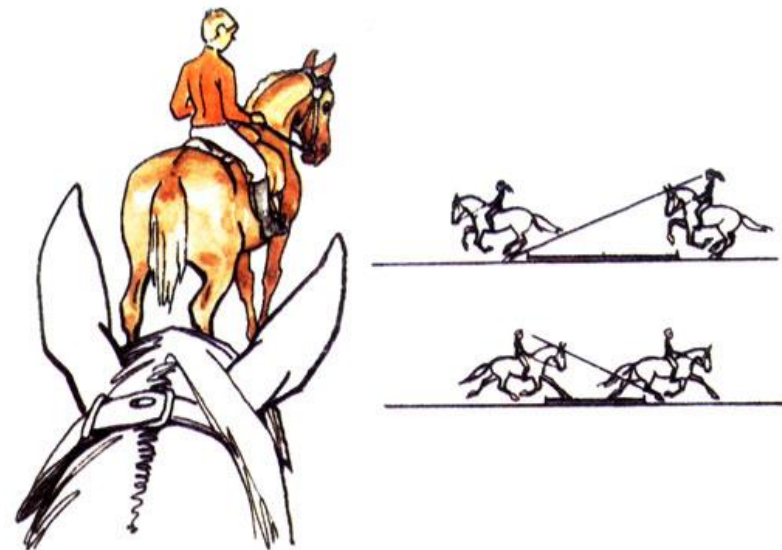


Рис. 12.

Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже	11-18	<p>Построение, проверка наличия и готовности спортсменов.</p> <p>Седловка и вожделение лошади в поводу с изменениями направления.</p> <p>Посадка на лошади, езда шагом.</p> <p>Объяснение и показ основных команд для езды в манеже: в смене и самостоятельно (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки) (рис. 13).</p> <p>Гимнастика на лошади, стоящей на месте (рис. 14).</p> <p>Вопросы-ответы верхом на лошади.</p> <p>Расседлывание. Разбор тренировочного занятия.</p>	<p>Манеж</p> <p>11-14 занятия – 4-5 лошадей (1 лошадь на двоих)</p> <p>15-18 занятия – 8-10 лошадей</p>

Рис. 13.

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже: в смене и самостоятельно (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки)

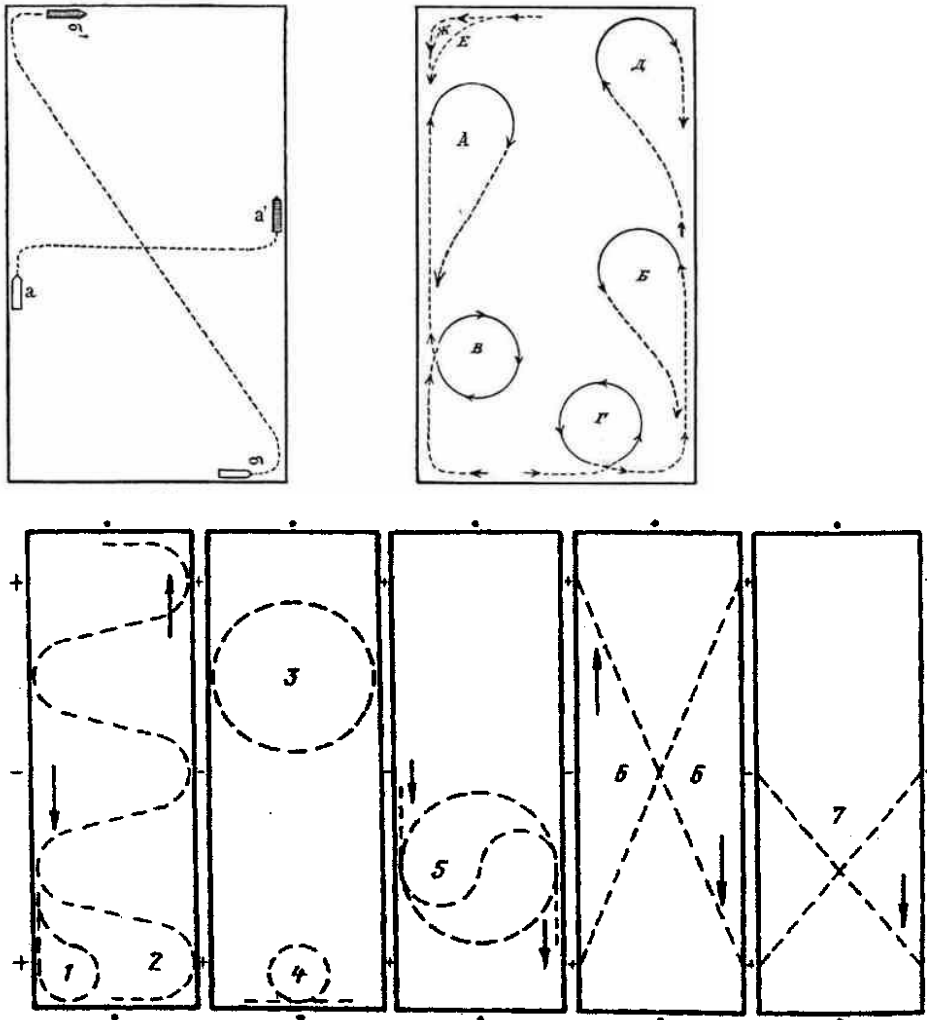
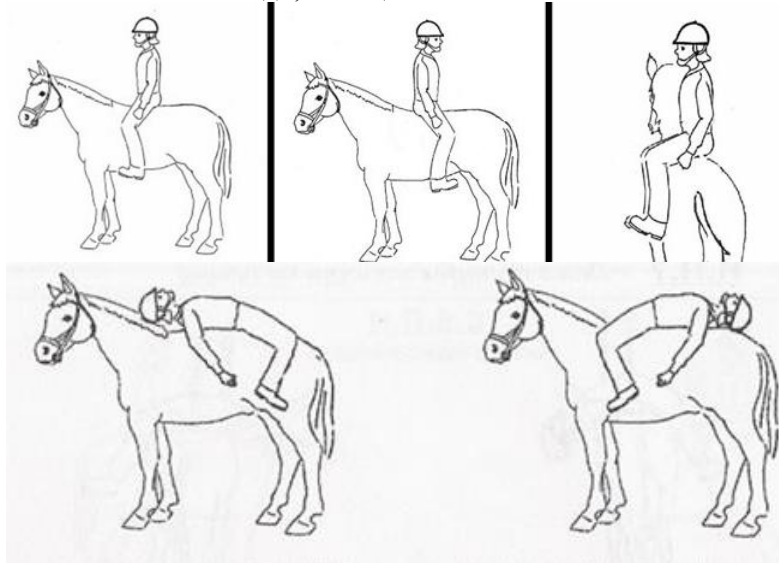


Рис. 14.

