

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «ФСО «ЮНОСТЬ МОСКВЫ»)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

сведения о сертификате эл

Сертификат: 6b2d13369a19bc7e9829c3c64c5df3ca
Владелец: ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»
Действителен: с 03.08.2023 по 26.10.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ДО «ФСО «Юность Москвы»

В.Д.Выборнов

«1» сентября 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»
(дисциплина-конный спорт) спортивной школы олимпийского резерва
«Юность Москвы» по конному спорту**

г. Москва
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – конный спорт) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России 28 ноября 2022 г. № 1084/1 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта биатлон и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина – конный спорт) может осуществляться с использованием сетевой формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап	не ограничивается	12	III	4
			II	3

(этап спортивной специализации)			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	III	1
			II	
			I	

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины конный спорт							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-20	21-22
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	832-1040	1092-1144

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

6.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- самостоятельные занятия спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя;
- индивидуальные практические занятия с отдельными спортсменами;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторско-методические занятия, инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- тестирование и контроль.

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

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

образовательную программу спортивной подготовки.

6.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Занимающиеся могут быть объединены в учебно-тренировочные группы с разными этапами подготовки, если:

Разница в уровне подготовки обучающихся в объединенной группе не превышает более двух разрядов или званий;

Учебная нагрузка в таких группах устанавливается по наивысшему этапу в данной группе.

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

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

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

8. При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанные с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки.

9. Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресу:

КСК «Урожай» г. Москва ул. Поперечный проток, стр.11.

10. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

11. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

12. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте.

План профилактических антидопинговых мероприятий составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопинговых правил Международной федерации IBSA;

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них?;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Лицо, проводящее профилактическое антидопинговое мероприятие, должно обладать соответствующей квалификацией, подтвержденной антидопинговой организацией либо уполномоченным ею образовательным учреждением.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3).

13. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской и судейской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной

специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

14. Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1).
15. Календарный план воспитательной работы (приложение 2).
16. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3).
17. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка трассы. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Составление планов – конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп ОФП. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах ОФП. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.	В течение года

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

Медико-биологические мероприятия и методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Медико-биологические средства восстановления	1. Правильная оценка и учет состояния здоровья; 2. Исследование информации о текущем функциональном состоянии.	Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности	Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные средства)	Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.
Педагогические методы восстановления	1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде	1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, реке

	6. Использование психологических приемов во время соревнований	6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физиотерапевтические методы	1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3. Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция 6. Биомеханическая стимуляция мышц	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны – хвойная, йодобромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6. Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	1. Специальные напитки 2. Специальное питание 3. Отвар, содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль с прополисом 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

III. Система контроля

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

- а. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

с. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях приоритетно, не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;

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

d. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
			4	
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			90,0	
2.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации)	количество раз	не менее	
			3	
3.	И.П. – стоя или сидя на коляске. Вращения на 2 ногах на коляске вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки пройти (проехать) по прямой ровно	без учета времени		
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			2	
2.	И.П. – стоя или сидя. Вращение на 2 ногах (на коляске) вокруг своей оси, глаза открыты, после остановки пройти (проехать) по прямой ровно	без учета времени		
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации	количество раз	не менее	
			4	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее	
			2	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
3.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации	количество раз	не менее	
			6	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	максимальное	
5.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	
6.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках (самостоятельно)	количество раз	не менее	
			5	
7.	Седловка лошади с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		

2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
----	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и
спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего
спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количес во раз	максимальное	
2.	И.П. – стоя или сидя. Бросок теннисного мяча правой и левой руками в координации на максимальное расстояние	количес во раз	не менее	
			8	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количес во раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)	количес во раз	не менее	
			1	
5.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количес во раз	не менее	
			4	
6.	Седловка лошади с оценкой техники выполнения	количес тво раз	не менее	
			1	
Уровень спортивной квалификации				
1.	Для спортивных дисциплин академическая гребля, баскетбол на колясках, бадминтон, бочча, волейбол сидя, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, дартс, конный спорт, парусный спорт, регби на колясках, сноуборд, спортивное ориентирование, стендовая стрельба, танцы на колясках, теннис на колясках, триатлон, хоккей-следж, футбол ампутантов, шахматы, шашки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
2.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт- шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

22. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки разрабатывается с учетом специфики подготовки в каждой спортивной дисциплине.

