

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«Комплексная спортивная школа
олимпийского резерва Кузбасса №2»**

ПРИНЯТА
тренерским советом
ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2»

Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2» от
28 2020 года № 78

И.о. директора ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2»
Н.А. Ковтун



**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
конный спорт**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года № 402)

Разработчик:

Ковтун Наталья Анатольевна, заместитель директора по спортивной работе
ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2»

Рецензенты:

Буданова Елена Александровна, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», кандидат биологических наук, доцент

Жуков Родион Сергеевич, заведующий кафедрой спортивно-оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент

г. Кемерово, 2020 г.

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	5
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.4.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
2.5.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	10
III.	Методическая часть	21
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	21
3.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	24
3.3.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	25
3.4.	Программный материал	25
3.5.	Рекомендации по организации психологической подготовки	46
3.6.	Планы применения восстановительных средств	52
3.7.	Планы инструкторской и судейской практики	53
IV.	Система контроля и зачетные требования	54
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	54
4.2.	Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта	55
4.3.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта конный спорт.	57
V.	Перечень информационного обеспечения	63

I. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 402 и содержит рекомендации по построению, содержанию, и организации тренировочного процесса спортсменов и лошадей на различных этапах многолетней подготовки.

При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования тренировочного процесса и всей системы подготовки занимающихся.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что результаты юных занимающихся тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых занимающихся;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;
3. строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки занимающихся.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки занимающихся, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Необходимым условием выполнения программы, является наличие материально-технического обеспечения, оснащение современным оборудованием и инвентарём, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения,

приобретение и получение в установленном порядке спортивной формы, обуви, инвентаря индивидуального пользования.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по конному спорту на этапах многолетней подготовки.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2».

Настоящая программа включает нормативную и методическую часть, охватывает все стороны тренировочного процесса, определяет этапы многолетней подготовки занимающихся конным спортом, примерное содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Дисциплины вида спорта – конный спорт

(номер-код – 015 000 1 6 1 1 Я)

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код
выездка	015 001 1 6 1 1 Я
выездка (высота в холке до 150 см)	015 010 1 8 1 1 Н
выездка - командные соревнования	015 002 1 6 1 1 Я
выездка (высота в холке до 150 см) - командные соревнования	015 011 1 8 1 1 Н
конкур	015 003 1 6 1 1 Я
конкур (высота в холке до 150 см)	015 012 1 8 1 1 Н
конкур - командные соревнования	015 004 1 6 1 1 Я
конкур (высота в холке до 150 см) - командные соревнования	015 013 1 8 1 1 Н
троеборье	015 005 1 6 1 1 Я
троеборье (высота в холке до 150 см)	015 014 1 8 1 1 Н
троеборье - командные соревнования	015 006 1 6 1 1 Я
троеборье (высота в холке до 150 см) - командные соревнования	015 015 1 8 1 1 Н

Этапы многолетней подготовки и их задачи

Тренировочный этап спортивной специализации (ТСС)

Задачами периода спортивной специализации являются: всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств, изучение правил проведения соревнований по конному спорту в соответствии со специализацией (выездка и конкур), освоение техники выбранного вида конного спорта, развитие общей (базовой) выносливости спортивной пары,

освоение начальной специализированной подготовки в выбранном виде конного спорта, участие спортсменов в различных соревнованиях, воспитание волевых качеств, смелости и решительности.

На тренировочный этап подготовки зачисляются кандидаты выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, которые не имеют медицинских противопоказаний. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнении спортивного норматива.

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

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

II. Нормативная часть

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной)	3-5	10	4-15

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.

Таблица 3

Для спортивных дисциплин "конкур", "троеборье"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	22 - 28	17 - 23	12 - 18	6 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	16 - 22	9 - 15
Техническая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13	7 - 13	5 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12	10 - 15	15 - 20

Таблица 4

Для спортивной дисциплины "выездка"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	специализации)		ния спортивного мастерства	мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	15 - 21	7 - 13	2 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	12 - 18
Техническая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13	7 - 13	5 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12	10 - 15	15 - 20

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3 - 8	3 - 10	4 - 10	5 - 10
Отборочные	1 - 5	2 - 6	2 - 8	3 - 8
Основные	-	1 - 3	1 - 5	1 - 6

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	8 - 10	8 - 20	20 - 28	24 - 32
Количество тренировок в неделю	2 - 6	3 - 12	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	416 - 520	416 - 1040	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104 - 312	156 - 624	60 - 624	312 - 624

Таблица 7

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по виду спорта конный спорт, из расчета на 52 недели (час)

«конкур», «троеборье», «выездка»

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
		Т(СС)								ССМ		ВСМ	
		Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		3 год		4 год		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	91	22	91	22	88	17	88	17	135	13	117	8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	112	27	112	27	141	27	141	27	198	19	189	13
3.	Техническая подготовка (%)	154	37	154	37	192	37	192	37	489	47	830	57
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	34	8	34	8	42	8	42	8	93	9	102	7
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	25	6	25	6	57	11	57	11	125	12	218	15
Общее количество часов в год		416	100	416	100	520	100	520	100	1040	100	1456	100
6. Количество часов в неделю		8		8		10		10		20		28	
7. Количество тренировок в неделю		4		4		5		5		5		8	
8. Общее количество тренировок в год		208		208		260		260		260		416	

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Учреждение должно по возможности иметь или арендовать:

- административные и подсобные помещения;
- медицинский и методический кабинеты;
- конно-спортивные сооружения, открытые конно-спортивные поля и площадки;
- левады для выгула лошадей;
- конюшни, оборудование инвентарь;
- спортивную форму, обувь, конную амуницию;
- лошадей;
- автотранспорт для перевозки лошадей.

Экипировка всадника достаточно консервативна и на протяжении длительного времени остаётся практически неизменной. Экипировка всадника обычно включает следующие детали: защитный шлем, бриджи с жилеткой или курткой, сапоги или краги с ботинками, перчатки по сезону, хлыст.

Обязательной деталью экипировки всадника занимающегося конным спортом являются бриджи. Бриджи, в первую очередь, очень удобны для всадника, не стесняют его движений, исключают возможность зацепов за конное снаряжение. Во-вторых, особенность конструкции бридж полностью исключают трение тела всадника об элементы конструкции седла, повышая надёжность защиты наездника. В-третьих, они элегантны, экипировка всадника становится гармоничной, подчёркивается красота фигуры наездника, что доставляет истинное эстетическое наслаждение.

Одним из не строго обязательных, но очень желательных элементов экипировки всадника является шлем. Он обеспечивает защиту головы всадника от различных травм, возможных при верховой езде. Настоятельно рекомендуется применять специальный шлем для занятий конным спортом.

Выбирая куртку необходимо выполнить определённые требования. Во-первых, она не должна иметь в своей конструкции деталей, способных зацепиться за конную амуницию. Во-вторых, она должна быть практичной и удобной, не стеснять движения всадника. В-третьих, по элегантности и комфорту находиться в полной гармонии с бриджами и обувью. Как правило, куртки для верховой езды или относительно более короткие или имеют в нижней части по бокам разрезы, позволяющие садиться в седло.

Экипировка всадника немыслима без специальной конной обуви. Традиционно она представлена или сапогами соответствующего фасона, или ботинками с крагами. Назначение этого атрибута экипировки всадника накладывает особые требования к нему – в случае падения легко выскочить из стремян. При выборе обуви надо обращать внимание на то, чтобы носки сапог или ботинок были заужены и не имели выступающих деталей. Подошва должна быть гладкой с невысоким каблуком. Ширина обуви и стремени

подбираются таким образом, чтобы стопа ноги входила в стремя только на треть размера обуви.

Перчатки необходимо подбирать по сезону, чтобы рука постоянно чувствовала повод и исключалось его проскальзывание. Рекомендуется модель перчаток застёгивающихся на запястье.

Хлыст, являясь составной частью экипировки всадника, выполняет функции дополнительного средства воздействия на лошадь. Внешнее оформление хлыста гармонично дополняет и подчёркивает индивидуальность наездника.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства
				количество		количество		количество
Лошади, участвующие в спортивной подготовке								
Спортивные дисциплины "выездка", "конкур", "троеборье"								
1.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2	1 - 3	

Таблица 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Автоматизированное устройство для моциона лошади	комплект	-	-	-	-	1	-
2.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	1	-	1	-
3.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2 - 4 лошади	штук	1	-	1	-	1	-

4.	Бич	штук	1	11	1	11	1	11
5.	Доска информационная	штук	1	11	1	11	1	11
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	-	-	1	-	1	-
7.	Корда	штук	1	11	1	11	1	11
8.	Набор ковочных инструментов	комплект	-	-	1	-	1	-
9.	Развязки	пар	1	11	1	11	1	11
10.	Седелка	штук	1	11	1	11	1	11
11.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	2	-	3	-	4	-
12.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	-	-	1	-
13.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	1	11	2	11	3	11
14.	Рециркулятор	штук	Согласно производимой мощности и объема помещения для проведения тренировочных занятий	Согласно технического паспорта	Согласно производимой мощности и объема помещения для проведения тренировочных занятий	Согласно технического паспорта	Согласно производимой мощности и объема помещения для проведения тренировочных занятий	Согласно технического паспорта
Спортивная дисциплина "выездка"								
15.	Бич	штук	1	11	1	11	1	11
16.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	1	-	2	-	3	-

17.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1	11	2	11	2	11
18.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2	11	2	11	2	11
Спортивная дисциплина "конкур"								
19.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1	36	2	36	2	36
20.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1	36	1	36	1	36
21.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1	36	-	-	-	-
22.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1	36	-	-	-	-
23.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	3	11	3	11	3	11
Спортивная дисциплина "троеборье"								
24.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1	36	1	36	1	36
25.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1	36	-	-	-	-
26.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1	36	1	36	1	36

27.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1	36	1	36	1	36
28.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1	36	-	-	-	-
29.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1	36	-	-	-	-
30.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	3	11	3	11	3	11
31.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	3	11	3	11	3	11

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 10

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)

1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	11	2	11	2	11
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
3.	Бинты турнирные	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	11	2	11	2	11
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	1	11	2	11	3	11
6.	Ведро или емкость для воды или корма	штук	на одну лошадь	1	11	2	11	2	11
7.	Ногавки транспортировочные	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
12.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	1	1,5	1	1,5	1	1,5
13.	Попона дождевая	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
14.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
15.	Попона летняя	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11

16.	Попона сетчатая противомосkitная	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
17.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	-	24
18.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин "выездка", "конкур")	штук	на одну лошадь	1	24	1	24	1	24
19.	Седло специализированное в сборе (для дисциплины "троеборье")	штук	на одну лошадь	2	24	3	24	3	24
20.	Специальные поводья	комплект	на одну лошадь	1	11	2	11	3	11
21.	Щетки	комплект	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11	0,5	11

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)

Спортивные дисциплины "выездка", "конкур"									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающемся	1	11	1	11	2	11
3.	Кроссовки	пар	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
4.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающемся	1	11	1	6	1	6
5.	Перчатки турнирные	пар	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
6.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
7.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
8.	Спортивный костюм	штук	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
9.	Фрак или редингот	штук	на занимающемся	1	11	1	11	1	11
10.	Хлыст	штук	на занимающемся	1	11	1	11	1	11

11.	Шлем защитный	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
Спортивная дисциплина "троеборье"									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	2	11
3.	Дождевик	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
4.	Жилет защитный	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
5.	Кроссовки	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
6.	Куртка	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
7.	Очки защитные	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
8.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающег ося	1	6	1	6	1	6
9.	Перчатки турнирные	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11

10.	Редингот	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
11.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
12.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
13.	Спортивный костюм	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
14.	Фрак	штук	на занимающег ося	-	-	-	-	1	11
15.	Хлыст	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11
16.	Шлем защитный	штук	на занимающег ося	1	11	1	11	1	11

III. Методическая часть

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

Планирование тренировочного процесса

Тренер по виду спорта конный спорт организует работу с занимающимися в течение тренировочного года. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс по конному спорту ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

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

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

Техника безопасности проведения тренировочных занятий

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

В связи с этим вся тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в учреждении должна осуществляться с максимально возможным обеспечением безопасности занимающихся, тренерского состава и поголовья лошадей.

Основанием для проведения занятий является расписание, утвержденное директором.

Замена тренеров не допускается без уведомления об этом директора.

Ответственным за организацию и проведение тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и

программой спортивной подготовки.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер перед началом занятий обязан:

- осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок;

- присутствовать при седловке и расседлывании лошади, при необходимости помочь;

- начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время;

- выводить лошадь из конюшни только организованно, убедившись в готовности всех занимающихся в том, что в проходе нет встречных лошадей;

- допускать к занятиям по верховой езде лиц, прошедших инструктаж по технике безопасности обращения с лошадью и имеющих медицинское заключение разрешающее заниматься конным спортом;

- осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения, правильность седловки. Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты. Не допускать проведение занятий на грязной лошади;

- проверить исправность экипировки всадников:

- допуск к занятиям детей разрешается при обязательном наличии защитного шлема и в обуви для верховой езды;

- в остальных случаях при отсутствии обуви, отвечающей требованиям безопасности, допускается езда без стремян;

- в зимний период при температуре воздуха ниже - 10⁰С предупредить занимающихся о мерах против обморожения, в летний период - о мерах предупреждения теплового удара.

Нахождение на территории конюшни или на манеже для занятий и вывод лошади без тренера запрещены.

Необходимо распределять лошадей на верховую езду с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (подготовка всадника, рост, вес и т.д.).

Требования безопасности при проведении занятий:

- тренер обязан строго соблюдать сам и требовать от занимающихся соблюдения правил техники безопасности при обращении с лошадью, являющейся источником повышенной опасности;

- тренеру, проводящему занятия, необходимо знать нрав и индивидуальные особенности каждой лошади, степень прирученности ее к работе под седлом, на корде и в упряжи;

- запрещается кричать на лошадь, бить, дразнить, резко осаживать назад. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные движения, травмирующие человека;

- источники света в закрытых помещениях должны обеспечивать хорошую видимость;

- проведение занятий на открытых полях разрешается только в светлое время суток или в темное время суток при искусственном освещении, обеспечивающем необходимую видимость;

- при одновременных занятиях двух или более групп, группы должны заниматься только на отведенном для них месте, рабочее место должно быть отгорожено разделительными заборчиками;

- неиспользуемое оборудование во время тренировочного процесса не должно находиться в рабочей зоне;

- проводить занятия с группой необходимо только при закрытых дверях манежа, предманежника, поля;

- запрещается нахождение посторонних лиц на манеже во время проведения занятий;

- запрещается допуск до занятий лиц в состоянии алкогольного, наркотического и токсикологического опьянения.

Запрещается проведение занятий:

- в зимнее время – при t^0 воздуха ниже -10^0C ;

- в летнее время – при t^0 воздуха выше $+25^0\text{C}$ (при наличии прямого солнца).

При проведении занятий на открытых плоскостных сооружениях и вне территории необходимо учитывать действие опасных факторов:

-движущиеся машины и самоходные механизмы;

-лыжники, собаки, коляски, дети;

-метеорологические условия (туман, влажность, скорость движения воздуха и т.д.);

-испуг животного;

-состояние грунта, ямы на пути движения к месту проведения занятия;

-уделять повышенное внимание уровню подготовленности всадника.

Во время проведения занятий не оставлять занимающихся без присмотра.

Отстранить от занятий лиц, не соблюдающих меры безопасности при обращении с лошадью или правил поведения в манеже.

Требования безопасности в критической ситуации

Прекратить занятия или сделать временный перерыв в случае появления в зоне занятий людей или животных или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению.

Не допускать ремонтных или погрузочно-разгрузочных работ во время проведения занятий.

В случае если лошадь оказалась на свободе (без всадника), предпринять меры по быстрой и наиболее безопасной для всех участников тренировочного процесса поимке лошади.

При несчастном случае:

- оказать первую помощь пострадавшему;
- обратиться в медицинское учреждение;
- сообщить о происшествии администрации учреждения и родителям пострадавшего.

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Тренеры, нарушившие требования настоящей инструкции, несут ответственность в порядке, установленном законодательством.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед занимающимися и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- стаж занятий в конном спорте;
- спортивную квалификацию и опыт занимающегося;
- результаты, показанные занимающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья занимающегося;
- уровень спортивной мотивации занимающегося;
- уровень психологической устойчивости занимающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности занимающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка занимающегося.

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

В начале и в конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры, включая санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом проведения.

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

Углубленное медицинское обследование занимающиеся проходят два раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- обследование у врачей специалистов;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографические исследования, клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма занимающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей занимающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.4. Программный материал

Теоретическая подготовка. Организационный процесс и методические основы тренировки.

Приобретение необходимых навыков в процессе тренировочных занятий позволяет юным занимающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к тренировкам и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должен обладать занимающийся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии человека и лошади, спортивной медицины, психологии, педагогики.

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

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов и видеоматериала. Для спортсменов младшего возраста (10-11 лет) теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде бесед (15-20 мин). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделить отдельные занятия. Следует также применять методы самостоятельного ознакомления указанных групп занимающихся с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, анатомии и физиологии, о врачебном контроле и первой помощи должны проводиться врачом. Занятия по уходу за спортивной лошадью, ее содержанию и спортивной подготовке проводятся врачом и тренером.

При проведении занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта.

Перед началом занятий необходимо проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, ковку и т.п.

Все указания и объяснения тренер должен давать в такой форме, которая была бы понятна занимающимся и приучила бы их к самостоятельному контролю своих действий. На занятиях тренировочных групп имеющих юношеские разряды, рекомендуется широко применять метод практического показа тренером или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами 3, 2, 1 разрядов - видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

С первых занятий занимающийся должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за нею, основы техники верховой езды.

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошадью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. В целях укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах.

На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошадью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления дефектов в посадке и в применении средств управления.

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шагу и рыси, а

затем, когда занимающиеся освоят основы управления лошадью, можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Обучение технике преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: сначала разучить прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»), затем эти упражнения выполняются самостоятельно каждым всадником. После этого следует усложнить условия перед прыжком - изменить направление движения, выполнить его после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки, совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» - без стремян, без повода, с различными положениями рук (в стороны, за спину, за голову и т.п.). По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошадью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постепенно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. На протяжении всей последующей тренировочной работы в старших группах необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошадью в разнообразных условиях.

