

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«КОННО-СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТУЛПАР»
ИМЕНИ Р.С.ХАМАДЕЕВА»

«Рассмотрено»

Заседание тренерского
совета

№ 2 от 25.11 2023г.



«Утверждаю»

Директор

Приказ № 2/2023 от 26 » 11 2023г.

В.Ф. Мингазов

2023г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного
приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г № 983
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 г №71707)

Срок реализации программы - 6 лет

г.Набережные Челны
2023 г.

Содержание

1.1. Общее положение.....	3
1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
1.3. Система контроля.....	16
1.4. Рабочая программа по виду спорта, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.....	23
1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	41

1.1. Общее положение

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием спорта

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г № 983 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 г №71707) и содержит рекомендации по построению, содержанию, и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов и лошадей на различных этапах многолетней подготовки.

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 спортсменов 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, juniоров и взрослых спортсменов.

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 юных спортсменов.

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

Необходимым условием выполнения программы, является хорошее материально-техническое обеспечение, 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 различных этапах многолетней подготовки.

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Цель программы: воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

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

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся конным видом спорта;
 - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
 - отбор перспективных спортсменов по виду спорта конный спорт.
- Сроком реализации данной программы является 5 лет.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкур;
- выездка;
- троеборье;
- вольтижировка;
- драйвинг;
- конные пробеги и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей

лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- Совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

Именно взаимодействие спортсмена с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкур и выездка; для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

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

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсменов, как на базовом, так и на углубленном уровнях сложности.

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

Первый этап — этап начальной подготовки (ГНП)

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники верховой езды; воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям конным спортом, обучение навыкам гигиены и самоконтроля, обучения навыкам ухода за лошадью и оказания первой помощи, технике безопасности, в том числе и при работе с лошадью и на тренировке. На этап начальной подготовки зачисляются дети желающие заниматься конным спортом, не имеющие отклонения в состоянии здоровья и противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Зачисление учащихся производится по заявлению родителей и наличию допуска врача

Целью реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конный спорт»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;

Второй этап — учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТГ) **Задачами периода спортивной специализации являются:** всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; изучение правил проведения соревнований по конному спорту в соответствии со специализацией (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.

Целью реализации Программы на этапе спортивной специализации является: создать условия для подготовки спортсменов высокой квалификации

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнении спортивного норматива для данного года обучения. В качестве оценки деятельности школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- уровень освоения тренировочных нагрузок по видам конного спорта конкур;

- освоение теоретического раздела программы – общего и по видам спорта;
- уровень физического развития и функционального состояния обучающихся ;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений в соревнованиях.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах) (ФССП)	Продолжительность этапов (в годах) (по пост. кабинета министров РТ)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) (ФССП)	Наполняемость групп (человек) (по пост. кабинета министров РТ)
Этап начальной подготовки	1-3	2	9	8	12
Учебно-тренировочный этап	2-5	5	10	6	6

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года (ФССП)	По пост. кабинета министров РТ	Свыше года (ФССП)	По пост. кабинета министров РТ	До трех лет (ФССП)	По пост. кабинета министров РТ	Свыше трех лет (ФССП)н	По пост. кабинета министров РТ
Количество часов в неделю	4,5-6	6	6-8	9	9-12	12-14	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234-312	234-312	312-416	312-416	468-624	468-624	624-936	624-936

1.2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным учебно-тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели с учетом видов подготовки, и осуществляется в следующих формах:

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

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе индивидуальную работу со спортсменами, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом – методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых со спортсменами, участие в работе коллегиальных органов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки 2-х часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 3-х астрономических часов.

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач

этапов тренировочного цикла. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с третьего года обучения базового уровня сложности, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного данному уровню сложности и года подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на базовый уровень сложности дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях, служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	2	3	3

Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	24 - 30	20 - 26	14 - 20	12 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 27	21 - 26	16- 22	15 - 20
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-8	9-11
Техническая подготовка (%)	16 - 18	22 - 25	22 - 28	23 - 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14 - 23	14 - 20	12 - 18	10 - 12
Инструкторская и судейская практика(%)	6 - 8	6 - 8	6 - 8	4 - 6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8 - 12	9 - 12

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

1.	Проведение собраний в группах с повесткой дня: выборы командиров групп	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
2.	Разработка и обеспечение тренеров-преподавателей отчетной документацией по воспитательной работе	Сентябрь	Заместитель директора

3.	Участие с показательными выступлениями лучших спортсменов в городских спортивных праздниках	В течение года	Тренеры-преподаватели
4.	Участие учащихся в творческих и спортивных конкурсах	В течение года	Зам дир. по СР Инструкторы - методисты
5.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, праздников	В течение года по плану	Зам дир. по СР Инструкторы - методисты
6.	Участие в районных, городских, республиканских спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Администрация школы
7.	Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (посещение театров, выставок, экскурсий, музеев и т.п.)	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.	Привлечение учащихся спортивной школы к субботникам	Октябрь-апрель	Администрация школы
9.	Торжественное чествование спортсменов, показавших высокие результаты на соревнованиях	В течение года	Администрация школы
10.	Организация и проведение смотра-конкурса «Лучшая группа», «Лучший тренер», «Лучший учащийся»	В течение года (итоги в августе)	Зам дир. по СР
11.	Проведение общей профилактической работы в форме бесед, направленной на противодействие проявлений экстремизма.	В течение года	Зам дир. по СР Инструкторы - методисты
12.	Организация и проведение лекций и бесед на нравственные темы	В течение года	Зам дир. по СР Инструкторы - методисты
13.	Организация и проведение лекций и бесед по профилактике курения, алкоголя и применения допинговых средств.	В течение года	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
14.	Подготовка и проведение мероприятий, посвящённых памятным датам (показательные выступления, соревнования, конкурсы, вечера)	В течение года	Зам дир. по СР Инструкторы – методисты Тренеры-преподаватели

1.2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди

спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

1.2.7. 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 учащимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и

последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям 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-преподавателя, инструктора, помощника судьи.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-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.

Привитие 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.

Обучающиеся в группах начальной подготовки обучения 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 (УТГ-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 учебно-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 обучающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с обучающимися младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи в поле.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «О утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

В группах начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года обучающиеся 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

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

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год во врачебно-физкультурном диспансере города.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек);
- 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 спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Освоению высоких учебно-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 учебно-тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах учебно-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.

1.2. Система контроля

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки конкретизируются в данной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "конный спорт";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "конный спорт";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конный спорт";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Режимы учебно-тренировочной нагрузки основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемы учебно-тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Наименование этапа обучения	год обучения	минимальный возраст, лет	количество учебных часов в неделю(ФССП)	количество учебных часов в неделю (По пост. кабинета министров) РТ	Требования для зачисления на конец учебного года (кроме ГНП-1) (квалификация уч-ся)
Начальной подготовки	1	9	4,5	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП Выполнение основных аллюров
Начальной подготовки	2	10	6	9	Выполнение нормативов ОФП и СФП Выполнение основных аллюров
Начальной подготовки	3	11	6	9	Выполнение нормативов ОФП и СФП Выполнение основных аллюров
Учебно- тренировочный (спортивной специализации)	1	10-11	12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 юношеский разряд по специализации
Учебно- тренировочный (спортивной специализации)	2	12-13	12	14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 1 юношеского разряд по специализации
Учебно- тренировочный (спортивной специализации)	3	14-15	14	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, 3 спортивный по специализации

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

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			30	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			5	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "конный спорт"**

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			ГНП-1		ГНП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	6,1	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6,10	6,30	6,0	6,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	11	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3X10м	с	не более			
			9,6	9,9	9,5	9,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	135	125
1.7.	Метание мяча весом 150 гр	м	не менее			
			19	13	20	15
№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив			
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза	с	не более			
			30		28	

	открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)			
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			5	6
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			1	2
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
			1	10

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

			Норматив					
№ п/п	Упражнения	Единиц ы измерен ия	ТСС-1		ТСС-2		ТСС-3	
			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1.Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			5,50	6,20				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее					
			13	7	15	9	17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+5	+6	+6	+7
1.5.	Челночный бег 3X10 м	с	не более					
			9,3	9,5	9,2	9,3	9,0	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			140	130	143	133	146	136
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Вращение на двух	с	не более					

	ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)		25	22	19
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		
			7	8	9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более		
			20	17	13
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количес тво раз	не менее		
			20	25	28
2.5.	Кувырок вперед	количес тво раз	не менее		
			3	5	7
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
3. Нормативы специальной подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Конкур»					
3.1.	Приседание без остановки	количес тво раз	не менее		
			20	23	26
3.2.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количес тво раз	не менее		
			25	27	29

Рекомендации по организации проведения контрольных упражнений

Бег на 30 метров

Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

Бег на 1000 м

Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат

фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

превышение допустимого угла разведения локтей;- разновременное разгибание рук.

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 3X10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение

выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

1.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

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

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должен обладать учащийся 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

соответствие с содержанием практических занятий, в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, просмотра теле и видеоматериалов.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов и видеоматериала. Для спортсменов младшего возраста 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 спортсменов 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-преподавателем.

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.

Содержание каждого урока определяется рабочей программой для данной группы, состава занимающихся и условий проведения урока, по ходу которого могут вноситься отдельные изменения, вызываемые складывающейся обстановкой.

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

Все указания и объяснения тренер-преподаватель должен давать в такой форме, которая была бы понятна обучающимся и приучила бы их к самостоятельному контролю своих действий. На занятиях групп начального обучения и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа тренером-преподавателем или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами старших разрядов – видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

С первых занятий спортсмен должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за ней, 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.

В группах начальной подготовки первые 2-3 занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по

кругу на корде. На последующих 4-5 уроках следует закрепить лошадей за занимающимися для того, чтобы приучить их к смелому и уверенному обращению с животными; затем необходимо менять лошадей.

После этого можно перейти к езде с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом.

Продолжительность репризов на рыси в начале обучения в пределах 1-3 мин с постепенным увеличением к концу года до 8-10 мин, продолжительность галопа начать с 1-2 мин и доводить к концу года до 4-5 мин.

На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, 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 лошастью, 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 лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постепенно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. На протяжении всей последующей учебно-тренировочной работы в старших группах необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях.

Основными положениями, способствующими успеху при обучении конному спорту, следует считать умелое обращение с лошастью, 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, на 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 урока, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего урока.

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 кратковременные учебно-тренировочные сборы. Основная цель сборов – стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными двухразовыми тренировками; с каждым годом обучение необходимо повышать долю самостоятельной учебно-тренировочной работы.

Тренер-преподаватель обязан тщательно готовиться к каждому учебно-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 занятия с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий в подготовительной и заключительной части урока.

Следует также уделять внимание самостоятельным занятиям спортсменов старших разрядов, 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 обучающихся 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.

Руководство школы и тренерский состав должны обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий, а также принимать меры по обеспечению восстановительных средств и предупреждению травм в процессе занятий, тренировок и соревнований. Постоянно прививать обучающимся навыки ухода за лошадыю.

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 Всесоюзная 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 записывается в специальный дневник, фиксируя самочувствие, частоту пульса и т.д. Самоконтроль помогает тренеру-преподавателю 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 при занятиях и участие в соревнованиях, преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований;

- особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников 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 спортсмена – конника;

- влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена;

- влияние окружающей среды на психику спортсмена 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 с 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 конника и ее 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 конников различного возраста и спортивной квалификации;

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

-характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся;

-средства и методы оценки динамики развития ОФП и СФП различных групп спортсменов-конников (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 обучения и тренировки;

-методы обучения при занятиях конным спортом;

-последовательность изучения учебного материала;

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

-роль систематических круглогодичных тренировок в повышении спортивного мастерства;

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

-особенности учебно-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 конника;

-понятие о технике отдельных видов программы конного спорта;

- 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 перестроения 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 – поднятие 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 поднятие 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 поднятием 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).

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 конника. Большое значение в тренировке конника 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 спортсмен 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.

1. 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 фэг 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 фэг 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 фэг 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 лошастью 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 лошастью 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 крупы 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.

Вольтижировка

Вольтижировка (фр. *voltiger* — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12—15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными спортсменами — совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

Рекомендуемый учебный материал по вольтижировке

Упражнения на макете лошади.

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

Упражнения на лошади.

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в

седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360°. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене — «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошадей.

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 спортсмена-конника.

МАТЕРИАЛ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Группы начальной подготовки (ГНП-1 и ГНП свыше 1 года обучения)

Подход к лошади: правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

Седлание. Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

Вождение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

Посадка на лошадь: правила посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

Разбор поводьев: в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий,

на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошастью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

Перемены направления: через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

Вольты: диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

Серпантины: 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шаг и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

Подъемы: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

Переходы: с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

Остановки: с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

Кавалетти: на шаг, на рыси.

Преодоление препятствий: одиночных препятствий высотой до 100 см на шаг, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

Преодоление препятствий по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

Полевая езда: по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

Тренировочные группы (УТГ-1 и УТГ-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 отданном 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.

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 шагу, 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 стремянами 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 конкурров по нормативам легкого класса.

Тренировочные группы (УТГ-3)

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 шагу 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.

Конкур

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

Работа на клавишах. Совершенствование работы на клавишах на шагу, 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 конкурных по нормативам среднего класса.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203),
- профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519),
- профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),
- профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475)
- Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «Конкур»			
11.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
12.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
13.	Система электронного хронометража	комплект	1
14.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

Таблица №2

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы подготовки	
			этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
			Кол-во	
1	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади		-	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1
3.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1
4.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	пар	-	1
5.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1
6.	Рулетка металлическая	штук	-	1

Таблица №3

N п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				количество	количество
Лошади, участвующие в спортивной подготовке					
Спортивные дисциплины "конкур", «выездка»					
1.	Лошадь	штук	на занимающегося я	0,3 - 1	0,5 - 1

Обеспечение спортивной экипировки

Таблица №1

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке							
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	1	1	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	1	1	1	1
4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	1	2	1
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	-	-	1	1
6.	Оголовье трензельное сборе	штук	на одну лошадь	1	1	1	1
7.	Ногавки транспортные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	1	1	1	1
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1
10.	Оголовье	штук	на одну	-	-	1	1

	специализированное в сборе		лошадь				
11.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	1	1	1	1
12.	Попона летняя		на одну лошадь	1	1	1	1
13.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1
14.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	2	-	-
15.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин "конкур", "выездка")	штук	на одну лошадь	-	-	1	2

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап спортивной специализации)	
				Кол- во	Срок эксплуат ации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатац ии (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур»							
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Хлыст	штук	на занимающегося	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
8.	Шпоры	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур»							
9.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Закон Российской Федерации от 14 июля 2022 г. N 296-ФЗ «Об образовании»
2. Закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»
3. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 февраля 2022 г № 127 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.04.2022 г №68067)
4. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006г. № СК-02-10/368).
5. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Под ред. Эриха Эзе. Москва, Физкультура и спорт, 1983г.
6. Ф.Р.де ля Гериньер. Конная библия. Школа верховой езды.(пер.с франц.) Москва, Аквариум, 2007г.
7. Выращивание и тренинг лошадей. Донецк, «Сталкер», 2003г.
8. Вильгельм Мюзелер, К.А. фон Цигнер. Учебник верховой езды.М.: Прогресс, 1980
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.: ОООИздательство 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.

1.7.2. Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные источники: записи выступлений на соревнованиях, анализ техники выдающихся спортсменов.

С аудиовизуальными материалами по конному спорту можно ознакомиться на следующих сайтах:

- http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/horse_sport/video
- <http://www.youtube.com/watch?v=cSk9sEDllnU>
- http://www.fizkult-ura.ru/video/koni_sport/film
- <http://www.fks-spb.ru/documents/video.html>
- http://www.horse.ru/sport/sport_teachbook.php3?book=muzeler
- «Первые уроки конного спорта»- Youtube.com
- «Уроки конного спорта» спортивные видео-уроки sport-lessons.com

1.7.3.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru>
- Министерство спорта Республики Татарстан
<https://minsport.tatarstan.ru/fizkultura-i-sport.htm>
- Федерация конного спорта России <http://www.fksr.ru>.
- Портал конного спорта «Equestrian.ru»: <http://www.equestrian.ru>
- Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
- Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru/>.