Гимнастика на лошади, стоящей на месте

**Схема занятий 19-28**

Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж.

Основная часть – езда в манеже.

Заключительная часть – расседлывание, разбор у тренировочного занятия.

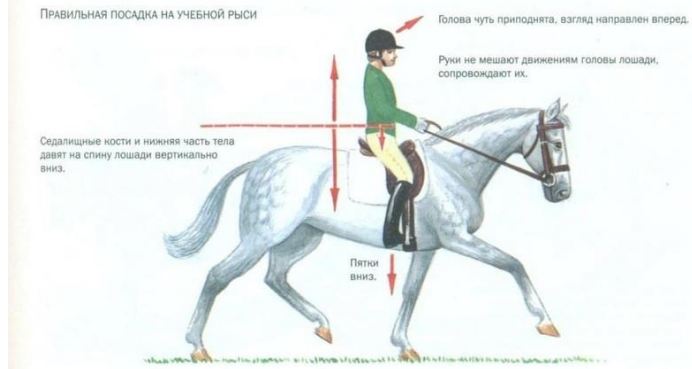
Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
6. Езда на шагу и основы езды рысью (на корде)	19-28	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда по одному (на корде) рысью без стремян (рис. 15). Развитие чувства равновесия. Понятие строевой и облегченной рыси (рис. 16). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.	Манеж 8-10 лошадей

Рис. 15.

Езда по одному (на корде) рысью без стремян



Рис. 16.
Понятие строевой и облегченной рыси



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
7. Езда рысью в смене	29-42	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда в смене рысью (одна лошадь на двоих) (рис. 17). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу (рис. 18).	Манеж 4-5 лошади (по два человека на лошадь)

Рис. 17.
Выполнение команд. Езда в смене рысью (одна лошадь на двоих)

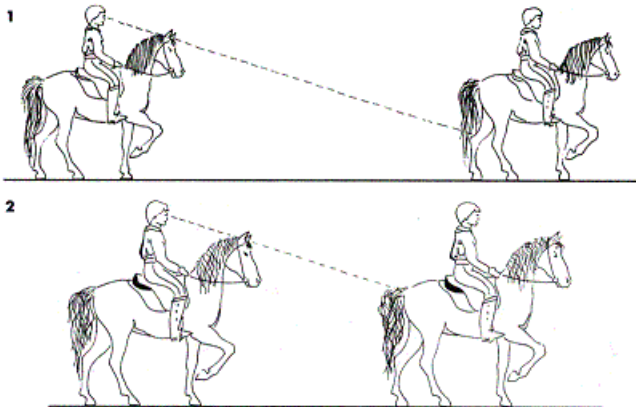
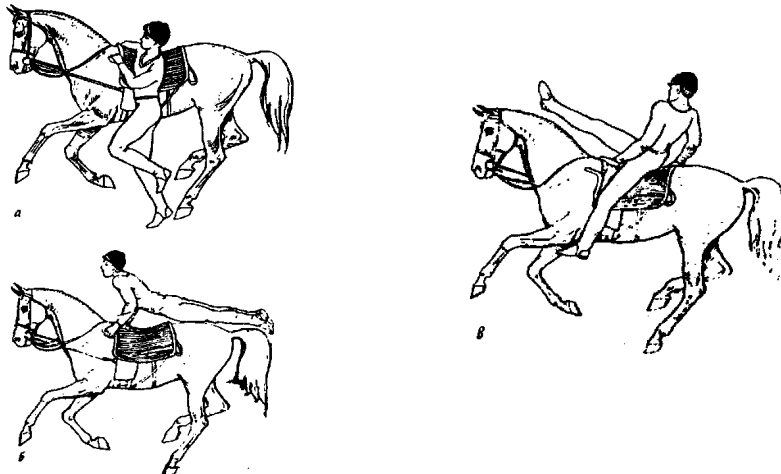


Рис. 18.
Гимнастика на стоящей лошади и на шагу



ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 2-го года

Цели и задачи:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошадью в движении шагом и рысью;
- овладение основами техники преодоления гимнастического комплекса (кавалетти).

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия
1. Повторение пройденного материала в НП-1 (занятия 1-24)	1-2	Повторение и закрепление пройденного материала за 1-й тренировочный год. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение, седловка и расседывание. Посадка в седло и спешивание. Основы правильной посадки и основные средства управления лошадью: положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия. Соблюдения дистанции и интервала между лошадыми. Разбор занятия.

Схема занятий

Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж - 15 мин.

Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин.

Заключительная часть – расседывание, разбор тренировочного занятия – 15 мин.

3. Совершенствование техники и посадки на шаг и рыси	3-4	Переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь). Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному всаднику, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия).
3. Овладение навыками управления лошадью на галопе. Ознакомление с движением по кавалетти.	5-10	Езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде (рис. 1). Движение через жердь на шаг и рыси (рис. 2). Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.

Рис. 1.

Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде.

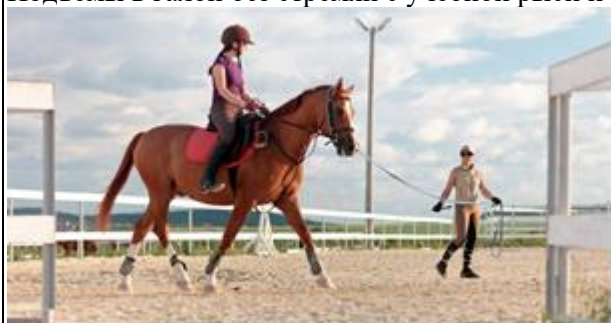


Рис. 2.
Движение через жердь на шагу и рыси

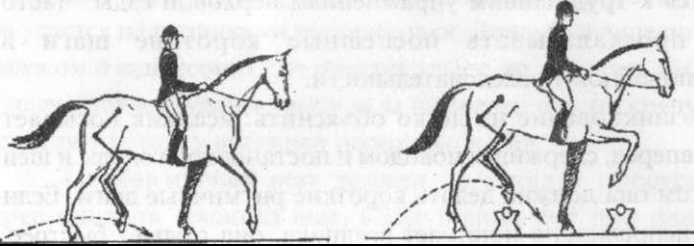
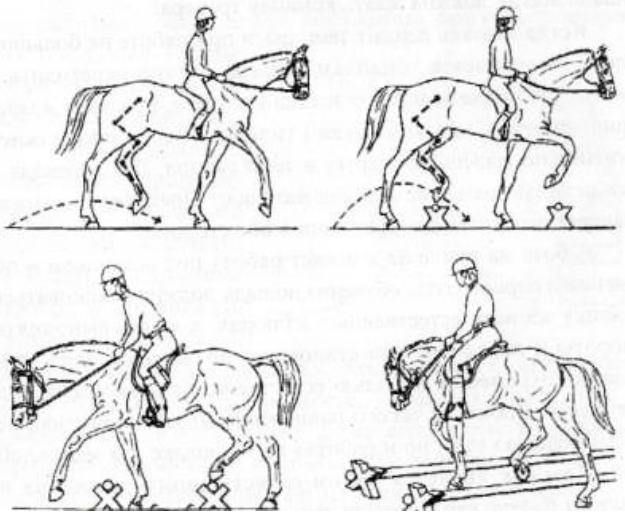


Рис. 3.
Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян



4. Закрепление навыков управления лошадью на галопе.
Движение по кавалетти.
Понятие о полевой посадке.

11-20

Преодоление кавалетти.
Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками (рис. 4).
Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде.
Подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси.
Перемены направления на галопе с переходами в рысь.
Понятие о простой перемене ноги (через шаг).
Переход из галопа к остановке и подъем в галоп
Понятие о полевой посадке (рис. 5).
Движение рысью на полевой посадке.

Рис. 4.
Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками.

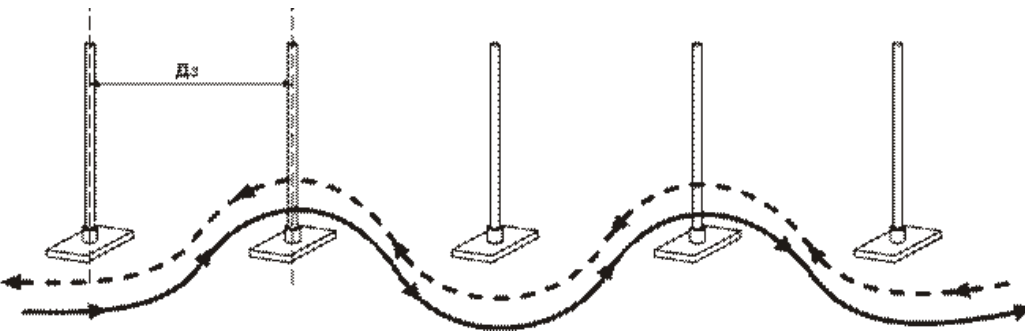
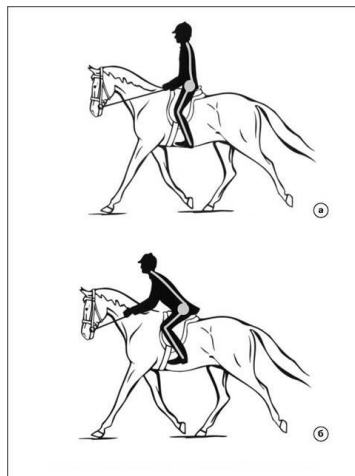
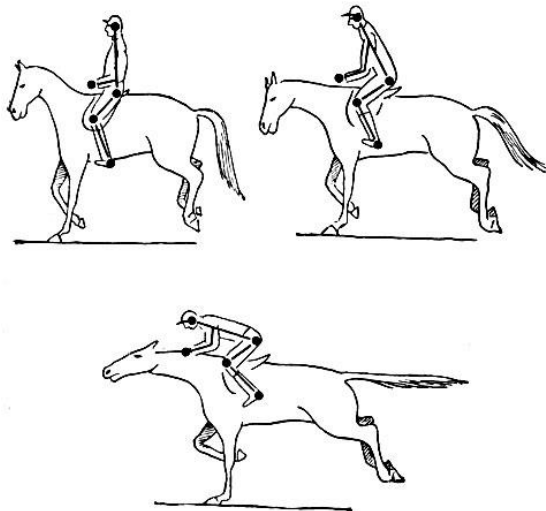


Рис. 5.

Понятие о полевой посадке



5. Совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия.

21-26

Преодоление кавалетти без стремян.
 Движение рысью на полевой посадке без стремян.
 Движение галопом со стремянами и без стремян (рис. 6).
 Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе.
 Посадка на лошадь без седла.

Рис. 6.

Движение галопом со стремянами и без стремян



7. Совершенствование техники управления лошадью на всех аллюрах.
 Понятие о сборе.

27-32

Движение галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд.
 Переход из галопа к остановке и подъем в галоп.
 Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.
 Понятие о сборе лошади (рис. 7).
 Остановки и переходы из аллюра в аллюр.
 Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур (рис. 8).
 Езда манежным и полевым галопом.

Рис. 7.
Понятие о сборе лошади

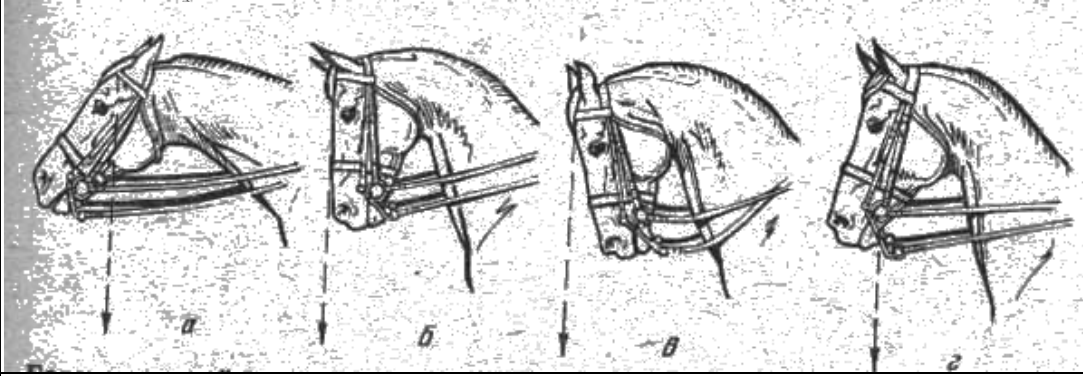
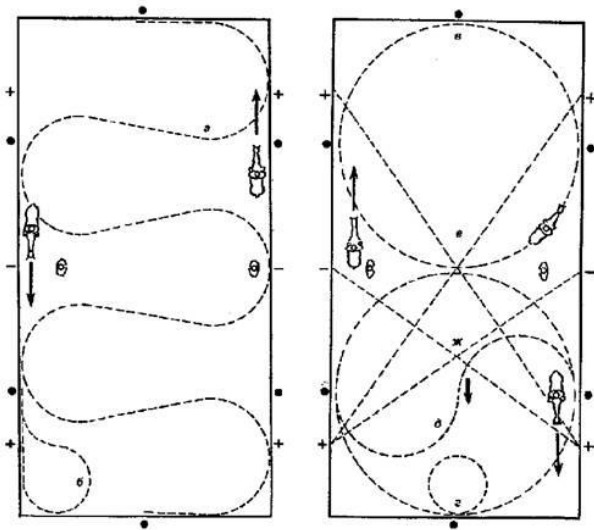


Рис. 8.
Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур



7. Работа на прямые сгибания.
Обучение техники и посадке при
преодолении кавалетти.

33-38

Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади (рис. 9).
Преодоление кавалетти на рыси.
Правильная посадка при преодолении кавалетти (рис. 10).
Перемены направления на галопе с переходами в рысь.
Езда манежным и полевым галопом.
Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.

Рис. 9.
Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади

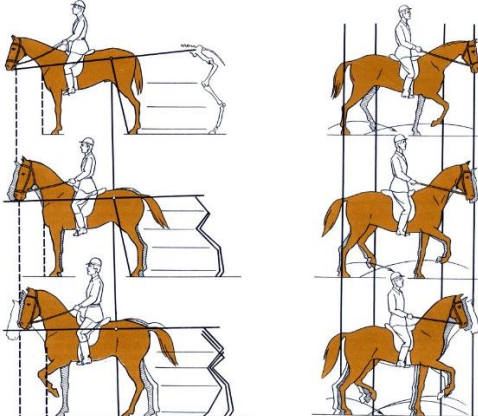
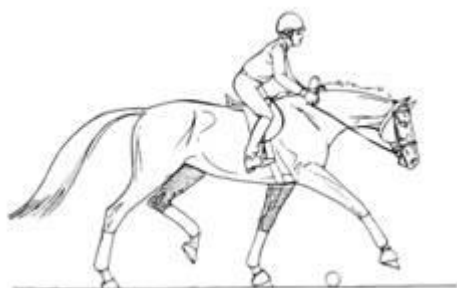


Рис. 10.
Правильная посадка при преодолении кавалетти

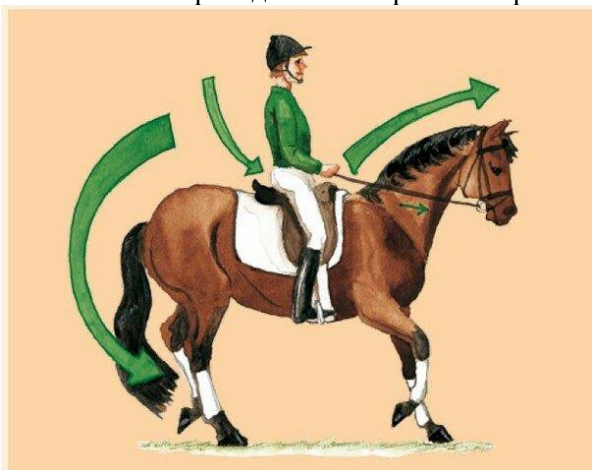


8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении кавалетти.

39-44

Сбор лошади.
Ознакомление с тестами ОСФ по выездке.
Преодоление на рыси в смене маршрутов с кавалетти.
Разучивание техники прыжка на галопе.
Остановки и переходы из аллюра в аллюр (рис. 11).
Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.

Рис. 11.
Остановки и переходы из аллюра в аллюр



9. Подготовка к сдаче КПН

45-52

Повторение и закрепление всего пройденного материала.
Соревнования по выездке по тестам ОСФ.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПН).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления кавалетти.

53-54

КПН

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 3-го года

Цели и задачи

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов ОСФ по выездке;
- совершенствование техники преодоления кавалетти, выбор специализации;
- выступление в соревнованиях, выполнение норм 3-го юношеского разряда.

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия
Схема занятий Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж - 15 мин. Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин. Заключительная часть – расседывание, разбор тренировочного занятия – 15 мин.		
1. Повторение пройденного материала в НП-2 (занятия 1-26)	1-8	Повторение и закрепление пройденного материала за 2-ой тренировочный год; Движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе, со стремянами и без стремян. Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.
2. Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе.	9-16	Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см.	17-32	Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади (рис. 1) Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги (рис. 2). Езда по схемам ОСФ. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см. (рис. 3). Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Рис. 1.

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади

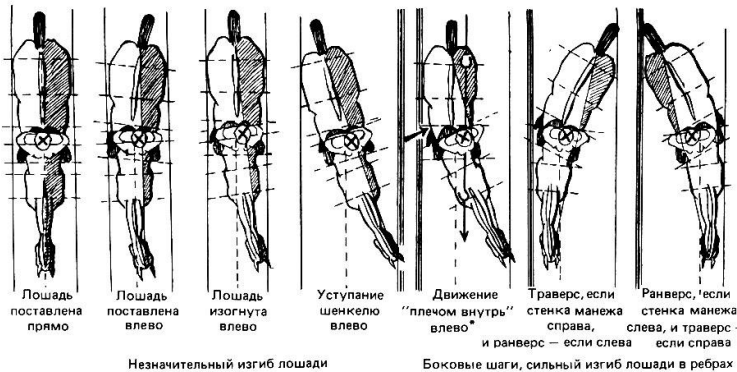


Рис. 2.

Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги

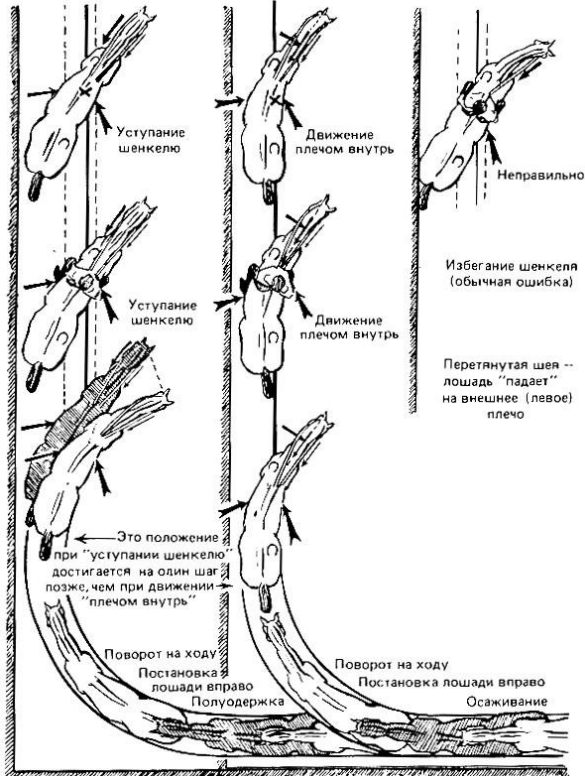
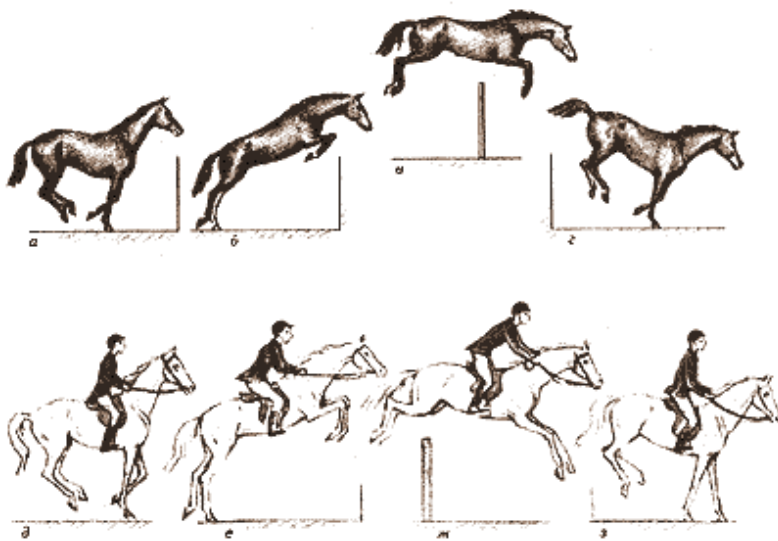


Рис. 3.

Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см



4. Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль.
Езда по схемам ОСФ по выездке.

33-40

Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль (рис. 4).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления кавалетти.
Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 см с рыси и галопа (рис. 5).
Езда по схемам ОСФ по выездке.

Рис. 4.
Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль

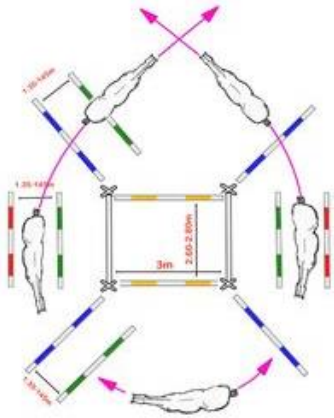
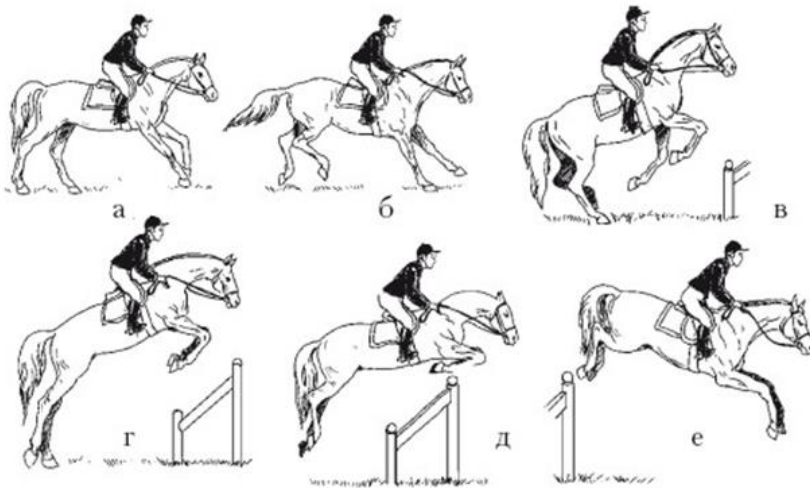


Рис. 5.
Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 см с рыси и галопа



5. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.

41-56

Езда учебной и облегченной рысью.
Вольты, остановки, звезды, перемены направления.
Совершенствование посадки на всех аллюрах (рис. 6).
Преодоление отдельных препятствий высотой до 45 см с рыси и галопа.
Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута (рис. 7).
Езда по схемам ОСФ по выездке.

Рис. 6.
Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.