23. Учебно-тематический план (приложение 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по «спорту лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по «спорту лиц с поражением ОДА» (конный спорт) относятся:

Доступность спортивного сооружения для лиц с ограниченными возможностями здоровья, наличие специального инвентаря.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

24. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)			
1.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	1
2.	Бич конный	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 13 до 12 кг)	комплект	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Звуковоспроизводящее устройство	штук	1
6.	Зеркало настенное для манежа	штук	3
7.	Конь гимнастический	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	6
10.	Мяч теннисный	штук	10
11.	Набор ковочных инструментов	комплект	2
12.	Рулетка 10 м	штук	3
13.	Рулетка 20 м	штук	3
14.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	2
15.	Секундомер	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	2
18.	Тумбы маркированные или указатели (буквы	комплект	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

	латинского алфавита)		
19.	Электромегафон	штук	1
20.	Безлопастные стремено-конструкции «Девонширский башмак»	штук	3

***обеспечение осуществляется в пределах выделенных средств**

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)											
1.	Амортизатор для седла	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	3	1
4.	Бич	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	3	1
6.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	3	1
7.	Ведро поильное	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Индивидуальное специализированное седло	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Капор	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Щетки	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Корда	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Мундштук	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Недоуздок	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1

14.	Ногавка транспортировочная	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Ногавка тренировочная	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
16.	Ногавка турнирная	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Номерки	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Оголовье специализированное	комплект	на лошадь	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Оголовье трензельное	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Переговорное устройство тренер-всадник	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Подковы с креплением	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
22.	Подперсье	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Подпруга для седла	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
24.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Попона зимняя	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Попона летняя	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
27.	Путлища	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
28.	Развязки	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
29.	Седелка	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
30.	Специальные поводья	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
31.	Стремена	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
32.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
33.	Упряжь конская	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
34.	Шторка на денник	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
35.	Хлыст	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

***обеспечение осуществляется в пределах выделенных средств**

25. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

26. Информационно-методические условия реализации Программы.

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084;

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;

- Всероссийский реестр видов спорта.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины конный спорт (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	20-24	15-19	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	28-34	32-40	35-46
3.	Техническая подготовка (%)	13-22	25-30	25-30	20-27
4.	Тактическая подготовка (%)	13-22	15-18	10-15	5-10
5.	Психологическая подготовка (%)	1-3	2-5	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	3-6	4-7
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-6

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

Календарный план воспитательной работы

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

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.		Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
32.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.		Развитие творческого мышления	
41.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

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

Этап спортивной подготовки	№ темы, форма мероприятия, вопросы	Сроки проведения	Кто проводит
Этап начальной подготовки	1. Лекция. - Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. Причины введения антидопинговых правил. 2 Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 3. Лекция. Антидопинговые правила Паралимпийского комитета России	Сентябрь Декабрь Апрель	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекция. - Лекарственные средства и БАД как носители запрещенных субстанций 2 Лекция. - Предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами, находящимися под юрисдикцией Паралимпийского комитета, запрещенных субстанций и методов, в соответствии с основополагающим принципом Международного стандарта 3. Лекция. - Действия Паралимпийского комитета, связанные с антидопинговой деятельностью 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил.	Октябрь Январь Апрель Июль	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 2 Лекция. - Руководство Паралимпийского комитета по допинг-контролю для тестируемых спортсменов в паралимпийских видах спорта	Сентябрь Ноябрь	Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	3. Лекция. - Допинг в спорте, почему используется допинг, роль спортсмена, персонала. Спортивные ценности, честность, этика, спортивное поведение.	Январь	
	4. Лекция Предоставление информации о местонахождении в системе АДАМС	Март	
	5. Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка.	Май	
	6. Лекция Перечень субстанций и методов, запрещенных для целей Уголовным кодексом Российской Федерации	Июнь	

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (конный спорт)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт слепых» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта слепых. Дисциплины спорта слепых. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт слепых»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт слепых». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта слепых.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных

				соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт слепых»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерация спорта слепых (ИБСА).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в спортивных дисциплинах спорта слепых	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт слепых». Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «спорт слепых»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий