

**Муниципальное учреждение
«Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Принято на заседании
методического (тренерского) совета
протокол от «15» января 2024г. №4**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ №1
Липаткин В.Н.
приказ от «15» января 2024 г. № _____



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Конный спорт»
для спортивной дисциплины «конкур»
этап начальной подготовки второго года обучения)**

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 10 до 14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество учебных часов: 468 часов
Разработчик: тренер-преподаватель,
Евсюхова Светлана Сергеевна

**Ростовская область,
г. Константиновск
год**

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик образования	3
1.2. Цель и задачи Программы	6
1.3. Содержание	10
1.3.1. Учебно-тематический план	10
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты освоения Программы	16
1.5. Условия реализации Программы	17
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Формы контроля и аттестации	19
2.3. Диагностический инструментарий	19
2.3.1. Методические указания по организации аттестации	23
2.4. Методическое обеспечение	24
2.4.1. Основные принципы построения тренировки.....	24
Список литературы.....	27
Приложения	30

I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Конный спорт» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа)

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта «Конный спорт», а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Возможность контакта с лошадью, желание и стремление овладеть навыками верховой езды повышают мотивацию обучающихся в работе над собой, что крайне важно, учитывая особенности контингента. В отличие от других программ, акцент делается на необходимости самоизучения, самоосмысления и самосовершенствования обучающихся.

Достаточно внимания уделяется физической культуре, отработке навыков владения своим телом, развитию чувства равновесия. Вместе с тем воспитывается отношение к лошади, как к партнеру в работе, с которым необходимо строить диалог, а не как средству, способствующему самореализации. Теоретический компонент относительно мал, но его освоение требует от обучающихся элементарных представлений о законах физики – например, понятия «земное тяготение», «вектор движения», «центробежная сила» в верховой езде обретают сугубо практический смысл.

Настоящая Программа предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения. Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях конным спортом и физической культурой в целом. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

В спортивной школе культивируется классический вид конного спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр – конкур.

Программа обеспечивает:

- последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов-конников;
- преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся; гармоничного развития личности;
- воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, всестороннюю общую и специальную подготовку обучающихся;
- овладение техникой и тактикой вида спорта «Конный спорт»;
- развитие общих и специальных физических качеств; создание предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Необходимым условием успешного выполнения Программы является материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем, наличие хороших перспективных лошадей, высококвалифицированного тренерского состава, средств восстановления лошади и всадника, медицинского и ветеринарного обеспечения.

Отличительные особенности конного спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Конный спорт это древнейший и красивейший вид спорта, соревнования в искусстве верховой езды на лошади.

Главная отличительная особенность конного спорта от других видов состоит в том, что в нем участвует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и всадника – спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости.

Обучающимся, занимающимся конным спортом, помимо физической подготовки, необходимо научиться чувствовать своего партнера - лошадь, а также направлять и управлять ее поведением.

При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, сжатием и ослаблением бёдер, натяжением поводьев.

Обучающиеся по данной программе должны уметь готовить лошадь к работе самостоятельно (чистка, седловка, уход за снаряжением), хорошо знать конноспортивное снаряжение и его применение.

Самый массовый и популярный вид конного спорта – конкур. Конкур (фр.*concours hippique* – конные состязания) – соревнования по преодолению препятствий в определенном порядке и определенной сложности и высоты, проходящие на конкурном поле.

Конкур – самый молодой вид соревнований по конному спорту, ему едва исполнилось сто лет, но, несмотря на столь «юный» возраст, он с первых дней своего возникновения завоевал среди конников и зрителей широкую популярность, стал наиболее массовым, надолго запоминающимся зрелищем.

Родиной конкур считается Франция. 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 лошадью, 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.

С 1895 года соревнования по конкуру стали проводиться в России.

В 1900 году прыжковые соревнования были включены в программу II Олимпийских Игр в Париже.

В настоящее время в России конкур входит в программы почти всех соревнований конников.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки обучающихся отделения конного спорта.

Адресат Программы

Данная Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 лет до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий конным спортом.

Условия набора

В группы – принимаются все желающие пройти обучение конному спорту на стартовом уровне.

Наполняемость учебно-тренировочных групп – 15 человек.

Режим занятий – периодичность и продолжительность.

Режим занятий обучающихся регламентируется годовым календарным учебным графиком, количество и последовательность занятий определяется расписанием в соответствии с санитарными правилами и нормами и действует в течение учебного года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки второго года обучения – 3-х академических часа.

Объем и срок освоения Программы

На этапе начальной подготовки второго года обучения общее количество составляет – 468 учебных (академических) часов на весь период обучения.

Форма реализации (тип) программы – традиционная.

Сроки, объем и уровень реализации программы.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных на этап начальной подготовки второго года обучения – 1 год.

На этапе начальной подготовки второго года обучения:

Количество часов в неделю – 9.

Количество тренировок в неделю – 3.

Общее количество тренировок в год – 156.

Общее количество учебных часов в год, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 468.

Уровень реализации – базовый.

Форма обучения – очная.

Тип занятия – комбинированный (обязательное изучение теоретических и практических частей Программы).

1.2. Цель и задачи Программы

Основная цель Программы – формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, развитие и совершенствование свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов-конников.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

1. Образовательные:

- овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкуре в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, конного спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

2. Воспитательные:

- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

3. Развивающие:

- развитие специальных физических качеств: скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости, координационных способностей, мышечной силы, выносливости с помощью средств общей физической подготовки;
- первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способам их выполнения;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

Программа формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий:

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);

- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Выполнение задач Программы предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях различного уровня; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов-конников; прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- обучение технике и тактике конного спорта;
- обучение верховой езде и конкуру;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы аттестации.