Основными положениями, способствующими успеху при обучении конному спорту, следует считать умелое обращение с лошадью, последовательность и систематичность в работе. Очень важно внимательно ознакомиться с экстерьером лошади, изучить ее нрав, поведение, особенность движения на шагу, рыси и галопе.

В процессе подготовки лошади особое значение имеет период выездки молодой лошади.

После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей можно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидностей шага, рыси, галопа, остановок осаживания.

К разучиванию вольтов и изменению направления езды на галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, не упираясь в повод.

Особое внимание в круглогодичной подготовке необходимо уделять работе по совершенствованию техники как в овладении отдельными элементами, так и техническим арсеналом видов конного спорта. Совершенствование элементов техники следует планировать в начале занятия, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего занятия.

Совершенствование тактического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства и с выполнением следующих задач:

- выработка навыков применения и использования различных приемов в

зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов, показанный основными конкурентами и т.п.);

- совершенствование чувства времени и пейса (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.);

- совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями следует провести кратковременное тренировочное мероприятие. Основная их цель - стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными двухразовыми тренировками, с каждым годом необходимо повышать долю самостоятельной тренировочной работы.

Тренер обязан тщательно готовиться к каждому тренировочному занятию, определять задачи и содержание занятий, составлять конспект, устанавливать последовательность и методы изучения материалов, определять нагрузку, следить за подготовкой мест занятий, инвентаря, оборудования, снаряжения и др.

Продолжительность и содержание отдельных частей урока варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определений дозировки и интенсивности нагрузки каждой части урока необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий рекомендуется пользоваться разнообразными методами и примерами. В занятиях с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

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

Следует также уделять внимание самостоятельным занятиям спортсменов старших разрядов и званий (КМС, МС, МСМК), совместной разработке (тренером и спортсменом) индивидуальных тренировочных планов, выполнению заданий по общей и специальной физической подготовке и ликвидации имеющихся недостатков в общей и технической подготовке.

В процессе спортивно технической подготовки занимающихся большое внимание необходимо уделять систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности. Отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях, в особенности при проведении занятий на местности.

Кроме того, следует практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой

перед спортсменами технических задач.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный набор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ спортивно-технического мастерства соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования. После окончания соревнования необходимо проводить детальный разбор и анализ участия в них каждого спортсмена и определять их недостатки.

Примерные темы теоретических занятий

Тема 1. Меры безопасности при занятиях конным спортом и проведении соревнований.

Требование безопасности перед началом занятий - вводный инструктаж тренера, как себя вести перед занятиями в конюшне, при седловке, при выводе к месту занятий, при посадке на лошадь, во время занятий, в критической ситуации, после занятий.

Требование к местам занятий, к конной амуниции, к своей спортивной одежде, экипировке.

Тема 2. Физическая культура и спорт - важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения:

-понятие о физической культуре и спорте;

-формы физической культуры - как средство воспитания трудолюбия, организованности, коллективизма, воли и других качеств и жизненно важных умений и навыков;

-физическая культура и спорт в государственных и региональных законодательных актах;

-внимание, уделяемое государственными и региональными структурами для развития физической культуры и спорта в стране и регионе;

Тема 3. Единая всероссийская спортивная классификация:

-основные сведения о ЕВСК;

-условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 4. Личная и общественная гигиена:

-понятие о гигиене и самоконтроле:

-уход за телом, полостью рта и зубами;

-гигиенические требования к одежде и обуви;

-гигиена спортивных лошадей, конноспортивных баз;

-уход за лошастью;

-уход за конной амуницией.

Тема 5. Закаливание организма:

- значение и основные правила закаливания;
- закаливание водой, воздухом, солнцем;
- закаливание при занятиях физической культурой;
- роль закаливания в достижении высоких результатов.

Тема 6. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом:

- определение состояния здоровья, физического развития, функционального состояния;

- диагностика отклонений в состоянии здоровья и функционального состояния занимающихся, вызванных неправильной методикой тренировок;

- профилактика и лечение травм, заболеваний, повреждений, их профилактика с использованием комплексов восстановительных средств, способов повышения спортивного мастерства;

- самоконтроль спортсмена это самостоятельные регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья и здоровья лошади отдельно. Самоконтроль проводится регулярно в состоянии покоя, непосредственно после тренировочных занятий, соревнований и может записываться в специальный дневник, фиксируя самочувствие, частоту пульса и т.д. Самоконтроль помогает тренеру и спортсмену правильно планировать и проводить тренировку улучшить спортивную работоспособность и добиваться более высоких спортивных достижений.

Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки:

- спортивная тренировка должна соответствовать возрасту занимающихся, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности;

- понятие о спортивной тренировке;

- ее цель, задачи и основное содержание;

- рост спортивных достижений;

- общая и специальная физическая подготовка;

- роль спортивного режима.

Тема 8. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая тактическая, психологическая подготовка:

- физические упражнения, соревновательные упражнения, общеподготовительные упражнения;

- содержание и роль физической подготовки спортсмена, основные сведения о ее видах;

- физические качества - сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

- основные сведения о технической подготовке всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта;

- основное содержание тактики и тактической подготовки, командная и индивидуальная тактика;

- содержание психологической подготовки, роль и значение психологической готовности спортсмена на занятиях, и участие в соревнованиях, преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований;

- особенности проявления волевых качеств у занимающихся и их связь с эмоциональной устойчивостью, индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена;

- участие в соревнованиях - необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшение спортивной подготовки спортсмена;

- психологическая подготовка занимающегося;

- влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку занимающегося;

- влияние окружающей среды на психику занимающегося в процессе тренировочных занятий.

Тема 9. Уход за спортивной лошадью и ее содержание:

- правила размещения, содержания и ухода за лошадью;

- конюшенный уход, кормление и водопой лошади;

- норма нагрузок и продолжительность работы лошади;

- уход за лошадью после тренировки и соревнований;

- влияние тренинга на развитие организма лошади;

- сочетание кормления и поения со временем работы лошади;

- значение исправности и подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади;

- подгонка снаряжения, уход за снаряжением;

- меры предупреждения травматизма;

- оказание первой ветеринарной помощи.

Тема 10. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади:

- краткие сведения о строении организма лошади;

- опорно-двигательный аппарат;

- сердечно-сосудистая, дыхательная система;

- функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- система пищеварения;

- основные физиологические функции организма лошади;

- породы лошадей и их использование в видах конного спорта;

-понятие об экстерьере.

Тема 11. Физиологические основы подготовки спортивной лошади:

-физиологические основы тренировки спортивной лошади;

-работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование;

-физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений;

-влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади;

-механизм восстановительных процессов спортивной лошади;

-значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности;

-основы ветеринарно-врачебного контроля и значения физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Тема 12. Физиологические основы спортивной тренировки:

-мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья;

-тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;

-основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности, различных по возрасту групп занимающихся;

-понятие о физиологических основах двигательных навыков;

-взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями;

-особенности функционирования центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

-особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге;

-роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований;

-понятие о рефлексах;

-физиологические показатели состояния тренированности (изменение, костного аппарата, вегетативные функции, состояние центральной нервной системы);

-физиологические обоснования принципов повторности, постоянности, разносторонности и индивидуализации в проведении спортивной тренировки;

-характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях;

-краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 13. Общая и спортивная физическая подготовка занимающегося конным спортом и их роль в спортивной тренировке:

- краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом;

-значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития;

-спортивная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировках занимающихся различного возраста и спортивной квалификации;

-соотношение средств общей и специальной физической подготовки в совершенствовании различных групп занимающихся;

-характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся;

-средства и методы оценки динамики развития ОФП и СФП различных групп занимающихся (смотреть нормативы ОФП и СФП).

Тема 14. Основы методики обучения и тренировки:

-обучение и тренировка - единый педагогический процесс;

-основные задачи обучения и тренировки;

-применение дидактических принципов педагога в процессе тренировки;

-методы тренировки при занятиях конным спортом;

-последовательность изучения тренировочного материала;

-методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировок и соревнований;

-роль систематических круглогодичных тренировок в повышении спортивного мастерства;

-задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки;

-особенности тренировочного процесса перед соревнованиями;

-методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями;

-урок как основа физкультурной организации и проведения занятий;

-понятие о построении урока, его содержание, физическая нагрузка;

- разминка, ее значение на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- основная часть урока - решение основных задач стоящих перед всадником и лошадью, на данном тренировочном занятии;
- подведение итогов занятия.

Тема 15. Основы техники и тактики в видах конного спорта:

-значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования занимающегося;

-понятие о технике отдельных видов программы конного спорта;

- Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды: подготовительные езды, «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз», КЮР, переездка, элементы высшей школы: пассаж, пиаффе, менка ног, пирует, принятие на рыси и галопе;

- Конкур (преодоление препятствий). Требования к прыжковой посадке. Общие принципы посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка. Владение средствами управления лошадью при движении на маршруте. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Особенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями. Напрыгивание лошади на свободе, в шпрингартене, на корде.

- анализ техники спортсменов различных видов конного спорта с помощью видеозаписи тренировочных занятий и соревновательной деятельности;

- анализ техники ведущих спортсменов различных видов конного спорта на международной спортивной арене.

- международный рейтинг спортсменов-конников в конкуре и выездке.

Тема 16. Морально-волевые качества спортсмена.

- моральные качества спортсмена - добросовестное отношение к порученному делу, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость умение преодолеть трудности, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, дисциплина, организованность, уважение, неотъемлемая черта хорошего спортсмена;

- значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства;

- связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе тренировки;

- основные методы для воспитания морально-волевых качеств и их совершенствования в тренировочном процессе.

Тема 17. Соревнования - правила, их организация и проведение.

- виды соревнований по конному спорту - командные, личные и лично-командные;
- положения о соревнованиях;
- участники соревнований их права и обязанности, представители команд;
- судьи - их права и обязанности;
- правила проведения соревнований по выездке и конкуру;
- судейская документация;
- выбор и оборудование мест соревнований по выездке и конкуру;
- медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судьи информатора.

Практические занятия. Материал по общей физической подготовке (для всех групп):

Строевые упражнения

Построения и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.) - сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, со штангой 15-20 кг и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов 1-3 кг из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же на гимнастической стенке. Прогибание лежа на животе с фиксированием руками ног. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук вдоль туловища, на

поясе, за голову вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса - поднимание ног вверх до касания носками ного места хвата. То же держа в ногах набивные мячи. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

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

Упражнения для мышц нижних конечностей

Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле. То же стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1-4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного аппаратов можно использовать прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями, с закрытыми глазами и др.

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки приставными шагами и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30,40, 50, 60, 100 м. с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на

дистанции от 1 км до 5,6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

Упражнения с гантелями (1-4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца - размахивая, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, завесом, подъем силой.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре махом назад - сгибание рук, махом вперед - разгибание. Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед, назад.

Перекладина - подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафетные командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, футбол. Зимние виды: лыжный спорт, конькобежный спорт.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы.

Учебный материал по специальной физической подготовке

(для всех групп)

Упражнения на расслабление мышц тела

Расслабление мышц - обязательный и специальный навык для занимающегося. Большое значение в тренировке играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

Специальные упражнения на расслабление мышц должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или

иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсменов приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы. Приводим несколько упражнений на расслабление (по И. В. Ловицкой).

- Упражнения для мышц рук

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

- Упражнения для мышц туловища и рук

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

- Упражнения для мышц ног

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

- Упражнения в потягивании

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

- Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

Упражнения 1. И. п. - стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище держать вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнения 2. И. п. - то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно

увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнения 3. И. п. - в полуприседе с опорой руками сзади о фак гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнения 4. И. п. - стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фак на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнения 5. И. п. - сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

Упражнения 6. И. п. - стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнения 7. И. п. - стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фак на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

- Гимнастические упражнения на лошади

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений

относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

- Упражнения для овладения техникой падения

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них - кувырок вперед (рис. 1) и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку. Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом - сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться предакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, занимающийся прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения - через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале)

на матах.

Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 - основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же - в противоположном направлении); 2 - основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 - полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая - подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону). При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения (рис. 6). Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8).

Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это - оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10). Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.



Рис.1

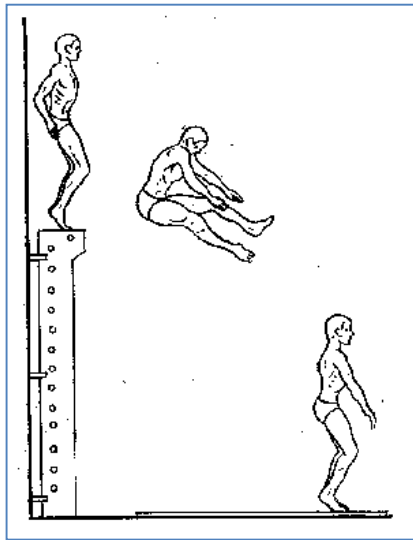


Рис.2

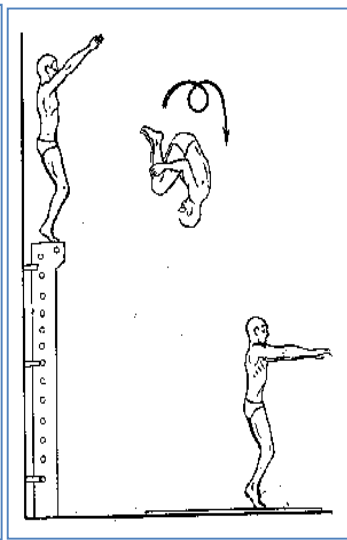


Рис.3

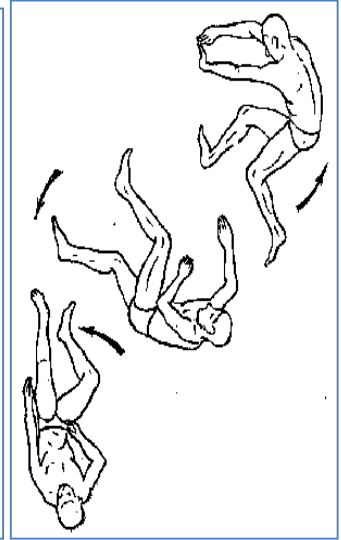


Рис.4

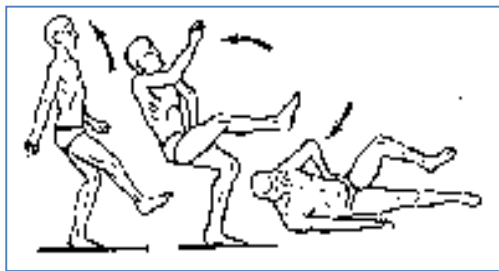


Рис.5

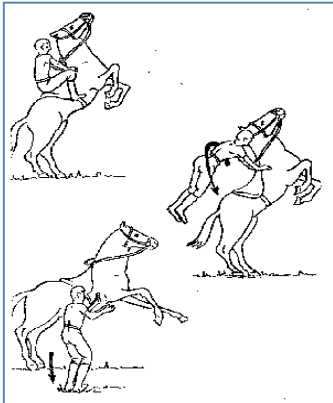


Рис. 6

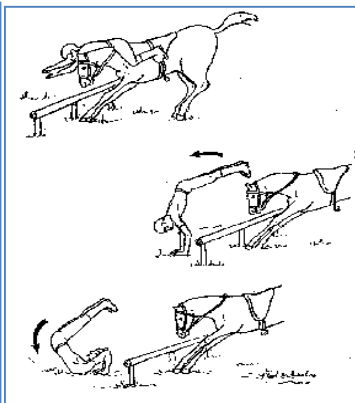


Рис.7

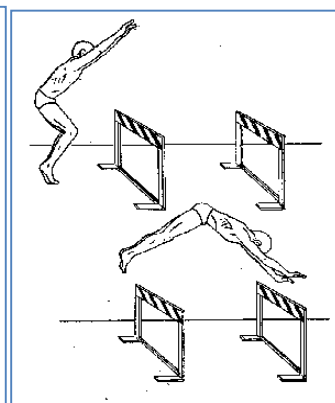


Рис. 8

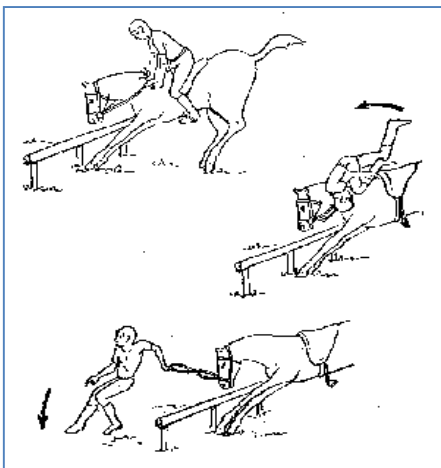


Рис.9

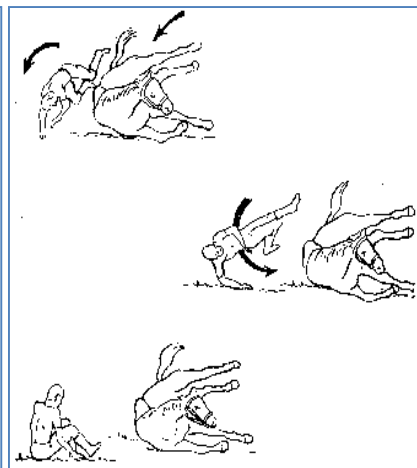


Рис.10

- Спортивные игры и эстафеты

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у занимающегося.

Материал по технической и тактической подготовке

Тренировочные группы (ТЭ-1 и ТЭ-2)

Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Разбор поводьев. Управление поводьями: на трензеле, на трензеле и мундштуке одной рукой, на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом, на трензеле и мундштуке двумя руками. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданным поводом». Лошадь «ложится в повод».

Средства управления лошастью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

Применение хлыста и шпор. Правила использования хлыста и шпор.

Сбор лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Аллюры лошади (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Контргалоп. Понятие, техника исполнения. Простая перемена ног на галопе при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину. Перемена ноги на контргалопе. Проезд углов контргалопом с правильным постановлением. Подъем лошади в контргалоп на прямой линии.

Полуодержка и остановка лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выпрямление лошади. Повороты на месте. Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах. Поворот на передних ногах. Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади.

Повороты на ходу. Прохождение углов манежа. Езда по кругу.

Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выполнение **вольта, заездов, восьмерок и серпантинов**. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шагу или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шагу.

Осаживание. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Постановление. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Езда с постановлением и с обратным постановлением.

Выездка

Боковые движения. Боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Уступка шенкелю, понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.

Полупируэты на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.

Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.

Отработка схемы манежной езды (подготовительные езды) и элементов езды «Малый Приз».

Конкур

Формирование конкурной посадки при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

Работа на клавишах. Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

Преодоление отвесных, широтных препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы. Возможные ошибки и методы их исправления.

Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шаг, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремями и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

Преодоление конкурв по нормативам легкого и среднего класса.

Тренировочные группы (ТЭ - 3, 4, 5 года)

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шаг и укороченной рабочей рыси.

Работа на корде. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Работа в руках. Понятие. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Приобретение навыков и совершенствование опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

Выездка

Полупируэты на шаг, галопе. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Принимание до центра манежа, от первого угла длинной стенки к центру, до противоположной стенки. Совершенствование техники исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники выполнения **принимания на галопе.**

Совершенствование техники **осаживания на заданное количество шагов** с последующим подъемом во все три аллюра.

Двойной вольт. Двойной серпантин без перемены ноги вдоль длинной стенки. Въезд в манеж галопом по средней линии.

Смена ног на галопе в три, два темпа. Освоение техники выполнения.

Отработка схемы манежной езды «Малый Приз» и элементов езды «Средний Приз №1».

Конкур

Совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий. Методика исправления возможных ошибок.

Работа на клавишах. Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопе. Работа на клавишах при различной расстановке клавишей.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошадью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошадью при движении на маршрутах различной сложности. Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см. Преодоление конкурров по нормативам среднего и трудного класса.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Конный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость. На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий. Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени. Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение

преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия. Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития. При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и

самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания. Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов. В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

В таблице приводится примерная план-схема психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

Примерная план-схема психологической подготовки

Таблица 12

Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности,	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и

требовательности к себе	наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Предсоревновательный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнования Корректировать задачи

	по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебноподготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный этап подготовки	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной 51 своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервнопсихических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования

	состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4.Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом. Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена-всадника и лошади.

Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала Кодекс поведения по отношению к лошади для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

- благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;

- на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;

- лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;

- соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности

нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;

- следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры - соответствующее гуманное обращение;

- Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень

3.6. Планы применения восстановительных средств

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Занимающиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по конному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Уже в группах начальной подготовки занимающиеся должны овладеть принятой в конном спорте терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих

упражнений. Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. К концу третьего года обучения (ТЭ-1) занимающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных маршрутах. Занимающиеся тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с занимающимися младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи в поле.

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт

Таблица 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта

Тренировочные группы 1-2 года

Повторение и закрепление пройденного материала. Дальнейшее совершенствование посадки и управления лошадью, приобретение навыков и умений выездки спортивной лошади (старшего возраста), совершенствование техники преодоления препятствий, практика полевой езды по дорогам и пересеченной местности, преодоление несложных полевых препятствий. Совершенствование моральных и волевых качеств. Приобретение практических соревновательных навыков - приобретение опыта участия в соревнованиях и простейших судейских навыков.

Совершенствование посадки и техники езды на всех аллюрах: заезды, перемены направления, вольты, остановки, подъем в галоп с места, с шага, с рыси, переход из одного аллюра в другой.

Практика езды на обыкновенных и прибавленных аллюрах. Совершенствование управления лошадью при выполнении заездов, вольтов, остановок. Техника езды на мундштучном оголовье. Правильная подгонка мундштука и трензеля, умение правильно использовать их в управлении лошадью. Прямые и боковые сгибания на шагу, рыси и галопе. Повороты на задних и передних ногах.

Преодоление одиночных препятствий, клавишей, систем высотой до 110 см по нормативам легкого и среднего классов. Практика преодоления маршрутов среднего класса.

Совершенствование техники преодоления отвесных, широтных препятствий, канав и двойных систем по нормативам среднего класса.

Преодоление паркуров по нормативам среднего класса – «до первой ошибки», «эстафеты» и «по выбору».

Практика полевой езды по дорогам и пересеченной местности. Преодоление несложных полевых препятствий (заборы, засеки, канавы) высотой до 70-90 см.

Преодоление крутых подъемов и спусков без препятствий. Выработка у спортсмена чувства скорости на различных аллюрах.

Завершение работы по определению специализации:

-при прочих примерно равных качествах во время отбора на специализацию по выездке следует отдавать предпочтение стройным юным всадникам среднего и выше среднего роста с красивой глубокой посадкой.

-для конкура – хорошо координированным, ловким, смелым, среднего и ниже среднего роста и небольшого веса.

-для троеборья – хорошо координированным, ловким, смелым, выносливым, трудолюбивым всадникам среднего и ниже среднего роста и малого веса, питающим беспредельную любовь к лошади и к этому наиболее трудолюбивому мужественному виду конного спорта.

Тренировочные группы 3-5 годов

Дальнейшее совершенствование физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки. Владение основами техники классических видов спорта. Приобретение соревновательного опыта, инструкторских и судейских навыков, регулярно участвуя в соревнованиях по учебным ездам, юношеским ездам и календарных соревнованиях в избранном виде конного спорта.

Совершенствование посадки. Совершенствование техники езды на мундштучном оголовье. Отработка приемов на прямые и боковые сгибания, на сокращенных, обыкновенных и прибавленных аллюрах. Обучение приемам работы лошади в руках и под всадником, отработка переходов из сокращенного шага (рыси) в средний, прибавленный и обратно. Обучение приемам «принимания» на шаг и рыси, совершенствование переходов и различных элементов езды, входящих в программу начальных езд, манежной езды, троеборья. Совершенствование техники прыжка при преодолении препятствий из сложных положений. Преодоление двойных и тройных систем высотой до 130 см.

Преодоление препятствий в пределах нормативов трудного класса «Б» и «В» по паркурам: «обычный», «по выбору», «скоростной», «охотничий». Практика полевой езды по условиям для молодой лошади. Преодоление полевых препятствий высотой до 100-110 см.

Группы спортивного совершенствования 1-2 года

Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади. Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта. Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях. Приобретение инструкторских и судейских навыков, повышение судейской и инструкторской практики.

Совершенствование посадки и техники управления лошастью на всех аллюрах. Практика работы лошади «в руках» на месте и в движении на прямые, боковые сгибания и «принимания» на шаг и рыси. Практика самостоятельной манежной езды по программе троеборья и юношеских езд. Напрыгивание лошади на корде. Совершенствование техники прыжка через отдельные препятствия и системы высотой до 140 см из различных положений. Отработка техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов среднего класса и трудного класса «В», по условиям «обычного паркура», «охотничьего», «скоростного», «эстафетного», «до первой ошибки», «по выбору». Практика самостоятельной езды по отрезкам полевых испытаний троеборья по сокращенной программе. Преодоление полевых препятствий высотой до 110 см.

Приобретение навыков в выездке молодой лошади. Специализация в избранном виде конного спорта:

выездка – отработка и совершенствование техники езды по программам

малого, средних призов и элементов «Большого приза»;

конкур – отработка и совершенствование техники преодоления препятствий трудного и высшего классов;

троеборье – отработка и совершенствование техники выступления в соревнованиях по программе для лошадей старшего возраста.

Группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет и ВСМ

Всесторонняя общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, навыков и умений.

Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта. Регулярное участие в календарных соревнованиях.

Примечание. В группах высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам.

4.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта конный спорт.

Тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее одного года. Для зачисления на 1й год тренировочного этапа учащиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое мастерство. В связи с тем, что окончательно определиться со специализацией спортсмена в виде конного спорта после окончания только этапа начальной подготовки не представляется возможным, целесообразно при проведении тестирования ориентироваться на максимальные показатели физических качеств.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	«Выездка»	«Конкур»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после	

	остановки пройти по прямой ровно)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
	Седловка лошади (не более 20 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки	
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	"выездка"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
	Седловка лошади (не более 15 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки	
	(не менее 14 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)
	Подъем туловища из положения лежа	
(не менее 11 раз)	(не менее 15 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
-------------------	---------------------------

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	"выездка"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 15 с)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)	
	Седловка лошади (не более 10 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки	
	(не менее 18 раз)	(не менее 24 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 10 раз)	(не менее 16 раз)
	Подъем туловища из положения лежа	
	(не менее 14 раз)	(не менее 20 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Занимающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения в конце этапа (не более 1 раза).

4.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 17

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	8 - 10	8 - 20	20 - 28	24 - 32

Количество тренировок в неделю	2 - 6	3 - 12	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	416 - 520	416 - 1040	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104 - 312	156 - 624	60 - 624	312 - 624

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Оценка общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся, а так же организационно - методические указания по проведению тестирования разработаны на основании «Положения о контрольно - переводных испытаниях».

В тренировочных группах существуют приемные (вступительные), контрольно-переводные и промежуточные нормативные требования.

Приемные (вступительные) требования.

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

Контрольно-переводные и промежуточные требования.

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

Вступительные нормативы сдают все вновь пришедшие кандидаты на зачисление, имеющие медицинский допуск. Контрольно-переводные нормативы сдают все группы занимающихся в конце тренировочного года промежуточные испытания сдают все группы занимающихся в конце календарного года.

Перечень тренировочных сборов (мероприятий)

Таблица 18

N п/п	Вид тренировочных сборов (мероприятий)	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап выше го	Этап совершенствов	Тренировочный этап (этап спортивной)	

		спорт ивног о мастер ства	ания спортив ного мастерс тва	специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного

	медицинского обследования			медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

V. Перечень информационного обеспечения

1. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в ред. 02.07.2013г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 402).
3. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Под ред. Эриха Эзе. Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
4. Ф.Р. де Ля Гериньер. Конная библия. Школа верховой езды.(пер.с франц.) Москва, Аквариум, 2007г.
5. Выращивание и тренинг лошадей. Донецк, «Сталкер», 2003г.
6. Вильгельм Мюзелер, К.А. фон Цигнер. Учебник верховой езды. М.: Прогресс, 1980г.
7. В.Ф. Костюнина, Е.И. Туманова, Л.Г. Демидчик. Зоогигиена с основами ветеринарии и санитарии. Москва, Агропромиздат, 1991г.
8. И.В. Ловицкая. Упражнения на расслабление мышц. Москва.: ФиС, 1964г.
9. К.Дж.Вогель. Ветеринарная помощь лошадям. Перевод с англ. З.Зарифова, И.Суровцев, Ю.Суровцев. М.: Аквариум ЛТД, 2000г.

10. С.М.Волынский. Тренировка и выездка лошадей. М.: ООО Издательство АСТ, 2004г.
11. Х.Д. Кербер. Болезни копыт и ковка лошадей. Перевод с нем. В.Домановской. М.:Аквариум-принт, 2009г.
12. В.Крессе. Лошади. Содержание, уход и лечение. Пер. с нем.Е.Захарова. М.: ООО «Аквариум-Принт», 2005г.
13. А.Е.Герасимова. Лошади. М.: Вече, 2004г.
14. Р.Бишоп. Кормление лошадей: Полное руководство по правильному кормлению лошадей . Пер. с англ. Е.Б.Махияновой. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.
15. В.Штайнкраз. Верховая езда и преодоление препятствий. Пер. с англ.Н.Киселева. М.: ООО «Аквариум Бук», 2004г.
16. П.Хецелей, М.Плева. Выездка и конкур. Советы профессионалов. М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004г.
17. Ливанова Т.К., Ливанова М.А. Всё о лошади. М:АСТ-ПРЕСС СКД», 2002г.
18. Н.Н. Пономаренко, Н.В. Чёрный. Коневодство. Учебное пособие. Харьков: «Эспада», 2001г.