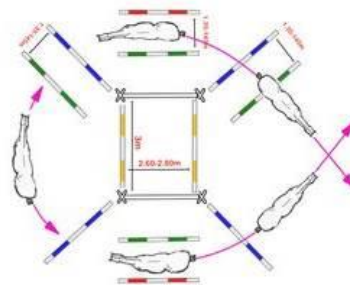
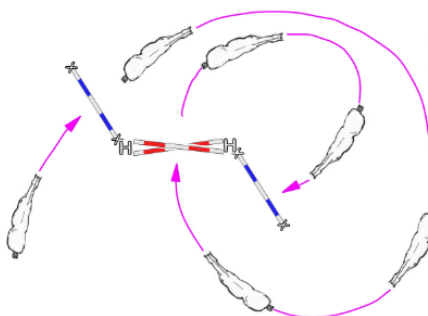
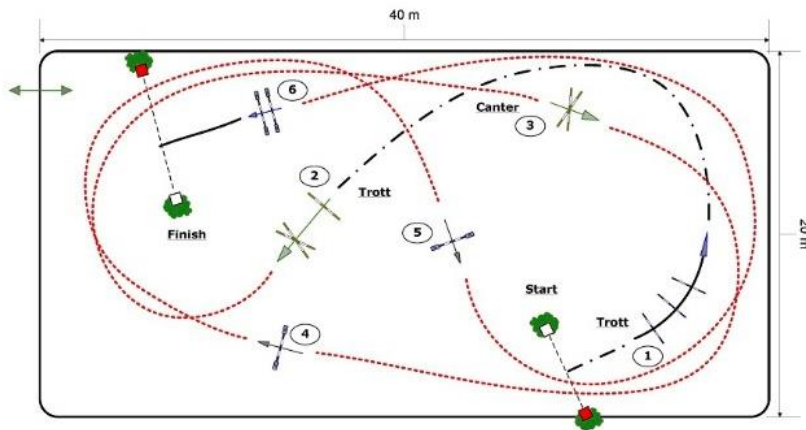
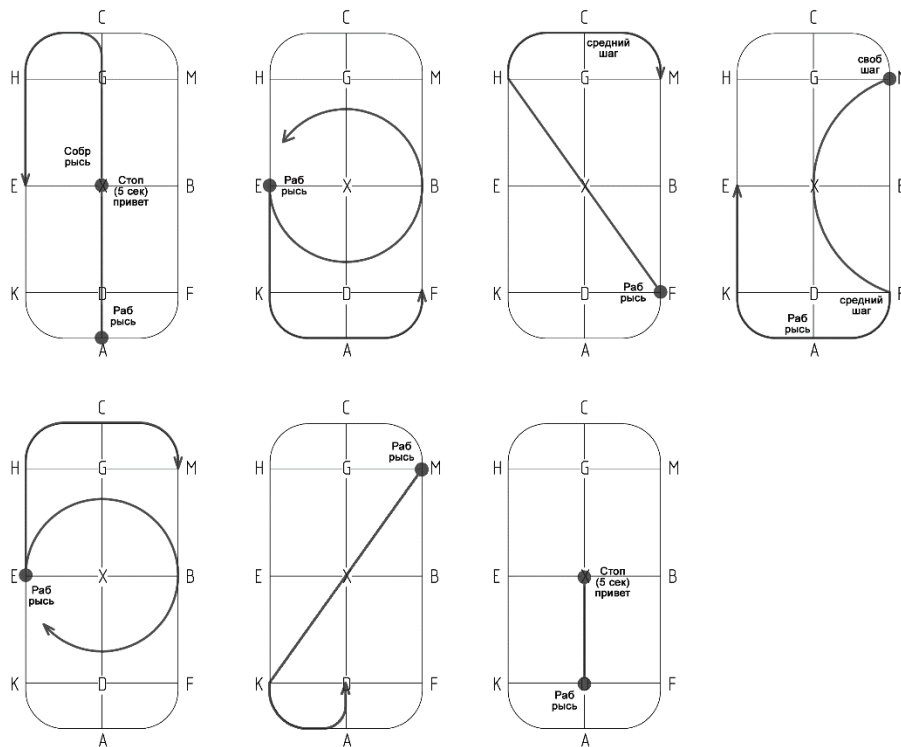


Рис. 7.
Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута



<p>6. Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм 3-го юношеского спортивного разряда. Выбор специализации.</p>	<p>57-64</p>	<p>Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм 3-го юношеского спортивного разряда. Выбор специализации. Соревнования по выездке по тестам ОСФ (рис. 8). Сдача КПН.</p>
---	--------------	---

Рис. 8.
Соревнования по выездке по тестам ОСФ



3.3 Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

Врачебный контроль

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров.

Первичное и ежегодное медицинское обследование

Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Этапный врачебно-педагогический контроль

Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющих уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль

Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

Система контроля

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто

означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Система контроля включает основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый:

1. Текущий контроль проводится в течение одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсмена.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки – месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годового цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие «контроль» включает большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

3.4. Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовке (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Главное – избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки:

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы.

Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

2. **Общее физическое развитие.** ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конном спорте.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

1. Скорость – бег на 100 м.
2. Выносливость – бег на 2 км.
3. Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

В соответствии с потребностями современного общества, его дальнейшего развития и целью физического воспитания в учреждении спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение спортсменами основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание материала в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), видом учреждения спортивной направленности, регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

Организационно-методические рекомендации

Важным условием успешной работы тренера является грамотное планирование тренировочного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего тренировочного процесса. Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Способы двигательной деятельности

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без

предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе, для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, за счет регулярных занятий можно значительно улучшить у спортсменов реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Тренер должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия, делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт спортсмена, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате спортсмены приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять спортсменам радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная

объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности спортсмена, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки тренера, вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития спортсмена.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Основные требования к уровню общей физической подготовки спортсмена.

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами, с соблюдением правильной осанки;

- выполнять кувырки вперед-назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, висы, комбинации из освоенных элементов;
- подтягивание;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей спортсмена.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по конному спорту.

3.5. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должны знать основы тренировочного процесса, знать технические приемы, изучать ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Спортсменам рекомендуется принимать участие в судействе в роли помощника судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Тема	Часы
Теоретические занятия	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния конного спорта	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	10
Практика проведения соревнований	6
ИТОГО	50

3.6. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе по психологическому сопровождению и спортивному воспитанию

Научно-методическое обеспечение (далее – НМО) направлено на получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработку предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей,

специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий, и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Основными задачами НМО являются:

- формирование в Российской Федерации единого методического подхода к оценке уровня подготовленности и функционального состояния спортсменов и их потенциальных возможностей;
- обеспечение комплексного контроля за эффективностью тренировочного процесса;
- выработка рекомендаций по корректировке тренировочного процесса с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства.

Спортивное питание

Обеспечение питанием спортсменов, участников спортивных соревнований и тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), производится во все дни, включая дни апробирования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных соревнований и обратно.

Для организации питания (возмещения энергозатрат) организация:

- рассчитывает среднюю суточную стоимость питания по примерной методике расчета рациона питания согласно таблице №11 к настоящим требованиям;
- устанавливает рацион питания спортсменов в зависимости от расчетных энергозатрат и циклов тренировочной нагрузки, с учетом медицинских показаний, а также специфики видов спорта и иных особенностей;
- не допускает зависимости рациона питания спортсменов от результатов их выступлений на соревнованиях и (или) других субъективных показателей;

– при невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривает им выплату компенсации для самостоятельной организации питания (под контролем тренера).

Для спортсменов, имеющих вес больше 90 кг и (или) рост свыше 190 см – мужчины (юноши) и 80 кг и (или) рост свыше 180 см – женщины (девушки), а также в период интенсивной спортивной подготовки по медицинским показаниям рацион питания рекомендуется увеличивать в пределах полуторной нормы.

Примерная методика расчета рациона питания.

Таблица 11

Группа вида спорта	Олимпийский вид спорта (спортивные дисциплины)	Средние энергозатраты (Ккал)
Вид спорта, связанный с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	конный спорт (конкур, выездка, троеборье)	3750
Вид спорта, связанный с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	конный спорт (конкур на лошадях до 150 см., выездка на лошадях до 150 см, троеборье на лошадях до 150 см.)	3000

Примечание: В случае развития в организации неолимпийского вида спорта, отнесение такого вида спорта к определенной группе осуществляется в зависимости от объема и интенсивности физических нагрузок.

Расчет средней суточной стоимости питания одного спортсмена производится на основании условного набора продуктов питания и средних потребительских цен, сложившихся в субъекте Российской Федерации по месту нахождения организации на расчетный период на продукты питания, перечисленные в таблице 11.

Таблица 12

№ п/п	Набор продуктов питания, используемый в рационе питания	Кол-во в граммах
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 категории, свинина мясная)	250
2	Субпродукты (говяжьих) язык, печень, почки	70
3	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопченая, твердокопченая, сырокопченая)	45
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70
5	Икра (осетровая, кетовая)	10
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	55
7	Яйцо (диетическое)	1 штука
8	Масло сливочное, в том числе топленое	70
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и другое)	20

10	Молочные продукты:	
11	Молоко (цельное, кефир, ряженка и другое)	550
12	Творог нежирный	70
13	Сметана	25
14	Сыры (российский, голландский, костромской)	30
15	Картофель	250
16	Крупы (все виды), мука	70
17	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300
18	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450
19	Фрукты консервированные	150
20	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30
21	Соки фруктовые	350
22	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30
23	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70
24	Мед	30
25	Варенье, джем, повидло	20
26	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100
27	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150
28	Чай, кофе, какао	10
29	Морская капуста	25

Расчет производится по формуле:

$$C_{ТФ} = (C_{Т_а} \times N_а) + (C_{Т_б} \times N_б) + (C_{Т_в} \times N_в) / N_{общ} \times J$$

где, $C_{ТФ}$ - средняя суточная стоимость питания одного спортсмена;

$C_{Т_а,б,в}$ - стоимость суточного рациона по группам видов спорта;

$N_{а,б,в}$ - количество обучающихся в группах по видам спорта;

$N_{общ}$ - общее количество спортсменов;

J - дефлятор валового внутреннего продукта.

Психологическое сопровождение

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов учреждения, наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с

помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

Спортивное воспитание

Многолетний процесс спортивной подготовки строится на педагогических принципах. Тренировочный процесс программы спортивной подготовки построен на воспитании спортсмена и содержит элементы обучения. Юный спортсмен становится профессиональным спортсменом в результате многолетней последовательной и непрерывной тренировочной деятельности, в ходе которой формируется и развивается уровень его спортивного мастерства, формируются волевые и духовно-нравственные качества его личности, а также приобретаются определенные необходимые знания в рамках своей практической деятельности по виду спорта. Несмотря на это, спортивная подготовка не является образовательной программой, этот процесс напрямую связан с воспитанием. Так как карьера спортсмена начинается еще в детстве, именно тренер зачастую становится для него главным человеком – наставником, педагогом.

Занятия спортом содержат огромный положительный воспитательный потенциал. Спорт закаляет характер, учит переносить трудности, стойко относиться к стрессовым ситуациям. Многолетние систематические тренировочные занятия формируют сильную личность, способность преодолевать свои слабости, умение

владеть своими эмоциями. В условиях соревнований познаются азы правовой культуры с ее правилами честной игры. Спорт является мощным фактором социализации, воспитания социальной активности. Это благоприятное поле для накопления опыта межличностных отношений, где выстраиваются взаимосвязи и взаимодействия между спортсменом и тренером, между самими спортсменами.

Таким образом, спортивное воспитание является неотъемлемой частью спортивной подготовки и направлено на формирование спортивной культуры, нравственных основ личности юного спортсмена, чувства патриотизма и ответственности, способности к преодолению трудностей в процессе спортивной деятельности.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Основанием для зачисления в организацию являются:

- успешное прохождение индивидуального отбора;
- отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по виду спорта;
- анализ результатов выступлений поступающего в соревнованиях;
- психологическое тестирование;
- собеседование с членами приемной комиссии.

Результаты индивидуального отбора оцениваются в соответствии с утвержденными критериями оценки физических способностей и психологических качеств поступающего в учреждение.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определен Приложением 1 к приказу

Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно Приложению №2 к приказу Минздрава России №134н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в рамках спортивного отбора для вида спорта «конный спорт» (лошади высотой в холке до 150 см), осуществляют целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор, направленный на своевременное выявление физических, психологических способностей и (или) двигательных умений у лиц, проходящих спортивную подготовку, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала в виде спорта «конный спорт», необходимого для достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд.

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля и сроки его проведения

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Комплексный контроль включает:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
2. Измерение и оценку эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований – оценка эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности – регистрация различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности с использованием измерительной техники и компьютера. Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости (тесты).

Оценка технической подготовленности – заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники

осуществляют визуально и инструментально. Критерии – объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Оценка тактической подготовленности – заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях, и предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за факторами внешней среды. К факторам внешней среды относят:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных полей;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- объективность судейства и т.д.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

4.4. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки

Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки разработаны с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц, проходящих спортивную подготовку, а также с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по

виду спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки).

4.5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с одного этапа спортивной подготовки на другой этап, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «конный спорт», включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки (свыше года).

При зачислении или переводе в группы этапа начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки) лица, проходящего спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Контрольные нормативы для НП до года

1. Теоретическая подготовка

Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет).

2. Вольтижировка

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего – 9 упражнений (6 выполненных упражнений – зачет).

3. Манежная езда в смене

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений (остановка, перемена направления и пр.) выполнение команд тренера. Перевод спортсменов на этап начальной подготовки свыше 1 года.

4. Общая физическая подготовка

Упражнения	Мальчики		Девочки		Оценка
	Ип.	Ип.	Ип.	Ип.	
<i>Скакалка (за 15 сек)</i>	12	16	20	24	3
	14	18	22	26	4
	16	20	24	28	5
<i>Отжимание от пола</i>	7	9	6	8	3
	8	10	7	9	4
	9	11	8	10	5
<i>Приседание «пистолет» с опорой</i>	7	9	4	6	3
	8	10	5	7	4
	9	11	6	8	5
<i>Прыжки в длину с места</i>	110	120	100	115	3
	115	125	105	120	4
	120	130	110	125	5

Контрольные нормативы для НП свыше года

1. Теоретическая подготовка

Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет).

2. Вольтижировка

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего - 11 упражнений (6 выполненных упражнений - зачет).

3. Манежная езда в смене

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений на шагу и рыси (остановка, перемена направления и пр.), выполнение команд тренера. Манежная езда - «Программа ОСФ для младшей группы».

Перевод спортсменов на тренировочный этап.

4. Общая физическая подготовка

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Бег 30 м, секунд</i>	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
<i>Бег 60 м, секунд</i>	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	17	12	7	12	8	3
<i>Наклоны вперед из положения сидя, см</i>	9	5	3	12	9	6
<i>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</i>	35	30	20	30	20	15

4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Таблица 13

Общая физическая подготовка (ОФП)			Специальная физическая (СФП) и спортивно-техническая подготовка	ТИ ВН БЫ
Упражнения	Юноши	Девушки		
Этап начальной подготовки 1-й год				
Бег 30 м	7,3 с	7,6 с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 3. Седловка лошади (на оценку «хорошо»). 4. Умение двигаться верхом на шагу, иметь оценку – «хорошо». 5. Выполнить 3-4 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет) 	Без разряда
Челночный бег 3x10 м	10,4 с	11,2 с		
Прыжки в длину с места	1,10 м	1,00 м		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 8 раз	от скамьи 6 раз		
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	5 раз	3 раза		
Кувырок вперед	3-4 раза	2-3 раза		
Этап начальной подготовки 2-й год				
Бег 30 м	7 с	7,3 с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично»). 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь оценку – «хорошо». 5. Выполнить 5-7 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (80% верных ответов на вопросы теста - зачет). 	Без разряда
Челночный бег 3 x 10 м	10,2 с	10,8 с		
Прыжки в длину с места	1,20 м	1,10 м		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 10 раз	от скамьи 8 раз		
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	7 раз	5 раз		
Кувырок (вперед, назад)	5-6 раз	5-6 раз		
Этап начальной подготовки 3-й год				
Бег 30 м	6,8 с	7 с	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично»). 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь оценку – «отлично». 5. Выполнить 4-6 вольтижировочных упражнения среднего класса. 6. Итоговая контрольная работа (85% верных ответов на вопросы теста - зачет). 7. Выполнить программу №1 ОСФ по выездке (не менее 59%). 	Выполнение нормы III юношеского разряд
Бег 100 м	19 с	22 с		
Бег на лыжах – 500 м	15 мин	16 мин 30 с		
Прыжки в длину с места	1,30 м	1,20 м		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от пола 5-7 раз	от скамьи 10 раз		
Подтягивание на низкой перекладине, лежа на скамейке	9 раз	7 раз		

4.7. Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП

Критерии оценки соответствия результатов реализации программы на этапе начальной подготовки разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, применительно к каждому требованию с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц, проходящих спортивную подготовку, а также с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки).

С целью обеспечения непрерывности и последовательности тренировочного процесса организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляет следующие контрольные мероприятия:

- текущий контроль за качеством реализации программы спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого года этапа спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки;
- иные виды контроля с учетом специфики вида спорта.

На основании оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе (периоде) требованиям федерального стандарта спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, принимается решение о переводе лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (год) спортивной подготовки.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Раздел содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007.
2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003.
3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х ч., Малаховка, МГАФК, 2007.
4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с англ. Н. Киселева. М., ООО «Аквариум бук», 2004.
5. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
6. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой, М. . «Аквариум Бук», 2003.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., Физкультура и спорт, 1986.
8. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с англ., М. «Аквариум ЛТД». 2002.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. М., Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990.

11. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с нем. С. Казанцева. М., «Аквариум-ЛТД», 2002.
12. Книга о лошади. Гладенко В.К. М., «ИМ-Информ», 1999.
13. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004.
14. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003.
15. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с нем. М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005.
16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М., 1995.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М., Изд. «Астрель», 2003.
18. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). М. Изд. «Советский спорт», 1987.
19. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. №390 «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ.СДЮШОР), ШВСМ и УОР)».
20. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998.
21. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с англ. Т. Лисицына. М., Изд. «Аквариум Бук», 2003.
22. Информационный сборник. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва под ред. Л.Б. Кофмана. М., 2002.
23. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
24. Правила вида «Конный спорт», утв. приказом от Минспорттуризма России №818 от 27.07.2011, в редакции приказа Минспорта России №500 от 08.06.2017.

25. Регламент проведения соревнований среди всадников, выступающих на лошадях до 150 см в холке (пони) в 2-х частях, утв. 07.02.2017 г.

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

- сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru)
- сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru)
- сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru)
- сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru)
- сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru)
- сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru)
- сайт Интернет-ресурса Vseokone (www.vseokone.ru)
- сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org)

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.