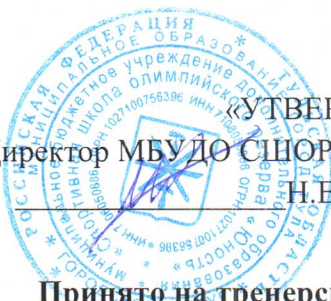


УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «02» 02 2026 г. № 15

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2025г. № 1159

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.
тренеры-преподаватели:
Родионова А.В., Писарчук Г.И., Кустова И.В.

Тула 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля.....	21
IV. Рабочая программа.....	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	70
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	72
VII. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	73
VIII. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки.....	79
IX. Животные, участвующие в спортивной подготовке.....	80
X. Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке.....	80
XI. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.....	82
XII. Годовой учебно-тренировочный план.....	89
XIII. Календарный план воспитательной работы.....	95
XIV. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	98
XV. План инструкторской и судейской практики.....	101
XVI. Планы медицинских , медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	103
XVII. Перечень вопросов по теории и методике физической культуры и спорта.....	104
XVIII. Учебно-тематический план.....	108

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025 № 1159 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способа профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Данная программа регламентирует учебно-тренировочные занятия конным спортом на разных этапах подготовки от новичка до кандидата в сборную команду Тульской области и Российской Федерации. Программный материал

объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- физическое развитие и укрепление здоровья, совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой;
- воспитание черт характера, соответствующих высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе спортивной подготовки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основе отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности:

1) Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовок, соревновательного процесса, инструкторской и судейской практик, медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

2) Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

3) Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, подготовки спортсменов, исходя из конкретных обстоятельств. При решении той или иной задачи тренер-преподаватель (тренер) (далее - тренер-преподаватель) может вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта «конный спорт» и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт».

Конный спорт — обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с

использованием верховой езды и участием лошадей.

При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, движениями его ног, а также ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади.

Виды конного спорта.

Международной федерацией конного спорта (фр. *Fédération Equestre Internationale*, FEI) официально признаются следующие виды конного спорта: Выездка, по международной терминологии — дрессура (фр. *dressage*) — высшая школа верховой езды и олимпийский вид спорта. Демонстрационная выездка конных подразделений — Дефиле.

Конкۇр (фр. *concours hipique*—конные состязания)—соревнования по преодолению препятствий в определённом порядке и определённой сложности, и высоты, проходящие на конкурном поле.

Конкур — наиболее зрелищный вид конного спорта. Для успешного участия в нём требуется длительная и упорная тренировка спортсмена и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчётом, высоким искусством управления лошастью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный подход к барьеру и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полёте над препятствием и при приземлении, а также гибкость и пластичность движений.

Конное троеборье—вид конного спорта, который состоит из манежной езды, полевых испытаний или кросса (второй день), преодоления препятствий или конкур (третий день). Все эти три испытания должны быть пройдены на одной лошади, они позволяют увидеть тренированность и разностороннюю подготовку животного. Первый день выездки предназначен чтобы показать её выездность и послушность. Вторым днём кросса —это основное испытание, в ходе которого выявляют на сколько тренирована, резва и вынослива лошадь, а так же её способность к прыжкам. Он проходит по пересеченной местности с не разрушаемыми (мертвыми) барьерами. Третьим днём конкур предназначен для проверки на работоспособность и энергии лошади после трудных полевых испытаний.

Рейнинг—один из видов Вестерн-спорта. Рейнинг(англ. *reining*)—это спортивные соревнования по верховой езде в стиле вестерн, в котором всадники на лошадях выполняют определённые элементы: круги, повороты и остановки. Все упражнения делаются на скаку обычным галопом (кентер) или быстрым

галопом (карьер). Рейнинг часто описывается как одна из дисциплин верховой езды в стиле вестерн, так как этот вид спорта требует, чтобы лошадь реагировала на команды и находилась в гармонии с наездником, при этом воздействие вспомогательных средств не должно быть заметно. На соревнованиях оценивается техника выполнения определённых схем движения. Животное должно быть легко управляемым, не оказывать видимого сопротивления. Лошадь, которая прижимает уши, представляет угрозу для всадника, отказывается идти вперед, бежит вбок, подпрыгивает задом, раздраженно крутит хвостом, демонстрирует плохое отношение и не подчиняется, оценивается соответствующим образом.

Драйвинг, или соревнования конных упряжек (англ. Carriage driving) — одна из дисциплин конного спорта, в которой спортсмены (управляющие лошадьми и его помощник грум) участвуют в турнирах или соревнованиях на запряжённых в экипажи лошадях. В зависимости от количества запряжённых в экипаж лошадей (допускается так же использование пони) упряжки делят на классы. В соответствии с правилами Международной федерации конного спорта к официальным турнирам и соревнованиям по драйвингу допускают четыре основных разновидности упряжек как лошадей, так и пони. К официальным классам упряжек относят:

- Одиночные упряжки — 1 лошадь;
- парные упряжки — 2 лошади, запряжённые параллельно одна возле другой;
- тандем — 2 лошади, запряжённые цугом, то есть одна за другой;
- четверик — 4 лошади, запряжённые цугом попарно.

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

Вольтижировка (от фр. voltiger — порхать) — дисциплина конного спорта, в которой спортсмены, пара или группа спортсменов выполняет программы, состоящие из гимнастических и акробатических упражнений на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом.

Спортсмен, обучающийся вольтижировкой, называется вольтижёром. Движением лошади управляет находящийся в центре круга лонжер (кордовый).

Существуют три типа соревнований по вольтижировке:

Вольтижировка индивидуально. Вольтижёр сопровождается лонжером и лошадью. Возможно присутствие помощника лонжера. Индивидуальные соревнования по вольтижировке проводятся по разным программам в один или два раунда. В индивидуальных соревнованиях должно быть деление на

женский и мужской зачёты (исключение — для муниципальных и клубных соревнований).

Вольтижировка в парах. Пара состоит из двух вольтижёров, лонжера и лошади. Возможно присутствие помощника лонжера. Парные соревнования по вольтижировке проводятся по разным программам в один или два раунда.

Женщины и мужчины могут выступать в одной паре. Каждый вольтижёр может быть участником только одной пары на турнире.

Вольтижировка в группах. Группа состоит из лонжера, лошади и 4 — 7 вольтижёров.

Джигитовка (от тюркского джигит — лихой, храбрый, опытный всадник — скачка на лошади, во время которой наездник выполняет гимнастические и акробатические трюки, военно-прикладной вид конного спорта. Возникла и развивалась у народов Кавказа, Средней Азии, казаков как естественный способ верховой езды, подготовки ездока и лошади. Казачий вид спорта. Джигитовка является родоначальницей вольтижировки.

Джигитовка - разновидность верховой езды, во время которой всадники: - демонстрируют виртуозное управление специально дрессированным конем; - стреляют на полном карьере в цель; - выполняют эффектные упражнения с пашкой и сложные акробатические прыжки. Джигитовка превосходит кавалерийскую вольтижировку своим темпом и обилием трюков.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены мальчики и девочки с 9 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 8 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации этапа начальной подготовки – 1–3 года.

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150см» в группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены мальчики и девочки с 7 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 8 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации этапа начальной подготовки – 2-3 года.

В группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

могут быть зачислены мальчики и девочки с 10 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп учебно-тренировочного этапа – 6 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации учебно-тренировочного этапа – 2-5 лет.

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см» в группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) могут быть зачислены мальчики и девочки с 9 лет, сдавшие нормативы общей физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп учебно-тренировочного этапа – 6 человек, максимальная наполняемость определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. Срок реализации учебно-тренировочного этапа – 3-5 лет.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши и девушки с 12 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп совершенствования спортивного мастерства – 2 человека, максимальная наполняемость не устанавливается, при условии соответствия уровня спортивного мастерства спортсменов требованиям к результатам прохождения Программы (п. 3.1.3). Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

В группы этапа высшего спортивного мастерства могут быть зачислены юноши и девушки с 16 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Минимальная наполняемость групп высшего спортивного мастерства – 1 человека, максимальная наполняемость не устанавливается, при условии соответствия уровня спортивного мастерства спортсменов требованиям к результатам прохождения Программы (п. 3.1.4). Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальное количество обучающихся в группах в Учреждении
Для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»)				
Этап начальной подготовки	1-3	9	8	16*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	4*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	2*
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»				
Этап начальной подготовки	3	7	8	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	
-------------------------------------	-------------------	----	---	--

*Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении/перевode на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6 6	10	12	24	32
Общее количество часов в год	234	312 312	520	624	1248	1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- 1) На этапе начальной подготовки – двух часов;
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- 4) На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 2) Учебно-тренировочные мероприятия могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе спортивной подготовки:

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической Подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза с год с учетом прохождения диспансеризации и	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

3) Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

4) Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин «выездка в холке до 150 см)», «выездка высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «кокур (высота в холке до 150 см)», «кокур (высота в холке 150 см) – командные соревнования», «вольтижировка»)						
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин «выездка в холке до 150 см)», «выездка высота в холке до 150 см) – командные соревнования», «кокур (высота в холке до 150 см)», «кокур (высота в холке 150 см) – командные соревнования», «вольтижировка»)						
Контрольные	-	1	2	3	4	5
Отборочные	-	1	1	2	2	3
Основные	-	1	1	1	1	1

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5) Контрольные мероприятия (соревнования).

Проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных мероприятий (соревнований) вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные мероприятия (соревнования).

6) Инструкторская практика;

7) Судейская практика;

8) Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» представлено ниже:

Таблица № 5

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

Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

подготовки	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше Двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпеггинг»						
Общая физическая подготовка (%)	24-30	20-26	14-20	12-18	10-14	6-10
Специальная физическая подготовка(%)	22-27	21-26	16-22	15-20	12-17	8-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	6-8	9-11	10-12	11-13
Техническая подготовка(%)	18-20	22-25	22-28	23-28	28-32	33-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-23	14-20	12-18	10-12	5-10	5-11
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0-2	6-8	9-11	10-12	11-13
Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»						
Общая физическая подготовка(%)	23-27	18-21	13-17	13-17	10-14	6-10

Специальная физическая подготовка(%)	23-27	27-34	16-18	16-18	12-16	8-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	6-8	7-10	8-12	8-12
Техническая подготовка(%)	17-22	20-25	25-29	25-29	28-32	35-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-22	15-20	12-15	8-12	5-11	5-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	6-8	7-10	8-12	8-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка», «джигитовка»						
Общая физическая подготовка(%)	24-32	25-31	18-24	15-21	10-14	6-10
Специальная физическая подготовка(%)	24-32	24-31	18-22	16-18	14-16	10-14
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	6-8	7-9	8-12	8-12
Техническая подготовка(%)	17-20	17-20	17-20	18-27	28-35	32-38

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	14-18	15-19	15-11	15-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	6-8	7-9	8-12	8-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	5-7	5-7	8-10	8-10	10-12	10-12

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в конном спорте.

Соревновательная деятельность – специальная сфера деятельности спортсмена, в рамках которой в соответствии с правилами вида спорта, содержанием двигательных действий, способами ведения соревновательной борьбы осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов, обеспечивается их максимальное проявление.

Техническая подготовка – процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для конного спорта.

Тактическая подготовка - развитие тактического мышления в целях эффективного применения в соревновательном процессе умений и навыков, полученных на тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастера спорта.

Психологическая подготовка – это система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика - процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и

организации соревнований, а также проведения тренировок по конному спорту.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Тестирование и контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для работы с группами спортсменов на различных этапах спортивной подготовки представлен Приложением № 1 к Программе.

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

Календарный план воспитательной работы.

В основу воспитательной работы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и спортсмена. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности спортсмена, создания соответствующих условий для удовлетворения его потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
 - Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
 - Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - Система морального стимулирования;
 - Система наставничества опытных спортсменов.
 - Основные организационно-воспитательные мероприятия:
 - беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т. д.;
 - анкетирование обучающихся и родителей;
 - встречи с выдающимися спортсменами;
 - посещение спортивных праздников городского, регионального, федерального уровней;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
 - организация викторин, конкурсов на спортивную тематику.
- Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2 к Программе.

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте, и в конном спорте в частности. Информационное воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения обучающихся о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Приложении № 3 к Программе.

Планы инструкторской и судейской практики

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практики также имеют большое воспитательное значение: у обучающихся возникает потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

План инструкторской и судейской практики составляется с указанием:

- Количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

План инструкторской и судейской практики представлен в Приложении № 4 к Программе.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

К освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конный спорт».

Основной задачей на этапе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). Углубленное медицинское обследование обучающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

На учебно-тренировочном этапе подготовки углубленное медицинское обследование проводится 1 раз год по программе диспансеризации. Главная задача – определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма спортсмена, переносимости им учебно-тренировочных нагрузок, адаптации к различным режимам учебно-тренировочных занятий. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Для спортсменов, проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в годичном цикле

проводится не менее двух углубленных медицинских обследований. Также проводятся комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, соревновательной деятельности, составление индивидуальных планов нагрузок, коррекция средств и методов тренировок.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства — это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Также важна роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципам и сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Приложении № 5 к Программе.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой до врачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- показать результаты на уровне победителя или призера межрегиональных спортивных соревнований или принять участие во Всероссийских соревнованиях, Первенстве России, Чемпионате России на первом и втором году;
- показать результаты на уровне победителя или призера межрегиональных спортивных соревнований или принять участие в Первенстве России, Чемпионате России, начиная с третьего года;
- входить в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий,

восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- знать и неукоснительно соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Первенства России, Чемпионата России;
- показать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- входить в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и (или) спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «конный спорт».

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

Составляющими системы контроля за качеством освоения обучающимися Программ в Учреждении являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка и др.) обучающихся;
- оценка в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований;
- тесты по теории и методике физической культуры и спорта (Приложение № 6) в соответствии с учебно-тематическим планом.

При текущем контроле успеваемости обучающихся применяется без отметочная система оценивания.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации в избранном виде спорта.

Формы промежуточной аттестации обучающихся представлены в таблице ниже.

Таблица № 6

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Вносится тренером-преподавателем в автоматизированную информационную систему «Мой спорт»
2.	Оценка результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях	Протокол соревнований	
3.	Выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов	Приказ о присвоении (подтверждении) разряда/звания	

Для промежуточной аттестации обучающихся применяется зачетная система оценок.

Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки

Обучающийся считается аттестованным на этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта и может быть переведен на учебно-тренировочный этап при условии:

- Выполнения учебной программы в полном объеме;
- Выполнения контрольных нормативов данного этапа подготовки.

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе подготовки

Обучающийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, в том числе при условии:

- выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке данного этапа обучения;
- участия в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Промежуточная аттестация на этапе совершенствования спортивного мастерства

Обучающийся этапа совершенствования спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение уровня технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС.

Промежуточная аттестация на этапе высшего спортивного мастерства

Обучающийся этапа высшего спортивного мастерства считается аттестованным при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, итогам выступления на соревнованиях и при отсутствии медицинских противопоказаний. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня и

выполнения квалификационных требований ЕВСК.

Оценка эффективности спортивной подготовленности обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- постоянное совершенствование повышение уровня физической, специальной физической, технической, тактической подготовленности;
- повышение уровня теоретической и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне МС.

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

Таблица № 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово или словосочетание «высота в холке до 150 см», «вольтижировка»)						
1.1.	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег3х10 м	с	Не более		Не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			108	103	122	117
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем Наименовании слова "высота в холке до 150 см", "вольтижировка"						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			85	77	95	87
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	Не менее		Не менее	
			2	1	3	2
3.Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	Не более		Не более	
			30		28	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, Ладони на плечах	с	Не менее		Не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	Не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	Не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	Не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Количество раз	Не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее	
			3	
3.Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «тентпеггинг», «джигитова»)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

	и третий годы)	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин содержащих в своих наименованиях слова «тентпегтинг», «джигитова»		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»
4.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,4	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,7	8,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Вращение на двух ногах вокруг		Не более	

2.1.	своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	20
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, Ладони на плечах	с	Не менее 9
2.3.	Седловка лошади	мин	Не более 15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "драйвинг", «конкур», «троеборье», «пробеги»			
3.1.	Приседание без остановки	Количество раз	Не менее 20
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Количество раз	Не менее 20
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Количество раз	Не менее 25
3.4.	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее 5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
4.1.	Приседания без остановки	Количество раз	Не менее 30
4.2.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	Мин,с	Не менее 1
4.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	Не менее 30
4.4.	Кувырок вперед	Количество раз	Не менее 15
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	Не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	-	9.45
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	Не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	Не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	мин	Не более	
			10	
1. 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова"выездка","драйвинг", «конкур», «троеборье», «пробеги»				
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	Не менее	
			25	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	Не менее	
			25	
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	Не менее	
			30	
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	Не менее	
			7	

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	Не менее
			42
4.2.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	Мин, с	Не менее
			3
4.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	Мин, с	Не менее
			1
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	Не менее
			7
5. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

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

Материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, тактическую и психологическую.