В основу отбора и систематизации материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательной и тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Программа содержит такие разделы, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактические мероприятия, соревнования, самостоятельная работа.

Тренировочная деятельность в группах начальной подготовки организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Непрерывность освоения обучающимися настоящей Программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки второго года обучения направлен на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья обучающихся;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-волевых качеств;
- привитие навыков самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- базовая подготовка и определение дисциплины конного спорта для дальнейшей специализации;
- знакомство с правилами конного спорта, изучение правил техники безопасности.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься конным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Зачисление обучающихся производится по заявлению родителей (законных представителей) и наличии у обучающихся допуска врача.

Основная задача тренера-преподавателя в усвоении учебного материала состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по конному спорту в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный

подход к обучающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, которые создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.);

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, соревновательный метод.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

В основу методики физической подготовки дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся.

Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, а также при реализации целенаправленного процесса их адаптации к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных сборах;

- инструкторская и судейская практика;

- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;

- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для совершенствования двигательных качеств используются методы: повторный и переменный. Если упражнение многократно выполняется в равномерном режиме с паузами (интервалами) для отдыха, регламентированными или произвольными, то это – повторно-интервальный метод.

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В

рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Конный спорт» учебно-тренировочной группы в возрасте от 10 до 14 лет.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

1.3. Содержание

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица 1

№п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов			
		Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Теоретическая подготовка	18	18		
3	Общая физическая подготовка	100			
4	Специальная физическая подготовка	106		-	Текущий
5	Технико-тактическая подготовка	231		-	Текущий
6	Соревновательная подготовка	7		-	Текущий
7	Выполнение контрольных нормативов	4		-	Итоговый
ИТОГО:		468	20	448	
ВСЕГО:		468	20	448	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности во время проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Конный спорт в России Единая спортивная классификация и ее значение. Организация и проведение соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте.

Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной

лошади

Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Физиологические основы подготовки спортивной лошади. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади.

Сущность спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Основные виды подготовки обучающегося в процессе тренировки

Физическая подготовка спортсмена. Техническая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке. Основы техники и тактики в видах конного спорта. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.

3. Общая физическая подготовка

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

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.

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.

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 висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

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.

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 вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Упражнения для развития мышц ног: поднятие 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.

4. Специальная физическая подготовка

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 обучающийся приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы.

Упражнения для мышц рук:

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

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

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

Упражнения для мышц туловища и рук

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

Упражнения для мышц ног

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

2. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед.

3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги.

4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

Упражнения в потягивании

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

Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени

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

Упражнение 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

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

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

Упражнение 5. И. п. – сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-

разгибания ног с сопротивлением, упор сзади прямыми руками; сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

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

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

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

Гимнастические упражнения на лошади

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

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

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

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

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, 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.

5. Техничко-тактическая подготовка

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

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

Вождение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

Посадка на лошадь: правила посадки со 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 обучающегося вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

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

Средства управления 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 (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

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

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

6. Соревновательная подготовка

Организация и проведение массовых мероприятий, соревнований.

7. Контрольно-переводные нормативы

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретической подготовке. Анкетирование.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям конным спортом;

- **предметные результаты** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о конном спорте (конкуре), практические умения и навыки в области конного спорта (конкура), владение спортивной техникой и тактикой конного спорта (конкура), навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по Программе **на этапе начальной подготовки второго года обучения** обучающиеся должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий конным спортом;

- основы физиологии спортивной лошади и особенности ухода за ней;

- основные правила обращения с лошадью;

- технику и стиль преодоления препятствий.

- понятия «этология» и «зоопсихология»;

- образование рефлексов и их применение в дрессировке;

- о боковых движениях: ранверс, траверс, плечо внутрь;

- основы судейства в дисциплине «конкур»;

- о профессиях, связанных с коневодством и конным спортом;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;

- составлять схемы маршрутов;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- использовать кликер-тренинг во время работы с лошадью;
- работать собранными и прибавленными аллюрами;
- преодолевать препятствия высотой до 65 см.
- соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности.

владеть/использовать:

- основами техники и тактики верховой езды;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- спортивное и специальное оборудование для достижения спортивных целей;
- приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

1.5. Условия реализации Программы

К условиям реализации Программы относится характеристика следующих аспектов:

Кадровое обеспечение – требования к тренеру-преподавателю, к уровню образования, квалификации, профессионализму, критерии отбора.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий:

- высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;
- высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки». Опыт работы не требуется.

Материально-техническое оснащение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 2

№	Наименование спортивного	Единица	Расчетная	Этап начальной
---	--------------------------	---------	-----------	----------------

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Конный спорт»

п/п	оборудования, инвентаря	измерения	единица	подготовки
Лошади, участвующие в спортивной подготовке				
Спортивная дисциплина «конкур»				
1.	Лошадь	шт.	На обучающегося	0,3-1

Таблица 3

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Этап начальной подготовки	
			Количество	Срок эксплуатации месяцев
1.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	шт.	15	-

**Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях**

Таблица 4

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Амортизатор для седла	шт.	На 1 лошадь	1	11
2.	Вальтрап тренировочный	шт.	На 1 лошадь	1	11
3.	Ведро или ёмкость для воды или корма	шт.	На 1 лошадь	2	11
4.	Ногавки тренировочные	к-т.	На 1 лошадь	4	-
5.	Оголовье трензельное	шт.	На 1 лошадь	1	11
6.	Попона зимняя	шт.	На 1 лошадь	1	-
7.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин «конкур»)	шт.	На 1 лошадь	1	-
8.	Специальные поводья	шт.	На 1 лошадь	1	-
9.	Щетки	шт.	На 1 лошадь	4	11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 5

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации месяцев
1	Хлыст	штук	На обучающегося	1	12
2	Шлем защитный	штук	На	1	24

		обучающегося		
--	--	--------------	--	--

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 6

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во(ч/нед)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия(мин)
	Кол-во учебных недель в год		
2 год обучения	52 недели (с01.09по31.08)	9	3 занятия в неделю согласно расписанию по 135 минут, с перерывом на отдых

2.2. Формы контроля и аттестации

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся;

2.3. Диагностический инструментарий

Оценивание обучающихся является важнейшим звеном учебной деятельности. Методы, с помощью которых они осуществляются, должны выполняться при соблюдении следующих требований: объективность,

индивидуальный подход, систематичность, осмысленность. Это дает возможность проследить динамику развития обучающихся на каждом этапе обучения.

Педагогическая диагностика детского развития проводится 3 раза в год (первичная – в сентябре, текущая, итоговая – в августе).

Первичная диагностика стартовых знаний проводится на начальном этапе формирования коллектива. Диагностика осуществляется при помощи анкетирования, беседы с родителями с целью выявления уровня развития индивидуальных творческих особенностей каждого ребёнка, изучения его мотивации к выбранной деятельности.

Текущая диагностика осуществляется в ходе обучающей деятельности и сопровождается своевременной коррекцией по ходу занятий. Учитываются результаты освоения Программы по каждому предметному разделу, личностное развитие обучающихся, взаимоотношения в коллективе.

Применяются такие виды текущего контроля как наблюдение, опрос, самостоятельная работа, соревнования

Итоговая диагностика проводится по результатам освоения образовательной программы.

Используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

На контрольных занятиях выполняются нормативы, упражнения, задачи:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши, девушки
1.	Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с)
2.	Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)
3.	Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз). Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь. Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Таблица 8

Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Конный спорт»

Бег 10 м, с	5	2,33 и лучш е	2,23 и лучш е	2,09 и лучш е	1,98 и лучш е	1,88 и лучш е	1,84 и лучш е	1,78 и лучш е	1,74 и лучш е	1,72 и лучше
	4	2,34- 2,44	2,24- 2,33	2,10- 2,19	1,99- 2,08	1,89- 1,99	1,85- 1,94	1,79- 1,88	1,75- 1,83	1,73- 1,82
	3	2,45- 2,59	2,34- 2,49	2,20- 2,33	2,09- 2,22	2,00- 2,14	1,95- 2,09	1,89- 2,03	1,84- 1,98	1,83- 1,96
	2	2,60- 2,70	2,50- 2,60	2,34- 2,43	2,23- 2,32	2,15- 2,25	2,10- 2,19	2,04- 2,14	1,99- 2,08	1,97- 2,06
	1	2,71 и хуже	2,61 и хуже	2,44 и хуже	2,33 и хуже	2,26 и хуже	2,20 и хуже	2,15 и хуже	2,09 и хуже	2,07 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	3,44 и лучш е	3,29 и лучш е	3,15 и лучш е	3,04 и лучш е	2,90 и лучш е	2,80 и лучш е	2,64 и лучш е	2,58 и лучш е	2,57 и лучше
	4	3,45- 3,54	3,30- 3,41	3,16- 3,26	3,05- 3,14	2,91- 3,00	2,81- 2,92	2,65- 2,74	2,59- 2,68	2,58- 2,66
	3	3,55- 3,70	3,42- 3,57	3,27- 3,42	3,15- 3,31	3,01- 3,16	2,93- 3,08	2,75- 2,91	2,69- 2,84	2,67- 2,83
	2	3,71- 3,80	3,58- 3,69	3,43- 3,53	3,32- 3,41	3,17- 3,25	3,09- 3,19	2,92- 3,01	2,85- 2,94	2,84- 2,93
	1	3,81 и хуже	3,70 и хуже	3,54 и хуже	3,42 и хуже	3,26 и хуже	3,20 и хуже	3,02 и хуже	2,95 и хуже	2,94 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1046 и более	1100 и более	1176 и более	1255 и более	1306 и более	1336 и более	1393 и более	1432 и более	1471 и более
	4	933- 1045	1001- 1099	1081- 1175	1157- 1254	1214- 1305	1248- 1335	1305- 1392	1341- 1431	1371- 1470
	3	780- 932	849- 1000	925- 1080	1000- 1156	1060- 1213	1103- 1247	1155- 1304	1191- 1340	1222- 1370
	2	680- 779	750- 848	830- 924	900- 999	970- 1059	1010- 1102	1065- 1154	1105- 1190	1141- 1221
	1	679 и менее	749 и менее	829 и менее	899 и менее	969 и менее	1009 и менее	1064 и менее	1104 и менее	1140 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	199 и более	200 и более	209 и более	216 и более	219 и более	224 и более	227 и более	236 и более	240 и более
	4	189- 198	191- 199	199- 208	206- 215	210- 218	216- 223	219- 226	226- 235	228- 239
	3	170- 188	174- 190	186- 198	188- 205	193- 209	200- 215	203- 218	208- 225	210- 229
	2	160- 169	165- 173	175- 185	178- 187	184- 192	192- 199	196- 202	199- 207	200- 209
	1	159 и менее	164 и менее	174 и менее	177 и менее	183 и менее	191 и менее	195и менее	198 и менее	199 и менее
Прыжок вверх, см	5	35 и более	35 и более	37 и более	38 и более	40 и более	40 и более	44 и более	46 и более	48 и более
	4	32-34	32-34	34-36	35-37	37-39	37-39	39-43	41-45	43-46
	3	25-31	26-31	27-33	28-34	30-36	31-36	32-38	34-40	36-42
	2	22-24	23-25	24-26	25-27	27-29	28-30	27-31	29-33	31-35
	1	21 и менее	22 и менее	23 и менее	24 и менее	26 и менее	27 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее

Отжимания , кол-во раз	5	23 и более	24 и более	25 и более	28 и более	28 и более	29 и более	30 и более	32 и более	35 и более
	4	20-22	21-23	22-24	24-27	25-27	26-28	26-29	29-31	32-34
	3	15-19	16-20	17-21	18-23	19-24	20-25	21-25	24-28	26-31
	2	11-14	12-15	14-16	14-17	16-18	17-19	17-20	20-23	23-25
	1	10 и менее	11 и менее	13 и менее	13 и менее	15 и менее	16 и менее	16 и менее	19 и менее	22 и менее

Таблица 9

Нормативные оценки общей физической подготовленности (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м, с	5	2,25 и лучше	2,16 и лучше	1,98 и лучше	1,88 и лучше	1,82 и лучше	1,74 и лучше	1,69 и лучше	1,65 и лучше	1,63 и лучше
	4	2,26- 2,34	2,17- 2,24	1,99- 2,07	1,89- 1,97	1,83- 1,92	1,75- 1,84	1,70- 1,79	1,66- 1,75	1,64- 1,73
	3	2,35- 2,49	2,25- 2,39	2,08- 2,23	1,98- 2,11	1,93- 2,07	1,85- 2,00	1,80- 1,96	1,76- 1,89	1,74- 1,88
	2	2,50- 2,58	2,40- 2,47	2,24- 2,32	2,12- 2,20	2,08- 2,17	2,01- 2,10	1,97- 2,06	1,90- 2,00	1,89- 1,98
	1	2,59 и хуже	2,48 и хуже	2,33 и хуже	2,21 и хуже	2,18 и хуже	2,11 и хуже	2,07 и хуже	2,01 и хуже	1,99 и хуже
Бег «змейкой» 10 м, с	5	3,17 и лучше	3,04 и лучше	2,89 и лучше	2,78 и лучше	2,73 и лучше	2,61 и лучше	2,57 и лучше	2,49 и лучше	2,48 и лучше
	4	3,18- 3,27	3,05- 3,14	2,90- 3,01	2,79- 2,89	2,74- 2,83	2,62- 2,72	2,58- 2,67	2,50- 2,59	2,49- 2,59
	3	3,28- 3,44	3,15- 3,30	3,02- 3,18	2,90- 3,05	2,84- 3,00	2,73- 2,88	2,68- 2,84	2,60- 2,76	2,60- 2,75
	2	3,45- 3,54	3,31- 3,40	3,19- 3,30	3,06- 3,16	3,01- 3,10	2,89- 2,99	2,85- 2,94	2,77- 2,86	2,76- 2,85
	1	3,55 и хуже	3,41 и хуже	3,31 и хуже	3,17 и хуже	3,11 и хуже	3,00 и хуже	2,95 и хуже	2,87 и хуже	2,86 и хуже
Бег 5 мин, м	5	941 и более	1021 и более	1071 и более	1121 и более	1201 и более	1266 и более	1371 и более	1421 и более	1451 и более
	4	851- 940	931- 1020	981- 1070	1031- 1120	1101- 1200	1181- 1265	1281- 1370	1331- 1420	1361- 1450
	3	700- 850	780- 930	830- 980	890- 1030	950- 1100	1020- 1180	1115- 1280	1181- 1330	1211- 1360
	2	610- 699	690- 779	740- 829	800- 889	860- 949	940- 1019	1025- 1114	1091- 1180	1121- 1210
	1	609 и менее	689 и менее	739 и менее	799 и менее	859 и менее	939 и менее	1024 и менее	1090 и менее	1120 и менее
Прыжок в длину с места, см	5	211 и более	218 и более	228 и более	231 и более	236 и более	241 и более	246 и более	249 и более	252 и более
	4	201- 210	209- 217	218- 227	221- 230	225- 235	231- 240	236- 245	239- 248	242- 251
	3	187- 200	195- 208	203- 217	208- 220	211- 224	217- 230	221- 235	225- 238	226- 241
	2	177- 186	186- 194	193- 202	199- 207	200- 210	206- 216	211- 220	214- 224	215- 225
	1	176 и менее	185 и менее	192 и менее	198 и менее	199 и менее	205 и менее	210 и менее	213 и менее	214 и менее
Прыжок вверх, см	5	38 и более	40 и более	40 и более	43 и более	46 и более	46 и более	48 и более	52 и более	54 и более
	4	33-37	35-39	35-39	38-42	41-45	42-45	43-47	47-51	48-53
	3	25-32	27-34	28-34	31-37	33-40	34-41	36-42	39-46	42-47
	2	20-24	22-26	23-27	26-30	28-32	30-33	31-35	33-38	36-41
	1	19 и менее	21 и менее	22 и менее	25 и менее	27 и менее	29 и менее	30 и менее	32 и менее	35 и менее

Подтягивания, кол-во раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	13 и более	14 и более	14 и более	15 и более	17 и более
	4	6-7	7-8	8-9	9-10	10-12	11-13	12-13	12-14	14-16
	3	3-5	4-6	5-7	5-8	6-9	7-10	7-11	8-11	10-13
	2	1-2	2-3	3-4	3-4	3-5	4-6	5-6	5-7	7-9
	1	0	1 и менее	2 и менее	2 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	6 и менее

2.3.1. Методические указания по организации аттестации

Методика тестирования и нормативные оценки по общей физической подготовке

Бег 10 м с высокого старта

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Бег «змейкой» 10 м

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

Пятиминутный бег

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Прыжок вверх с места

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Подтягивания в висе на перекладине (юноши), количество раз

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания) (девушки), количество раз

Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

2.4. Методическое обеспечение

2.4.1. Основные принципы построения тренировки

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки второго года обучения 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный подход выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесения коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы

(постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление обучающегося на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение соответствует лицензионным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки с целью достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в виде спорта «Конный спорт» является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Общая характеристика спортивной тренировки. Управление тренировочным процессом

Управление тренировочным процессом в конном спорте включает следующее:

- определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортивной пары (спортсмена-конника и лошади);
- построение системы тренировки (планирование тренировочной нагрузки на год, месяц, неделю, на каждое занятие);
- контроль подготовленности спортивной пары (врачебный и ветеринарный контроль, самоконтроль, ведение спортивного дневника, тестирование по общей и специальной подготовке);
- внесение корректировки в тренировочный процесс;
- участие в соревнованиях.

Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки – это такие способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

На разных этапах многолетней подготовки методы из этих трех групп применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют:

- соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке;
- возрастные и половые особенности обучающихся, их подготовленность, квалификация и стаж занятий;
- условия для учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в учебно-тренировочном процессе на отделении конного спорта, относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель. Широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы и видеофильмы.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы:

- методы преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта (подводящие, имитационные упражнения);
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный методы тренировки).

Объем тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки подразделяются:

- по характеру (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные);
- по величине – на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
- по направленности – на развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость), или их компоненты (например, алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности).

Объем тренировочных нагрузок в конном спорте измеряется количеством работы в часах, а также количеством тренировочных дней и занятий, контрольных испытаний и стартов, количеством соревнований.

Значение различных сторон подготовки обучающихся

Задачи технической подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники выбранного вида конного спорта (конкур).

Задачи тактической подготовки: формирование способности вести спортивную борьбу с соперниками в зависимости от индивидуальных возможностей и соревновательных ситуаций, распределение сил при прохождении каждого этапа соревнований, использование сильных сторон подготовки спортивной пары.

Основные направления психологической подготовки обучающихся: формирование мотивации для достижения высокого спортивного мастерства, воспитание волевых качеств, регуляция психологической напряженности и формирование эмоциональной стойкости, управление предстартовым состоянием, знание основ психологии лошади.

Физическая подготовленность спортивной пары определяется уровнем развития силовых и скоростных способностей, общей и специальной выносливости, гибкости и координации движений.

Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – спортивная школа) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р

«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г. №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Список литературы и Интернет-ресурсов:

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голощапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
13. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;
14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
15. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Приложения

Приложение №1

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Инструкции по технике безопасности

Лошадь – животное сильное, умное, ласковое и, вместе с тем от природы очень пугливое. Испугавшись шума, резкого движения, незнакомого предмета, она может броситься вперед или в сторону, или встать на дыбы.

Некоторые лошади могут ударить ногами или схватить зубами.

При неправильном обращении с лошадью, незнанию или несоблюдения правил техники безопасности Ваша жизнь, и здоровье могут подвергнуться опасности.

Чтобы избежать травм – соблюдайте следующие требования.

- в конюшню запрещено входить без разрешения тренера!

- запрещено приводить с собой на занятия посторонних (друзей, подруг) для этого проводятся различные мероприятия (соревнования, дни открытых дверей).

- после окончания тренировки вы обязаны покинуть территорию школы.

Техника безопасности в конюшне:

- в конюшне всегда следует соблюдать тишину. Это дом лошадей, где они отдыхают!;

- во время занятий все действия вы должны выполнять только с ведома, по указанию и под контролем тренера (тренер несет за вас ответственность!);

- не бегайте в конюшне (можно упасть на скользком бетонном полу);

- запрещается просовывать руки через решетки денника (были случаи, когда лошади откусывали пальцы);

- запрещается давать лошади лакомство через решётку денника (лошадь может научиться вредной привычке «прикуске», а она крайне опасна для животного, да и соседние лошади будут выпрашивать, стуча ногами о стену, травмируя себя). Лакомство лошади дается только после занятия на манеже или в деннике сразу после расседлывания;

- нельзя открывать двери денников или заходить к лошадям без ведома тренера;

- привязывать лошадь можно, одев ей недоуздок;

- убираясь в деннике, обязательно привяжите лошадь или выведите на развязку;

- все узлы при привязывании лошади должны быть такими, которые можно быстро развязать!

Правила техники безопасности при работе с лошадьми:

- если вы берете лошадь на тренировку, обязательно сразу перекройте поилку или выставите воду из денника!;

- в денник к лошади можно заходить только по одному!;

- прежде чем зайти к лошади, окликните ее, подайте команду «Прими!» и подождите, чтобы она повернулась к вам;

- не подходите к лошади сзади неожиданно для нее;

- всегда обращайтесь с лошадью спокойно и ласково, и лишь только когда лошадь нервничает, четко и строго дайте команду «Стоять»;

- сначала нужно надеть уздечку на лошадь, а потом приступить к чистке и седловке;

- перед чисткой нужно осмотреть лошадь (особенно спину и ноги) – возможно гуляя в леваде, она могла травмироваться. При видимых ранах обязательно сообщите тренеру или ветврачу;

- не привязывайте лошадь к решетке денника за повод (железный трензель во рту лошади может повредить ей рот);

- при чистке и седловке обращайтесь внимание на поведение лошади – прижатые уши говорят о том, что лошадь злится;
- не пролезайте под животом лошади (может ударить ногой!);
- нельзя садиться на лошадь в деннике (может прижать ногу к стене или встать на дыбы);
- если лошадь поседлана, а вам нужно ненадолго отлучиться, заправьте повод за стремяна (это не даст ей опустить голову и «заподпужиться»);
- перед выходом из денника или конюшни (если седлались на развязке) необходимо внимательно осмотреть сбрую и в случае неисправности доложить тренеру.

Техника безопасности при выводе лошади из денника и при движении рядом с лошастью:

- перед выводом лошади из денника, обязательно полностью откройте дверь (лошадь может зацепиться за нее) и обязательно проверьте, подняты ли стремяна (они должны быть опущены только при посадке на лошадь);
- выводите и вводите лошадь в денник только под прямым углом;
- не выпускайте повод из рук ни на минуту (лошадь может убежать, а поймать ее будет трудно);
- вести лошадь следует, идя слева от нее, повод, если возможно, сняв с шеи лошади;
- не держитесь за пряжки или трензельные кольца (лошадь может дернуть и повредить вам руку);
- не наматывайте повод на руку (это так же может привести к травме);
- ведя лошадь, держитесь от идущей впереди лошади на расстоянии двух корпусов лошади (примерно 5-6 метров) – некоторые лошади не дружат друг с другом и сближение может вызвать драку между ними;
- запрещается скопление или встречная проводка лошадей в проходах конюшни, воротах или около них;
- если ваша лошадь заартачилась, испугалась, начала рваться в сторону, отказываясь идти вперед, не тяните за повод, лошадь все равно вас сильнее! Успокойте лошадь голосом, поглаживанием и продолжайте движение.

Техника безопасности на манеже при верховой езде:

- перед тем как сесть на лошадь проверьте подпругу и в случае необходимости подтяните ее (так, чтобы с трудом проходило два пальца);
- для верховой езды обязательно подберите обувь с гладкой подошвой и каблуком 2-3 сантиметра. Ботинки и сапоги с узкими носами не подходят (трудно будет удерживать стремя);
- не разрешается ездить верхом в обуви без каблука, с рифленой подошвой, или толстой или тонкой подметкой – в случае падения нога может застрять в стремях и вас испугавшая лошадь поволочет за собой;
- не разрешается ездить на лошади без защитного шлема;
- в карманах при езде не должно быть колюще-режущих предметов, которые при падении могут травмировать вас;
- при посадке на лошадь обязательно набирайте и держите повод!;

- во время езды соблюдайте дистанцию, указанную тренером. Не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте сбоку – отбив ногами по вашей лошади, она может попасть вам по ноге;
- старайтесь в то же время, не отставать далеко от смены – лошадь стадное животное и неожиданно для вас может броситься догонять остальных;
- не останавливайтесь на пути движения. Если при езде в «смене» вам нужно поправить амуницию или одежду, спросите разрешения тренера и, выехав в центр манежа, сделайте необходимое;
- чтобы избежать столкновения с другими всадниками – разъезжайтесь друг с другом всегда левыми плечами. Уступайте движению всадникам, которые едут более резвым аллюром;
- шагают всегда в центре манежа или в указанном месте, не мешая другим;
- чтобы предупредить нежелательное для вас действие лошади при виде или приближении машины, трактора, собаки, какого либо шума и т.д. наберите повод короче, успокойте лошадь голосом и отвлеките ее каким-нибудь требованием;
- нельзя без разрешения тренера меняться лошадьми.

Техника безопасности в критических ситуациях:

- если лошадь понесла, заводите лошадь на круг, постепенно сокращая его радиус;
- если лошадь «играет», ни в коем случае не хватайтесь за седло, бросив повод, так как лошадь, оказавшись без контроля, будет набирать скорость и ее сложнее будет успокоить!;
- если лошадь встала на задние ноги (на дыбы) – отдайте ей повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади и активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя – лошадь может опрокинуться на спину, придавив вас;
- если лошадь остановилась, бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю – она собирается лечь валяться. Немедленно заставьте ее поднять голову и энергично посылайте ее вперед;
- при потере равновесия постарайтесь бросить стремяна и не отпустить повод. Не так страшно упасть с лошади, как, упав зацепиться за нее. Если нога застряла в стремях, держите повод крепко, останавливая лошадь до момента пока вам не поможет тренер освободить ногу;
- если вы упали, сильно ушиблись, то не вскакивайте сразу;
- не бегайте за убежавшей лошадью, подходите к ней только спереди, подманивая лакомством («дежурный» кусочек сахара или морковки должен быть всегда в кармане на этот случай). Лакомство всегда давайте с раскрытой ладони;
- если кто – то упал, и лошадь без всадника бежит по манежу все должны остановить своих лошадей и если к вам подбегает лошадь, то повернитесь к ней передом. Не старайтесь со своей лошади поймать бегущую лошадь;
- никогда не подходите к незнакомой лошади! Запрещено входить в левады к гулящим лошадям, кормить их.

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях по конному спорту необходимо учитывать основные причины травматизма:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Приложение №2

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки — рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: **педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.**

Педагогические — предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические — обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Гигиенические — средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Восстановительные мероприятия для спортивной лошади

Восстановление спортивной работоспособности лошади и нормального функционирования ее организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с задачами и этапом подготовки, характером выполненной и предстоящей нагрузки.

Педагогические средства обеспечивают повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления соответствующего режима тренировки.

К педагогическим средствам относятся рациональное сочетание нагрузки

и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиш» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

Психологические средства направлены на снятие нервно-психологического напряжения лошади, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы и физиологических функций организма. К психологическим средствам относятся: индивидуальный подход тренера-преподавателя обучающегося к лошади с учетом ее особенностей и состояния, организация разнообразного отдыха (шаговые проводки в лесу, поле, плавание, выгул в леваде совместно с другими лошадьми), применение отвлекающих факторов (музыкальное сопровождение занятия, оформление тренировочной площадки яркими предметами различной формы и подвижности), создание хорошего морального климата в отношениях «животное-человек», учет совместимости при подборе спортивной пары, размещение лошадей при транспортировке и на выезде с учетом индивидуальных особенностей животных, словесное одобрение и подкрепление лакомством желаемого поведения, выполнения команды и др.