В группах на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном (спортивной специализации) занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Общая характеристика тренировочных занятий в конном спорте

Важным условием успеха тренера в работе с наездниками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения тренировочных занятий.

Тренировка — основная форма подготовки спортсмена к высшим спортивным достижениям. Спортивная тренировка строится в единстве с системой соревнований и дополняется факторами, оптимизирующими ее эффективность. В их числе распорядок дня, организованный на основе учета требований спортивной деятельности; гигиена и режим питания; методы восстановления и реабилитации, средства самовоспитания.

Конкретизация принципов обучения и воспитания позволяет выделить в качестве первостепенных следующие положения:

Направленность к высшим достижениям. Стремление к максимуму, к высшим спортивным результатам является главной движущей силой спорта. Такая установка формируется и поощряется системой организации спортивной деятельности (награждение, присвоение званий, публикация достижений в прессе).

Углубленная специализация — обязательное условие достижения высоких спортивных результатов. Принципы ее распространяются в конном спорте на выбор дисциплины (конкур, выездка, троеборье, вольтижировка, джигитовка, дистанционные конные пробеги, драйвинг, реабилитационная верховая езда), роли в вольтижировке, джигитовке и драйвинге (индивидуальная, командная, парная вольтижировка, джигитовка, (верхний, средний, нижний), драйвер, грум) и целенаправленное использование средств подготовки.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Прогресс в конном спорте возможен лишь при условии постоянного расширения и совершенствования навыков и умений управления лошастью, достижения гармонии с ней, непрерывного роста функциональных возможностей организма спортсмена, повышения общей и двигательной культуры и постоянного стремления к расширению знаний в области коневодства и конного спорта.

Уровень развития физических качеств спортсмена и навыков управления лошастью должен быть подчинен требованиям правильной посадки и целесообразной техники. Так, излишнее развитие гибкости может отрицательно сказаться на правильной посадке и эффективном управлении лошастью, а чрезмерное увеличение силовыми упражнениями ухудшить контакт с лошастью и мягкость управления ей.

Непрерывность тренировочного процесса. Реализация этого положения характеризуется следующим:

- а) тренировочный процесс, направленный на совершенствование в избранной дисциплине конного спорта, длится непрерывно в течение многих лет;
- б) средства всех тренировочных занятий логически взаимосвязаны в плане положительного переноса навыка и разностороннего функционального совершенствования;
- в) частота занятий подчинена требованиям роста работоспособности и обеспечения восстановления обучающегося и лошади.

Средства и методы спортивной тренировки

В целом конный спорт предъявляет повышенные требования к уровню развития всех физических качеств.

Для совершенствования общей физической подготовки широко используются средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других

видов спорта. Наряду с разнообразием средств в тренировочном процессе варьируются и методические приемы.

Так, для воспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты) широко используется круговая тренировка.

Для развития быстроты, ловкости, прыгучести применяется игровой метод.

Физическая подготовка — специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на повышение уровня функциональных возможностей спортсмена. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие спортсмена. Общая физическая подготовка должна строиться на основе учета закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные. Нормативы ОФП строятся на основе программы комплекса ГТО.

Для развития быстроты наряду с традиционными ускорениями используются различные прыжки, подскоки, а так же движения конечностями и туловищем в быстром темпе.

Воспитание гибкости осуществляется в единстве с укреплением соответствующих мышечных групп, обеспечивающих управление гибкостью. Управляемая гибкость служит предпосылкой исполнительского мастерства вольтижера, неуправляемая — причиной многочисленных технических погрешностей.

Для развития общей выносливости используется кроссовый бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, футбол, баскетбол и другие виды спорта, связанные с высоким уровнем дыхательных (аэробных) обменных процессов.

Специальная физическая подготовка. Для развития специальной выносливости рекомендуется чередование упражнений, воспитывающих силу, гибкость и быстроту, сбегом, прыжками, подскоками, а так же верховых тренировок с прохождением длинных дистанций или работы на тренировке в соревновательном режиме. В основу совершенствования специальной выносливости можно положить принцип круговой тренировки (например, десять отжиманий в упоре лежа, два круга бега по манежу, десять приседаний, пятьдесят подскоков со скакалкой)

Продолжительность, интенсивность и количество повторений при этом следует варьировать с учетом периода тренировки и индивидуальной подготовленности всадника/вольтижера.

Воспитание ловкости осуществляется при помощи средств вольтижировки. Очень полезны различные заскоки, соскоки, бег с лошады и гимнастические упражнения на развитие координации. Из дополнительных видов спорта можно рекомендовать спортивную гимнастику, легкую атлетику, акробатику.

Соотношение объема общей и специальной физической подготовки изменяется в процессе многолетней тренировки в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки.

Техническая подготовка. Спортивно-техническое мастерство приобретается в результате, овладения наиболее рациональными способами действий. Совершенная спортивная техника способствует повышению прочности и устойчивости двигательных навыков и определяет уровень мастерства спортсмена. Важным условием роста технического мастерства следует считать высокое качество начального обучения, (правильная посадка и применение средств управления), исключающего необходимость переучивания. Одним из надежных методов реализации этого условия являются алгоритмические предписания, составленные с учетом требований физической подготовки. При расчлененном освоении упражнения облегчается процесс осмысливания структуры целостного действия и создаются более благоприятные условия для отработки его компонентов.

Изучение и совершенствование техники целостного двигательного действия осуществляются в:

1. Облегченных условиях (использование батута в вольтижировке на неподвижной лошади, помощи; удобном расчете расстояний между препятствиями на маршруте, подсказках при движении по схеме; применение зрительных и звуковых ориентиров);
2. усложненных условиях (увеличение скорости движения по маршруту, использование отягощений в вольтижировке, сокращение или увеличение расстояний в конкурсах);
3. соревновательных условиях.

Тактическая подготовка. Под тактической подготовкой понимается овладение умением успешного ведения спортивной борьбы. Смысл тактики заключается в выборе наиболее целесообразного способа достижения победы или высоких спортивных результатов.

Тактическое мастерство основывается на знаниях, умениях и навыках, позволяющих оперативно изменять план выступления в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Тактические задачи, например, в вольтижировке заключаются и в умении правильно, в соответствии со своими индивидуальными возможностями, составить произвольную программу, выделив сильные стороны и завуалировав слабые. Композиционное построение программы при этом должно предусматривать возможность замены, упрощения и усложнения отдельных элементов в зависимости от хода соревновательной борьбы.

Учитывая субъективный фактор оценки в выездке и вольтижировке, немаловажную роль играет умение спортсмена произвести благоприятное

впечатление на судей и зрителей. Зависит это от оригинальности программы, исполнительского мастерства, подбора музыкального сопровождения, опрятности костюма, внешнего вида, манеры поведения.

Основы многолетней подготовки спортсменов

Подготовка перспективного мастера спорта по конному спорту, способного показывать высокие результаты, как и подготовка лошади до такого уровня – многолетний и сложный процесс. Задачей многолетней подготовки спортсменов является развитие физических качеств, функциональных возможностей, чувства лошади и формирование специфических для каждой дисциплины конного спорта спортивных способностей к возрасту максимальной реализации индивидуальных возможностей, а также достижение гармонии с лошадью во всех видах взаимодействия с ней.

Многолетняя подготовка, как единый педагогический процесс, должна строиться на основе следующих методических рекомендаций:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- Учет уровня тренированности и состояния лошади при постановке тренировочных задач, учет уровня подготовленности спортсмена и уровня выездженности лошади при составлении спортивных пар всадник-лошадь;
- Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, увеличение удельного веса СФП по отношению к ОФП;
- Непрерывное совершенствование спортивной техники во всех аспектах взаимодействия с лошадью;
- Соблюдение принципа постепенности изменения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Своевременное начало спортивной специализации в конкретной дисциплине конного спорта;
- Своевременное применение восстановительных средств, стимулирующих рост работоспособности.

При подготовке конников важное значение имеет последовательность изучения и совершенствования техники и тактики отдельных дисциплин с учетом анатомо-физических особенностей развивающегося организма детей и подростков, а также лошадей.

В процессе работы с юными конниками и лошадьми следует избегать ускоренных методов подготовки, преждевременного участия в соревнованиях и натаскивания на результат. Подводить спортсменов и лошадей к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации

индивидуальных возможностей, необходимо постепенно на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных конников и лошадей с применением мощных неадекватных возможностей, стимулов приводит к быстрой адаптации и ухудшению приспособительных возможностей развивающегося организма, что в свою очередь приводит к уменьшению интереса к занятиям этим трудоемким видом спорта.

Важной формой проведения тренировочного процесса для поддержания интереса у юных спортсменов к занятиям в спортивной школе и обеспечения успешной многолетней подготовки являются соревнования, условия которых должны соответствовать уровню подготовленности спортсменов. Соревнования на данных этапах подготовки нужно проводить преимущественно в форме конных игр, эстафет и выполнения отдельных упражнений на оценку техники.

Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке конников

В многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших конников – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При построении учебно-тренировочного процесса по этапам (годам) прохождения спортивной подготовки в Учреждении необходимо учитывать количественный и качественный состав конного поголовья, вместимость спортивных баз.

Помимо имеющихся типовых программ все виды подготовки во все периоды и этапы тренировки необходимо осуществлять исходя из строгого учета особенностей каждого спортсмена и его лошади.

Планирование многолетней подготовки юных конников

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки, как по основам спорта, так и по последовательности их включения в тренировочный процесс. Основными для

планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные, главные), а также сроки плановых противозоотических мероприятий лошадей.

Планирование тренировки юных конников осуществляется с учетом следующих методических положений:

- Традиционной периодизации подготовки;
- Обоснованного распределения задач в годичном цикле и многолетнем периоде;
- Соответствия основных средств и методов подготовки в каждой дисциплине конного спорта задачам текущего года;
- Динамике физической и технической подготовленности спортсменов и лошадей;
- Закономерностями развития и становления спортивной формы;
- Календарем и системой спортивных соревнований, системой отбора и квалификаций.

При планировании тренировочного процесса конников в годичном цикле необходимо соблюдать принцип комплексности и принцип концентрации тренировочных нагрузок. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Их сроки и продолжительность зависят от календаря соревнований по конкретной дисциплине конного спорта.

В подготовительном периоде - тренировки строятся на основе упражнений, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной степени приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм конника.

Подготовительный период делится на два этапа – обще подготовительный и специально подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена и лошади, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно- технических и психологических качеств. На этом этапе - прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе над правильной посадкой и применении средств управления, базовым упражнениям.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенным к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности по дисциплинам.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности, возможно, более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Выделяют первый этап соревновательного периода – отборочно-подготовительный и второй этап – основных соревнований. На первом этапе конники принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях, а на втором этапе соревновательного периода в основных и главных соревнованиях по строго регламентированной в соответствии с возрастом и квалификацией программе соревнований по действующим правилам.

При подготовке к ответственным соревнованиям происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. При длительном соревновательном периоде необходимо поддерживать уровень достигнутой подготовленности за счет применения специально-подготовительных упражнений, иногда весьма отличных от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать тренировочный процесс на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Наряду с соблюдением общепринятых принципов взаимовлияния и моделирования нагрузок тренировочный процесс в этот период строится сугубо индивидуально. На выполнение такой работы влияют многие факторы: функциональное состояние лошади и ее уровень подготовленности, устойчивость соревновательной техники спортсмена во всех видах, текущее психологическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки, устойчивость к сбивающим факторам и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема

интенсивной работы.

Так, необоснованно большой тренировочной нагрузкой можно в значительной степени ухудшить спортивные результаты.

Основная задача переходного периода - обеспечить полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности конника и лошади к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется как на физическое, так и на психологическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузки и т.д.

Переходный период длится до полутора месяцев. Существуют различные варианты его построения, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течении годичного цикла (плавание, бег, теннис, футбол, баскетбол, подвижные игры, езда на велосипеде, походы, конные прогулки, рыбалка). Рациональное построение переходного периода позволяет коннику и лошади не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки.

Основными задачами тренировочного процесса в группах начальной подготовки является: разностороннее физическое развитие обучающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости); приобретение навыков ухода за лошадью и обращения с ней; овладение основами техники верховой езды и выработка правильной посадки, применение средств управления.

По истечению данного этапа по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение основам обращения с лошадью и технике верховой езды с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. По мере прохождения этапа начальной подготовки увеличивается и физическая нагрузка. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах

начальной подготовки является обучение и совершенствование навыкам правильной посадки, управления и обращения с лошадью, применении средств развития общей выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В верховой езде чистится и седлается лошадь. В вольтижировке собирается лошадь, применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники, функционального развития организма детей.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного выполнения упражнений на шаг, упражнений на расслабление, улучшения эмоционального состояния при помощи игр. Это облегчает перенесение тренировочных нагрузок, создает благоприятный фон для последующей тренировки и повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов, расседлыванием лошади.

Общая физическая подготовка.

Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения создает хорошие предпосылки для гармоничного развития физических качеств обучающихся (скорость, сила, ловкость, гибкость, выносливость), необходимых для последующего успешного освоения сложных видов взаимодействия с лошадью.

Упражнения общей физической подготовки:

- строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;
- для мышц рук и плечевого пояса - движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером, отжимания и подтягивания;
- для мышц туловища-наклоны, повороты, упражнения с партнером;
- для мышц ног-махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;
- упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи, теннисные мячи, гантели;
- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях, макете лошади;
- прыжковые упражнения;
- акробатические упражнения-группировка, кувырки, мостик, сальто,

прыжки с использованием гимнастического мостика;

- упражнения для развития равновесия-ходьба по круглой жерди и кавалетти, выполнение упражнений на узкой опоре;
- упражнения для развития силы-со штангой, гантелями, на тренажерах;
- упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;
- упражнения для развития гибкости - маховые и круговые движения, наклоны из различных исходных положений, мостик, шпагат, упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника, висы;
- упражнения для развития ловкости-подвижные игры, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения для развития выносливости - плавание, бег, лыжи, велосипед, ролики;
- упражнения на расслабление - размахивания, встряхивания, чередование напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

Верховая езда. Спортсменам даются знания по особенностям спортивной деятельности в этом сложном виде спорта, правилам техники безопасности, седловки, эксплуатации лошади и ухода за ней. Главной тренерской задачей в этот период является создание благоприятного эмоционального фона и психологической уверенности у обучающихся, развитие интереса к занятиям верховой ездой, формирование стимула для преодоления больших тренировочных нагрузок в этом специфическом виде комплекса.

На начальных занятиях по верховой езде основное внимание уделяется освоению и укреплению посадки спортсмена и овладению простейшими навыками управления лошадью, используя при этом движение ногами (шенкелем), руками (поводом) и туловищем. Понятия о сборе лошади, посыле лошади.

Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется на занятиях систематически включать езду без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также практиковать гимнастические упражнения при езде на различных аллюрах, применять элементы вольтижировки.

Навыки в управлении лошадью вначале отрабатываются на шагу. Выполняются упражнения в заездах, переменах направления движения, в вольтах, поворотах. После усвоения основных элементов манежной езды на шагу переходят к их выполнению на рыси, а затем и на галопе. По мере усвоения этих элементов при выполнении их в смене, далее на каждом занятии необходимо закреплять их в самостоятельном выполнении.

Для совершенствования техники манежной езды применяются следующие

основные упражнения: езда сокращенным, обыкновенным и прибавленным шагом (рысью, галопом); заезды, перемены направления, вольты на различных аллюрах; остановки, осаживания, повороты; переход от одного аллюра на другой; посыл лошади с места для движения рысью, галопом; действия по сбору лошади.

Следует учитывать, что адекватная реакция спортивной лошади на требования всадника посредством механического раздражения от действий шенкелями, поводом и туловищем спортсмена возможна только для обученной выездной лошади. Поэтому для занятий с начинающими конниками должны использоваться подготовленные лошади. Выездить лошадь — это значит уравновесить ее под тяжестью всадника, сделать ее гибкой, ловкой, послушной и выносливой. Хорошо выездная лошадь способствует более быстрому и качественному формированию навыка управления ею.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах. 1-й и 2-й годы обучения (этап начальной спортивной специализации).

Целью подготовки в тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладение техникой в выбранной дисциплине конного спорта.

Вводится новый раздел программы - инструкторская и судейская практика, юные конники должны учиться наблюдать за техникой в дисциплине современного конного спорта, отличать и объяснять ошибки, составлять простейшие комплексы для зарядки и разминки, выполнять функции помощника судьи на внутришкольных соревнованиях.

При обучении техники управления лошадью юные конники должны знать, что регуляция тонуса мышц конечностей лошади происходит путем изменения положения головы и шеи и осуществляется шейными рефлексам. Этот факт необходимо учитывать как при управлении, так и при преодолении препятствий, так как действия поводом сопряжены сортом лошади. Они так же должны знать основные фазы движений лошади при прыжке через препятствие, иметь представление о посадке всадника и взаимодействии средств управления при прыжке. Только после овладения подготавливающими упражнениями можно приступать к разучиванию прыжка через препятствие.

Обучение технике преодоления препятствий нужно начинать в конце периода начальной подготовки в занятиях верховой ездой и проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения. Вначале разучиваются прыжки через низкие препятствия при движении лошади прямо, а затем прыжки после выполнения различных элементов манежной езды.

Наилучшим средством совершенствования технической подготовки конников в верховой езде являются прыжки без стремян, которые укрепляют

посадку, улучшают равновесие и работу средств активного посылы. Рекомендуются также применять прыжки через «клавиши» без стремян, без повода, с различным положением рук. Постепенно, совершенствуя технику прыжков через одиночные препятствия и применяя при этом специальные упражнения, следует переходить к прохождению несложного маршрута из нескольких низких препятствий.

К концу первого года обучения преодолению препятствий конники должны овладеть основными навыками управления лошадью на различных аллюрах, освоить некоторые элементы манежной езды, иметь навыки выполнения специальных упражнений для укрепления посадки, преодолевать несложный маршрут с несколькими препятствиями высотой до 60 см.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах.

Основной задачей подготовки конников 3-го, 4-го и 5-го годов обучения тренировочного этапа является совершенствование техники в выбранной дисциплине. Учебно-тренировочный процесс этого периода по верховой езде направлен на укрепление посадки, развития чувства равновесия, формирования устойчивых навыков управления лошадью и синхронного взаимодействия с нею в движениях. А также повышаются требования к развитию специальной физической, тактической и психологической подготовленности юных конников. Увеличивается объем манежной езды, специальных гимнастических упражнений на лошади, упражнений вольтижировки.

Задачей прыжковой подготовки становится овладение стабильной техникой преодоления одиночных препятствий, постепенно увеличивая их высоту, не следует применять методы форсированной подготовки. Кроме одиночных прыжков с шага, рыси и галопа в тренировки все больше включаются преодоления различных композиций и связок, а так же небольших маршрутов на заданную скорость, что способствует выработки у конников чувства скорости, темпа движения лошади и расчета при подходе к препятствию. Широко применяются подводящие специальные упражнения, которые способствуют улучшению техники прыжков, укреплению посадки и формированию индивидуального стиля езды. Тщательной подготовки требует преодоление систем с различным расстоянием между препятствиями.

Важным критерием оценки мастерства в верховой езде с преодолением препятствий считается умение всадника применять основные и дополнительные средства управления лошадью, в зависимости от ее темперамента, тренинга, закрепленных, ярко выраженных и скрытых недостатков выездки. Целесообразно давать возможность проводить тренировки на различных лошадях для развития быстрой адаптации к особенностям лошади.

Систематическое применение мероприятий по совершенствованию

психологической подготовки спортсменов в этом сложном специфическом виде спорта позволит стабилизировать выступления, поддерживать стимул для освоения больших тренировочных нагрузок и укреплять интерес к занятиям конным спортом в дальнейшем.

Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования.

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технико-тактической, психологической и интеллектуальной подготовки для достижения стабильных результатов. Группы формируются на основании выполнения спортсменами приемных нормативов для зачисления на этот этап.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования остается такой же, как на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы-специализированная подготовка по дисциплине с учетом особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл, строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне повышения общего количества часов значительно увеличивается объем специальных нагрузок и количество соревнований.

При подготовке спортсменов и лошадей в группах спортивного совершенствования увеличивается объем восстановительных мероприятий. Наряду с восстановлением работоспособности конников необходимо применять восстановительные мероприятия для лошадей.

Тренировки на данном этапе должны способствовать созданию предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей конников на следующем этапе многолетней подготовки. Для этого необходим прочный фундамент специальной подготовленности и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства. В связи с этим следует использовать такие средства тренировки, которые позволят повысить функциональный потенциал организма спортсмена на средних объемах работы, приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

Наряду с ростом технической подготовленности конников важное место занимает дальнейшее развитие их психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

Увеличивается объем применения специальных упражнений, повышаются требования к вариативности, скорости и точности их выполнения, решая при этом вопрос развития специальной выносливости.

Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность, значительно увеличивается количество тренировочных и соревновательных выступлений. В это время идет формирование

индивидуального стиля управления лошастью. Рациональный подбор лошадей и вариантов состава действий в значительной степени способствует росту тактической подготовленности и создает базу для улучшения спортивных результатов.

Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства. На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической подготовленности спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортивной пары (всадник-лошадь), темпы прироста функциональных характеристик, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности спортсмена-конника, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся конным спортом.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих наездников. ОФП направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию,

создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения конного спорта используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих наездников с учетом специфики конного спорта как особого вида. Принципы спортивной тренировки.

Учебный план по ОФП.

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств спортсмена-конника применяются:

- Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики;
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты;
- гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте;
- для развития координационных способностей;
- кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы учебно-спортивного учреждения.

Упражнения по ОФП:

1. Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычными ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и наоборот. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

2. Передвижения различными видами ходьбы и бега: ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

3. Бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким

подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и висяе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висяе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1–3 кг) из различных исходных положений.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- скакалкой: подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;
- гимнастической палкой: круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;
- мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;
- набивным мячом (1–3 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;
- теннисным мячом: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

6. Упражнения для развития мышц туловища. Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, 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; одновременное и попеременное поднятие ног в верх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения поочередными

сопротивлениями.

7. Упражнения для развития мышц ног: поднимание и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

8. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

Элементы акробатики и спортивной гимнастики: прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

Упражнения с партнером в сопротивлениях, перетягиваниях. Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3–5 м. Ныряние, игры на воде.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

Подвижные игры и эстафеты с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на

гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

Лазание по канату. В два и в три приема с помощью рук и ног.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое занятие должны включаться упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание. В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка спортсмена-конника направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для спортсмена-конника необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

Упражнения по СФП

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 настоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

Упражнения для мышц ног.

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2–3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

Упражнения в потягивании

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

Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

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

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

увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

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

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

ногу потряхиванием мышц.

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

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

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

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

Гимнастические упражнения на лошади.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для овладения техникой падения.

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения,

которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего

«вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

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

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться пред акробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки впереди назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения — через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться о ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения:

1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвижением правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении);

2 — основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола;

3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая — подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону). При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения (рис. 6). Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8). Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, что бы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10). Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