Для восстановления работоспособности также применяется широкий комплекс **физических средств восстановления**. Физические средства повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Физические средства подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (водные процедуры, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (электропроцедуры, тепловые процедуры, массаж).

Водные процедуры – душ, купание – действуют на организм с помощью температурного и механического факторов воды. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–35°C – прохладным, 36–38°C – индифферентным, 39–45°C – теплым, 50°C и выше – горячим.

Теплый душ в течение 5–7 мин после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие, снижает возбудимость нервной системы, улучшает обмен веществ, восстанавливает мышцы. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и перед массажем.

Медицинский контроль

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, окулиста, педиатр).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Ежедневный врачебный контроль обучающихся осуществляет врач спортивной школы, который организует проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию обучающегося и другим подобным вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования (пульс, электрокардиограмму, гематологический и биохимический состав крови, анализ мочи и т.п.) с учетом педагогических наблюдений тренера-преподавателя, данных самоконтроля обучающихся при сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Конный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;
- становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

План-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный этап подготовки	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ

6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: - изменение мыслей по желанию; - подчинение самоприказу; - успокаивающая и активизирующая разминка; - дыхательные упражнения; - идеомоторная тренировка; - психорегулирующая тренировка; -успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Предсоревновательный этап подготовки	
1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный этап подготовки	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи

2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена-всадника и лошади. Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала **Кодекса поведения по отношению к лошади** для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

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

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

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

- соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;

- следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры – соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;

- Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в

области своей компетенции самый высокий образовательный уровень.

Приложение №3

Организация ветеринарного обеспечения

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе учебно-тренировочного периода и участия в соревнованиях должно быть направлено на организацию наиболее рационального их содержания, ухода за ними, кормления и эксплуатации, на профилактику перетренированности и травматизма, на предупреждение заболеваний сухожильно-связочного и мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервной системы и др.

Результаты обследования лошадей служат основанием для составления и осуществления индивидуальных планов тренинга на различных этапах подготовки.

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей, являются:

- недостатки в содержании, кормлении и уходе за спортивными лошадьми;
- неправильная организация и методика тренинга и соревнований;
- плохая подготовка мест проведения тренировок и соревнований;
- низкое качество спортоборудования, инвентаря и снаряжения;
- плохое состояние ковки лошадей.

Недостатки в организации врачебно-ветеринарного контроля и восстановительных мероприятий.

Лошадь должна быть размещена в сухом, светлом деннике с ровным полом и достаточным количеством свежего воздуха, что способствует скорейшему восстановлению ее сил после нагрузки.

В период интенсивного тренинга у спортивных лошадей возникает белковый, витаминный и солевой дефициты, снижается аппетит, что ведет к снижению работоспособности, угнетению или замедлению восстановительных процессов. Для полного проедания корма в этот период существенное значение имеют его вкусовые качества. Витаминизация рациона достигается включением в него как естественных витаминов в виде травы, моркови, пророщенного овса и т. д., так и комплексных синтетических витаминных препаратов. Эффективно влияет на восстановление работоспособности лошади обогащение корма солями натрия, фосфора, кальция, а также включение в рацион специальных белково-витаминно-минеральных концентратов типа «Успех», «Крепыш», «Гнедой», а так же мюслей.

Для повышения эффективности восстановления спортивной работоспособности лошадей необходимо шире использовать фармакологические средства (метилурацил, глютаминовуто кислоту, элеутерококк, кислород), способствующие улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей организма.

К физиотерапевтическим методам стимуляции восстановления работоспособности относятся: обмывание, обливание и души, купания, применение охлаждающих средств для конечностей, тепловлажных

укутываний. Эффективным средством для восстановления мышечной работоспособности и снятия утомления служит массаж.

Восстановительный массаж проводят через 3-5 часов после выполнения нагрузки, используя при этом поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, движения (проводку). Такой массаж не только ускоряет процессы восстановления, но и подготавливает лошадь к последующей работе. Массаж осуществляется руками и с помощью специальных аппаратов (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж и ультразвуковой массаж).

Ветврач в своей повседневной работе обязан осуществлять контроль за правильностью кормления и содержания лошадей, за состоянием предметов ухода и снаряжения, его подгонкой, состоянием конюшенных помещений, за хранением и качеством фуража, своевременной ковкой и расчисткой копыт. Ветврач регулярно проводит занятия и консультации для тренеров и спортсменов по основам анатомии и физиологии лошадей, ранней диагностике различных заболеваний и оказанию первой помощи. Он также проводит профилактические прививки, диагностические исследования, дегельминтизацию и другие лечебно-профилактические карантинные и противоэпизоотические мероприятия в соответствии с ветеринарным уставом.

Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендиниты, тендовагиниты, воспаления сухожилий и влагалищ поверхностного, глубокого и третьего межкостного мускулов, а также артриты и параартриты. Как правило, в первую очередь обостряются хронические травмы, полученные в прошлом сезоне и не лечившиеся. Воспаления сухожилий-сгибателей чаще происходит весной при переходе на тренировки из манежа на пересеченную местность или открытый грунт.

Началу заболевания обычно предшествует хроническое утомление сухожилий. Первые клинические признаки заболевания — появление боли при пальпации сухожилия на поднятой конечности. В этот период визуально у сухожилия нет никаких изменений, хромота также отсутствует. Но если лошадь будет выполнять большие нагрузки, то вскоре появится разлитая припухлость в области пораженного сухожилия и возникает хромота. В целях профилактики этих заболеваний необходимо ежедневно при переходе из манежа на полевую работу и при интенсивных нагрузках проводить пальпацию сухожилий и при появлении первых признаков заболевания прекратить тренировки и провести лечение.