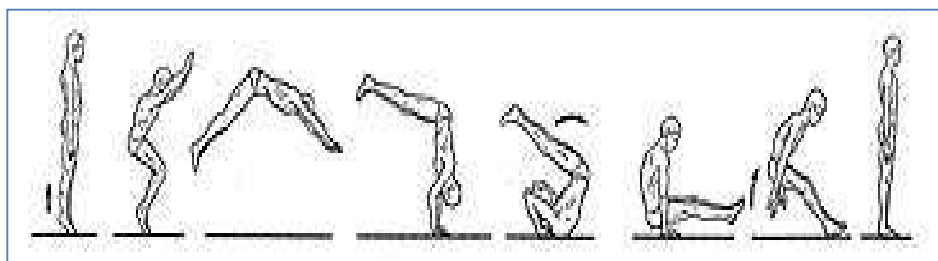


Рис.1

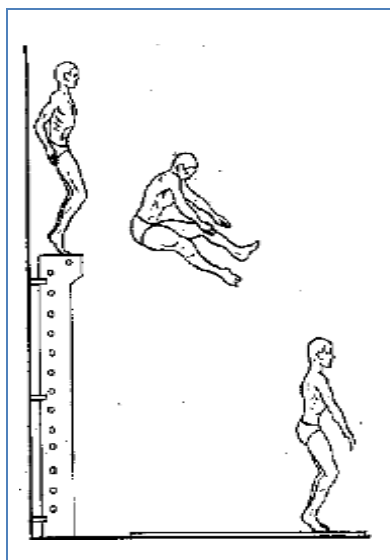


Рис.2

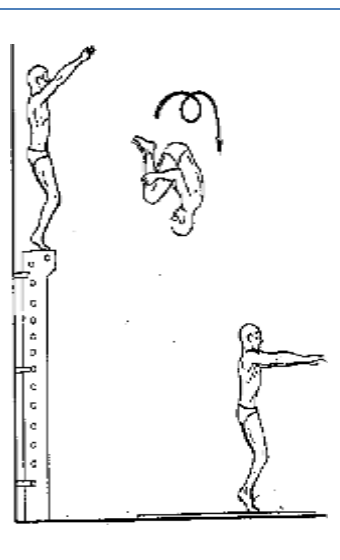


Рис.3



Рис.4



Рис.5

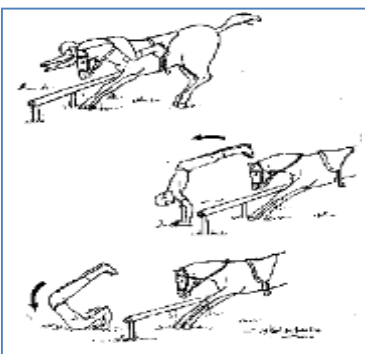


Рис.6



Рис.7

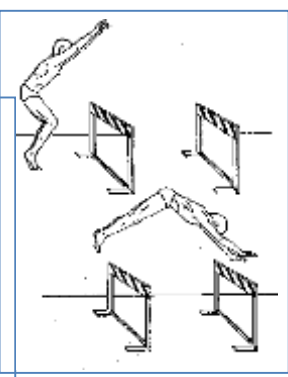


Рис.8

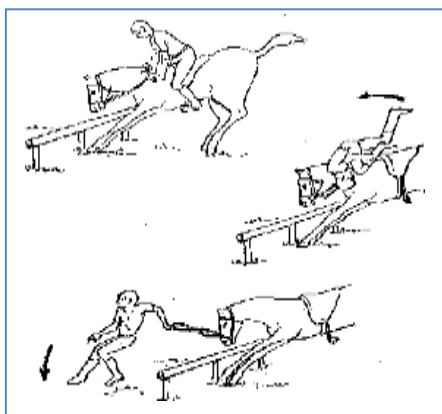


Рис.9

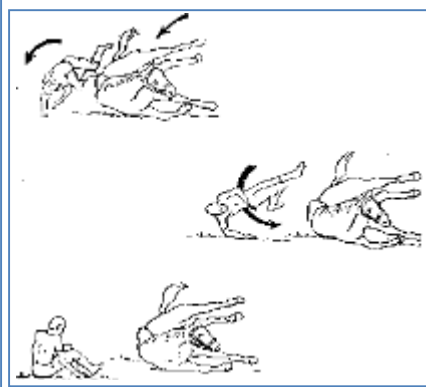


Рис.10

Вольтижировка.

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, 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 лошастью.

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки. Спортивные игры и эстафеты.

Участие в конноспортивных 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.

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.

Вожделение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

Посадка на лошадь: правила посадки со стремянами, 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, плечи рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: 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, «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 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 м.

Учебно-тренировочный этап (до трёх лет обучения).

Совершенствование посадки и средств управления лошадью 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 шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шаг.

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

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

Выездка.

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

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

Полупируэты на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения.

Возможные ошибки и методы их исправления.

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

Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения. Отработка схемы манежной езды (ППЮ и КПЮ) и элементов езды

«Малый Приз». Конкур.

Формирование конкурной посадки при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, вовремя 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 лошадью на сближенных гимнастических

препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стременами 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 лошадью 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 конкуров по нормативам от 110 см до 120 см. Троеборье.

Полевая езда. Освоение навыков и совершенствование посадки при полевой езде. Шаг с отданным поводом и на длинном поводу; облегченная рабочая рысь, рабочий галоп. Выполнение фигур (серпантин, круги). Отработка переходов на рысь с шага и с остановки. Остановки. Переходы на галоп с шага и с рыси. Освоение навыка езды галопом по ровной и слабопересеченной местности.

Преодоление оврагов, канав. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Езда через лес. Преодоление водных преград. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Резвая работа. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование чувства темпа (пейса) у всадника. Упражнения по выработке чувства темпа.

Езда на подъемах и спусках. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения для езды на подъемах и спусках. Использование системы валов как способ формирования специальных навыков у всадников.

Преодоление полевых препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Формирование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление несложных полевых препятствий (бревна, засеки) высотой 70–90 см.

Отработка и совершенствование элементов манежной езды троеборья. Приобретение навыков и опыта участия в национальных соревнованиях уровня ДК, ЛК 100 и вводного уровня.

Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет обучения).

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошадью 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.

Выездка

Полупируэты на шагу, галопе. Совершенствование техники исполнения.

Возможные ошибки и методы их исправления.

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

Освоение техники выполнения принятия на галопе.

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

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

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

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

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

Работа на клавишах. Совершенствование работы на клавишах на 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 конкур по нормативам 120 см и до 130 см. Троеборье

Полевая езда. Совершенствование посадки при полевой езде. Совершенствование техники езды галопом по ровной, слабопересеченной местности. Освоение техники езды галопом по сильно пересеченной местности.

Освоение техники движения на различных аллюрах по пересеченной

местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Совершенствование посадки при преодолении оврагов, канав, водных преград, через лес, на подъемах и спусках.

Совершенствование чувства темпа (пейса) у всадника. Совершенствование управляемости лошади на местности.

Работа на выносливость. Силовая работа на подъемах. Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины перетренированности и переутомления лошади.

Работа на скорость. Понятие, методика выполнения. Ошибки в тренинге, причины спортивного травматизма лошади.

Совершенствование техники преодоления полевых препятствий
Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 100 см.

Освоение навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Освоение основ формирования тактики поведения в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Выполнение частичной программы полевых испытаний легкого класса.

Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью.

Подготовка к соревнованиям уровня 1*. Группы спортивного совершенствования.

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

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость) и правильности сбора.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения принимания на рыси, галопе, полупируэтов на шагу и галопе. Методика исправления возможных ошибок.

Совершенствование навыков работы на корде. Совершенствование навыков работы в руках. Методика исправления возможных ошибок.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

Выездка.

Пируэты на галопе. Понятие, техника исполнения.

Смена ног на галопе в два темпа. Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

Смена ног на галопе в один темп, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

Пиаффе.

Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок. Пассаж. понятие, техника исполнения,

Переходы от пиаффе к пассажиру и наоборот. Понятие, техника исполнения, исправление возможных ошибок.

Совершенствование техники исполнения элементов и отработки различных схем «Малый Приз», «Средний Приз №1, 2», «Большой Приз».

«Малый Приз» и отработка элементов езды КЮР, переездка. Конкур.

Дальнейшее совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий.

Совершенствование работы на клавишах на шагу, рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

Преодоление конкур 130 см и 140 см.

Освоение техники напрыгивания лошади на корде, на свободе. Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Троеборье.

Совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий различной сложности.

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

Совершенствование техники преодоления полевых препятствий на кроссе. Совершенствование навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс).

Дальнейшее совершенствование управляемости лошади на местности при проведении соревнований.

Совершенствование навыков работы на выносливость. Освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки.

Совершенствование навыков работы на скорость. Освоение навыков

самостоятельного планирования нагрузки.

Дальнейшее совершенствование техники преодоления полевых препятствий различной сложности. Дальнейшее совершенствование полевой посадки при преодолении препятствий. Отработка техники прыжка. Преодоление различной сложности полевых препятствий высотой до 110 см. Освоение методики преодоления психологически сложных препятствий.

Совершенствование тактики в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Отработка различных схем и совершенствование элементов манежной езды по троеборью. Подготовка к участию в соревнованиях уровня 2*.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость), правильности сбора, посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах (рабочих, собранных и прибавленных аллюрах).

Выездка.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения пассажа, пиаффе, переходов, менки ног в один, два темпа, пируетов на шагу и галопе, принятия на рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование техники подготовки и исполнения музыкальной программы КЮР. Подбор музыки.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения элементов и отработки различных схем «Малый Приз», «Средний Приз №1,2», «Большой Приз». «Малый Приз» и отработка элементов езды КЮР, переездки.

Конкур

Дальнейшее совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Совершенствование техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.

Методика исправления возможных ошибок.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем высотой до 150 см.

Совершенствование тактики прохождения маршрута различной сложности.

Преодоление конкурного до 150 см. Троеборье

Дальнейшее совершенствование полевой посадки при преодолении полевых препятствий различной сложности.

Дальнейшее совершенствование техники движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды), техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе, навыков составления графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Дальнейшее совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс). Совершенствование навыков преодоления психологически сложных препятствий.

Дальнейшее совершенствование тактики в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований.

Дальнейшее совершенствование элементов манежной езды троеборья.

Совершенствование навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях до уровня 3*.

Этап высшего спортивного мастерства.

Подготовка спортивных пар на этом ведётся для доведения до совершенства навыков приобретённых ранее в соответствии с индивидуальным планом согласно календарю соревнований.

Рекомендации по организации психологической подготовки наездников

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка наездников

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия (разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др).
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины

и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена

снижается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной подготовки, проводится в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и видеоматериалов, а так же бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в соответствии с учебно-тематическим планом, представленном в Приложении № 7 к Программе, в объёме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Контрольное задание спортсмену.

При проведении любой подготовки необходимо применять метод контрольных заданий (тренировок, соревнований). Важно верно оценивать, насколько точно спортсмен освоил ту или иную часть программы подготовки, что позволит достичь высоких результатов. Для этого тренер-преподаватель в структуру любого тренировочного цикла (тренировка, микро цикл, макро цикл, программа освоения элемента и пр.) добавляет задачи, с чётким объяснением желаемого результата и системы оценки. После выполнения контрольного задания тренер-преподаватель обязательно дает оценку и объясняет механизм исправления ошибок или повышения результативности.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к Учреждению, организации, реализующему Программу, определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта

«конный спорт» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно.

Комплектование учебно-тренировочных групп, а так же планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки лицо, желающее освоить дополнительную образовательную программу, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки (для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Допускается объединение на временной основе учебно- тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, допускается если:

- разница в квалификационном уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный Программой;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают наличие необходимых объектов, оборудования, инвентаря, экипировки, обеспечение проживанием и питанием, медицинского обеспечения (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), представленных в соответствии с пунктом 14 ФССП по виду спорта «конный спорт»:

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом; наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- 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.

Материально-технические условия реализации Программы отражены в таблицах ниже.

Таблица № 11

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Бич	штук	На организацию	8
2.	Дырокол для кожи	штук	На организацию	1
3.	Корда	штук	На организацию	2
4.	Развязки	штук	На организацию	8
5.	Седелка	штук	На организацию	5
6.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	На организацию	1
7.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	На организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»				
8.	Зеркало настенное для манежа	штук	На крытый манеж	3
9.	Секундомер	штук	На тренера- преподавателя	1
10	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	На организацию	1
11	Тумбы маркированные или указатели(буквы латинского алфавита)	комплект	На организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»				
12	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	На организацию	1

13	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	На организацию	1
14	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	На организацию	1
15	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	На организацию	1
16	Система электронного хронометража	комплект	На организацию	1
17	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	На организацию	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»

18	Препятствия для трассы кросса	комплект	На организацию	1
19	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	На организацию	1
20	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	На организацию	1
21	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	На организацию	1
22	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	На организацию	1
23	Система электронного хронометража	комплект	На организацию	1
24	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	На организацию	2
25	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	На организацию	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка»

26	Автоматизированный макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	На организацию	1
27	Акробатическая дорожка	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
28	Акробатический куб	штук	На тренировочный спортивный зал	1
29	Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязка)	штук	На организацию	2
30	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	На тренировочный спортивный зал	3
31	Корда	штук	На организацию	3
32	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	На организацию	1
33	Гимнастический мостик	штук	На тренировочный спортивный зал	1
34	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	3
35	Страховочная лонжа	штук	На тренировочный спортивный зал	1
36	Мини-батут	штук	На тренировочный спортивный зал	1
37	Пад	штук	На организацию	1
38	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	На организацию	2
39	Турник	штук	На тренировочный спортивный зал	2
40	Плинт гимнастический	Комплект	На тренировочный спортивный зал	1

41	Фитбол	Штук	На тренировочный спортивный зал	5
42	Утяжелители	пар	На тренировочный спортивный зал	2
43	Хореографический станок	штук	На тренировочный спортивный зал	1
44	Шведская стенка	штук	На тренировочный спортивный зал	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»				
45	Конусы с шарами для паркура	комплект	На организацию	1
46	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	На организацию	1
47	Препятствия для трассы марафона	комплект	На организацию	1
48	Система электронного хронометража	комплект	На организацию	1
49	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	На организацию	2
50	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	На организацию	2
51	Упряжь	комплект	На организацию	1
52	Экипаж	штук	На организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»				
53	Весы медицинские	штук	На организацию	1
54	Кардиомонитор или фонендоскоп для лошади	штук	На организацию	1

55	Квадроцикл	штук	На организацию	1
56	Система электронного хронометража	комплект	На организацию	1
57	Снегоход	штук	На организацию	1
58	Указатели для трассы	комплект	На организацию	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка»				
59	Лонжа страховочная	штук	На организацию	1
60	Макет лошади	штук	На организацию	1
61	Мат гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	3
62	Мишени тренировочные	комплект	На организацию	1
63	Ограждение дорожки тренировочное	комплект	На организацию	1
64	Пика тренировочная	штук	На организацию	10
65	Пистолет пневматический	штук	На организацию	3
66	Стойки тренировочные	Комплект	На организацию	1
67	Турник	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
68	Шашка тренировочная	штук	На организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «тентпегтинг»				
69	Кольца тренировочные	комплект	На организацию	2

70	Копье тренировочное	штук	На организацию	10
71	Стойки для упражнений «Лимоны, кольца и пег» тренировочные	комплект	На организацию	2
72	Мишени тренировочные	комплект	На организацию	1
73	Меч тренировочный	штук	На организацию	10
74	Ограждение трека тренировочное	комплект	На организацию	1

Таблица № 12

VIII. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Количество			
1.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	На организацию	-	-	1	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	На организацию	-	1	1	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	На организацию	-	1	1	1
4.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	На организацию	-	1	1	1
5.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	На организацию	-	1	1	1
6.	Набор кововчных инструментов	штук	На организацию	-	1	1	1
7.	Рулетка металлическая (50м)	штук	На организацию	-	1	1	1
8.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	На организацию	-	-	1	1
9.	Установка-солярий для лошади	штук	На организацию	-	-	1	1
10.	Электромегафон	штук	На организацию	-	-	1	1

Таблица № 13

IX. Животные, участвующие в спортивной подготовке

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Количество			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпегтинг», «джигитовка»							
1.	Лошадь	штук	На обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка»							
2.	Лошадь	штук	На обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»							
3.	Лошадь	штук	На обучающегося	0,3-1	0,5-2	0,5-4	0,5-5

Таблица № 14

X. Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)
1.	Амортизаторпод седло (втомчисле гурты)	штук	На лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	На лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	На лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	На лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	На лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	На лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	На лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	На лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	На лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	На лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	На лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомосkitная	штук	На лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Седло Неспециализированное в сборе	штук	На лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «вольтижировка», «драйвинг», «пробеги»,
«джигитовка», «тентпеггинг»

14.	Седло специализированное в сборе	Штук	На лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»											
15.	Седло специализированное в сборе	Штук	На лошадь	-	-	2	2	3	2	3	2
16.	Специальные поводья	Комплект	На лошадь	1	1	1	1	2	1	3	1
17.	Трензель	Штук	На лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1

7.	Бриджи тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Дождевик	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Жилет защитный	Штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Куртка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Очки защитные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Перчатки тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Хлыст	Штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Шлем защитный	Штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Шпоры	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»											
17.	Костюм тренировочный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Чешки тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»											
19.	Бриджи тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

20.	Дождевик	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Куртка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Очки защитные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Перчатки тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Хлыст	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26.	Шлем защитный	Штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»											
27.	Бриджи тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28.	Дождевик	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29.	Куртка	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30.	Очки защитные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
31.	Перчатки тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
32.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
33.	Хлыст	Пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

34.	Шлем защитный	Штук	обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка», «тентпеггинг»											
35.	Бриджи тренировочные	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
36.	Костюм тренировочный	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
37.	Перчатки тренировочные	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
38.	Сапоги или краги с ботинками (тренировочные)	Пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а так же 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.

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации конного спорта России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fksr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт международной федерации конного спорта
[Электронный ресурс] URL:<http://sportcom.ru/>

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания 1 и 2 том, учебник, М. ФиС, 1976
2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М. Сов. спорт, 2010
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки, учебник, К.«Вища школа, 1984
4. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
5. Дубровский В. И. Спортивная медицина. Учебник для вузов. -М.: Владос, 2002.
6. Конный спорт. Учебное пособие. -М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н.Панкратова. - М.,1995.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007
9. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008
10. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры /Л.П.Матвеев.-5-еизд.,испр.идоп. – М.: Советский спорт, 2010
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005
14. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007

XII. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3г.	4 г.	5 г.		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	10	10	12	12	12	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3			3		4	4
		Для дисциплин, содержащих в своем наименовании «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпеггинг»									
1.	Общая физическая подготовка	56	62	63	74	78	87	100	94	150	166
2.	Специальная физическая подготовка	52	66	65	83	88	100	112	119	162	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	36	37	56	56	137	200
4.	Техническая подготовка	47	69	68	114	115	162	144	150	374	566
5.	Тактическая подготовка	14	13	15	26	24	25	25	26	25	50

6.	Теоретическая подготовка	14	15	13	31	18	25	25	25	26	33
7.	Психологическая подготовка	14	16	16	26	20	25	13	12	25	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	3	6	10	11	13	12	12	50	67
9.	Инструкторская практика	-	12	16	26	26	19	18	12	37	33
10.	Судейская практика	-	13	9	16	15	31	12	12	37	50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	6	3	10	11	19	19	19	50	49
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	6	21	26	19	25	25	50	83
13.	Самоподготовка	23	31	31	52	52	62	62	62	125	166
Для дисциплин, содержащих в своем наименовании «выездка», «драйвинг»											
1.	Общая физическая подготовка	56	57	56	67	66	81	87	81	125	133
2.	Специальная физическая подготовка	56	85	86	88	89	106	106	100	200	183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	30	37	44	43	112	150
4.	Техническая подготовка	45	65	64	130	131	156	144	156	349	582

5.	Тактическая подготовка	14	11	12	20	19	25	13	6	13	17
----	---------------------------	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

6.	Теоретическая подготовка	14	16	16	26	27	25	31	37	25	33
7.	Психологическая подготовка	14	14	14	15	15	25	19	18	37	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	5	15	13	13	7	25	33
9.	Инструкторская практика	-	12	13	20	20	25	25	19	50	67
10.	Судейская практика	-	6	7	31	31	31	37	44	87	117
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	1	20	10	19	25	26	50	67
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	8	15	15	19	18	25	50	66
13.	Самоподготовка	23	31	31	52	52	62	62	62	125	166
Для дисциплин, содержащих в своем наименовании «вольтижировка», «джигитовка»											
1.	Общая физическая подготовка	61	78	77	104	105	125	112	113	162	199
2.	Специальная физическая подготовка	57	75	77	104	103	125	123	124	250	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	29	37	43	45	100	133
4.	Техническая подготовка	40	53	52	88	90	105	113	112	312	433

5.	Тактическая подготовка	14	9	10	16	16	25	24	22	50	67
----	---------------------------	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----

6.	Теоретическая подготовка	14	19	18	31	31	31	37	36	75	100
7.	Психологическая подготовка	14	16	15	26	26	31	31	31	62	83
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	16	16	13	18	18	13	17
9.	Инструкторская практика	-	6	7	10	10	19	13	12	25	33
10.	Судейская практика	-	9	9	16	16	13	17	19	24	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	9	9	16	16	19	19	18	37	50
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	10	10	19	12	12	13	17
13.	Самоподготовка	23	31	31	52	52	62	62	62	125	166
Общее количество часов в год		234	312	312	520	520	624	624	624	1248	1664

XIII. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Основа воспитания–институт семьи, семейные ценности			
1.1.	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базах спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Ежегодно сентябрь
1.2.	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей	«Семейные старты» в избранном виде, «Веселые семейные эстафеты»	2 раза в год в дни школьных каникул
1.3.	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч «Семья, спорт, школа»	Не реже одного раза в квартал
1.Патриотическое воспитание			
2.1.	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция «Бессмертный полк». Подготовка материалов о членах семьи, причастных к Великой Победе. Участие в акции	Ежегодно апрель-май
		Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Дню Победы	
2.2.	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
2.Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни Школы			
3.1.	Участие в спортивных, физкультурных мероприятиях, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена Школа	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	По назначению
3.2.	Знакомство с историей и лучшими спортсменами	Встречи с ветеранами Школы.	ежегодно
		Встречи с действующими ведущими	

	Школы	спортсменами	
3.Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу Школы	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами-преподавателями и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
4.Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом Школы	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	постоянно
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
5.Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др.	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков.	В течение года
6.3	Профилактика простудных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов	Постоянно
6.Профессионально-ориентационная деятельность			

7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	Ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа обучения
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестирование), организуемых спортивной школой	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению занятий
Начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным

	тренеров	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар		«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	

XV. План инструкторской и судейской практики

Этап, период подготовки	Задачи и содержание практических занятий	Средства	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения
УТЭ до трех лет	1. Овладение основной терминологией и командами, принятыми в виде спорта «конный спорт»; 2. Знакомство с базовыми методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть; 3. Наблюдение за выполнением упражнений, умение находить и исправлять ошибки	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов.	42	Сентябрь-ноябрь
УТЭ свыше трех лет	1. Привлечение в качестве помощников: - при проведении разминки, основной части тренировки; - при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. 2. Оказание помощи при проведении тестирования спортсменов групп ЭНП. 3. Изучение основных правил судейства соревнований. 4. Привлечение к отдельным судейским обязанностям судьи, помощника старшего судьи по награждению, судьи на линии	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание помощи в практических занятиях	30	Сентябрь-ноябрь
ССМ	1. Подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Составлять конспект учебно-тренировочного занятия. 2. Правильно демонстрировать технику.	Изучение спортивной литературы, беседы, семинары, консультации, практические занятия, просмотр учебных видеофильмов, слайдов, оказание	74	В течение года

	3. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. 4. Помогать тренеру-преподавателю в работе с другими возрастными группами. 5. Знание правил соревнований и обязанностей судей. 6. Ведение протоколов соревнований. 7. Участие в проведении контрольных соревнований	помощи в проведении городских соревнований		
ВСМ	1.Подбирать основные упражнения и проводить тренировочное занятие в группах начальной подготовки. 2.Обучать основам технических элементов. 3.Составлять конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче. 4.Вести записи выполненных тренировочных нагрузок. 5. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. 6.Знать правила соревнований по конному спорту. 7.Состав судейской коллегии, обязанности судей, правила заполнения стартовых листов	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия, участие в организации и проведении соревнований различного уровня	83	В течении года

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

№п/п	Название мероприятий	сроки
Медицинские и медико-биологические мероприятия		
1.	Углубленный медицинский осмотр обучающихся	1-2разавгод
2.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически
3.	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически
4.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации
5.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно. В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований
Восстановительные мероприятия		
6.	Применение поливитаминных комплексов	По назначению
7.	Использование различных видов массажа	По назначению (травмы, реабилитация)
8.	Физиотерапевтические процедуры	По назначению
9.	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно(общие рекомендации медицинского работника)
10.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению

XVII. Перечень вопросов по теории и методике физической культуры и спорта

Этап спортивной подготовки	Примерный перечень вопросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Расскажите о роли физической культуры в формировании личностных качеств человека. 2. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? 3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? 4. Назовите талисман Олимпийских игр в Москве. 5. Объясните, почему важно соблюдать режим дня? 6. Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется ... 7. Что такое «физическая нагрузка». 8. Как можно классифицировать виды спортивных соревнований по значению и решаемым задачам? По масштабам? По характеру организации? По форме зачета? По возрастным категориям участников? 9. Какие бывают положительные волевые качества? 10. Расскажите, как правильно подготовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям. 11. Сформулируйте правила поведения спортсмена на спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Объясните различия понятий «физическая культура» и «спорт». 2. Сформулируйте функции спорта как социокультурного явления. 3. Когда состоялись первые Олимпийские игры? 4. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх Древней Греции? 5. Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно то или другое слово-прилагательное. Какое? 6. Какой стадион стал центральной ареной Олимпийских игр 1980 года в Москве? 7. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой

	деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется ... 8. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется ... 9. Эффект, возникающий после выполнения одного или серии из нескольких упражнений в одном занятии называется ... 10. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется ... 11. Какие уровни профилактических мероприятий для спортивных травм выделяют в зависимости от объекта воздействия? 12. Какие существуют постоянные клинические признаки переломов? 13. Форма организации учебно-тренировочного процесса, при которой часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осваивается обучающимися самостоятельно называется... 14. Приведите примеры волевых качеств. 15. Расскажите о значении рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 16. Назовите составные части спортивного соревнования. 17. Какие соревнования относятся к основным? 18. Расскажите о классификации спортивных достижений.
--	---

Этап высшего спортивного мастерства	1. Какой награды удостоивался победитель состязаний в Олимпии? 2. Что символизируют собой пять переплетенных колец на олимпийском флаге? 3. Впервые такой лёд для конькобежцев было пробована Олимпиаде 1964 года в Инсбруке. 4. Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется... 5. Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений называется... 6. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются ... 7. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется...
--	--

	8. В чем заключается ритуал предсоревновательного поведения в способе саморегуляции спортсмена? 9. Какие травмы называются спонтанными? 10. Какие цели лечебных и реабилитационных мероприятий в фазе ремоделирования спортивной травмы? 11. Расскажите о специфических и общих функциях спорта. 12. Как происходит социализация человека в спорте? 13. Приведите примеры социализации личности. 14. Что входит в содержание соревновательной деятельности? 15. Что такое система спортивных соревнований? 16. Назовите основную функцию судейства спортивных соревнований. 17. Расскажите о структуре спортивной классификации. 18. Дайте сравнительную характеристику циклических и ациклических видов спорта. 19. Что относится к восстановительным средствам? 20. Какие средства психологического восстановления вы знаете?
--	---

XVIII. Учебно-тематический план

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

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

	процесс			деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.