Другим распространенным заболеванием лошадей 3-5-летнего возраста является оссифицирующий периостит. Заболеванию чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице на месте прикрепления связок между пястной (плюсневой) и грифельной костями. К 6-7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже.

Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти, — необходимо освободить лошадь от тренировок на 7-10 дней и провести лечение. Если

процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех-четырех йодисто-спиртовых компрессов в течение этих дней длительностью по 4-6 часов.

После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить от работы, то лечение не поможет и надкостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромает. Если рост на костника прекратился, что определяется отсутствием болевой реакции при нажатии пальцем и хромоты, то во время тренировок необходимо защищать это место от случайных ушибов во избежание рецидивов (надевать ногавки с поролоновой подушечкой). Старые на костники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромает, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30-40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон надкостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миалгии, невралгии, миопатозы. Причины заболеваний – чрезмерные нагрузки, ушибы, простуда и неполноценное кормление. Болезнь сопровождается хромотой или скованностью движений. При заболевании мышц спины лошади болезненно реагируют на пальпацию и прогибают спину под всадником. При появлении первых признаков болезни нужно как можно быстрее поставить диагноз и начать лечение, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму. Наряду с медикаментозными средствами полезно накладывать на больные мышцы горячую солевую попону, горчичники, делать массажи, держать лошадь под теплой попоной. Хорошие результаты в начальной стадии заболеваний дают новокаиновые 1-2-процентные растворы с кортикостероидами, вводимые в пораженные мышцы, и растирание мышц флюидами под теплой попоной.

Для профилактики заболеваний мышц следует придерживаться постепенности в увеличении нагрузок, регулярно проводить восстановительные мероприятия (массажи с флюидами, проводки, закаливание лошадей), укрывать лошадей в холодное время года после тренировок теплой попоной на 4-6 часов.

Не совсем еще изжиты у лошадей заболевания спины и холки из-за некачественного снаряжения и плохой чистки. Если не устранить эти причины, то нагноения, потертости, фурункулез становятся хроническими.

Особенно много неприятностей доставляют заболевания копыт лошадей.

Профессиональных кузнецов теперь очень мало. Лошадей куют тренеры или спортсмены.

Ветеринарные врачи должны помочь им изучить анатомию копыта, чтобы избежать «заковок» лошадей. При «заковке» нужно немедленно вытащить гвоздь, залить образовавшееся отверстие йодом или дегтем и обязательно сообщить об этом ветврачу. Во избежание развития инфекции в копыте желательно сделать интраартериально (в волярную, плантарную или пальцевую артерии) или внутримышечно инъекцию антибиотиков. В случае возникновения

хромоты, необходимо вскрыть подошву копыта по гвоздевому каналу и сделать 5-процентную криолиновую ванну с последующей тампонадой отверстия. Другим частым заболеванием копыт бывает гнойный пододерматит подошвы копыта. Причинами заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

Диагноз ставится путем сдавливания копыта пробными щипцами. При надавливании в месте гнойника лошадь реагирует болезненно. Болезненный процесс в копыте также можно установить по более полному наполнению пальцевых артерий по сравнению со здоровой конечностью. При гнойном пододерматите необходимо быстрее вскрыть абсцесс, а затем в течение трех дней делать креолиновые ванны. Выздоровление наступает через 3—4 дня, после чего лошадь нужно заново подковать. Если заболевание запустить, может произойти отторжение рогового башмака, после чего лошадь надолго выйдет из строя.

Для профилактики заболевания необходимо регулярно, не реже одного раза в месяц, производить перековку и расчистку копыт. Во избежание трещин и высыхания копытного рога нужно мыть копыта после работы и 2—3 раза в неделю смазывать их мазью, состоящей из ланолина, несоленого свиного жира и дегтя. Очень важно сбалансировать рацион кормления, дополнив его белково-витаминно-минеральными добавками «Успех», «Старт», выпускаемыми ВНИИ коневодства. Недостаток белков, витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на общей работоспособности лошади, крепости всего ее опорно-двигательного аппарата.

Много различных бытовых травм получают лошади из-за небрежного отношения к ним со стороны обслуживающего персонала.

Большой процент тяжелых травм, ведущих даже к гибели, лошади получают во время транспортировки. Лошади простуживаются, болеют коликами, травмируются. В дороге лошадей нужно оберегать от сквозняков, случайных травм, рационально кормить, поить вволю. Нижние части конечностей необходимо защищать ватниками. Лучше всего спортсменам самим сопровождать и оберегать своих лошадей.

Для профилактики травматизма необходимо знать состояние рабочих площадок, трасс и препятствий, используемых в процессе работы с лошадью и на соревнованиях. Иногда незнание трассы приводит к тому, что на галопе лошади попадают в трясину, канаву, травмируют конечности при переходе вброд речку. Необходимо тщательно готовить трассу соревнований по троеборью, выравнивать ее, убирать камни и другие предметы, подсыпать грунт на жестких участках. Готовясь к соревнованиям, каждый спортсмен должен четко знать силы своей лошади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые спортсмены, плохо чувствуя пейс лошади, проходят стипль-чез на 20—30 сек. резвее нормы, бесцельно выматывая силы лошади, после чего она не успевает

восстановиться и бывает не в состоянии показать высокий результат на отдельных этапах полевых испытаний.

Во время участия в соревнованиях по троеборью иногда в конце кросса всадник бьет хлыстом лошадь, выжимая из нее лишние секунды. Но уставшая разгоряченная лошадь этих ударов почти не чувствует. В конце дистанции в момент увеличения скорости на грани предельных возможностей и происходит травма сухожилий. В результате всадник, выиграв несколько не имеющих большого значения секунд, лишает себя на третий день возможности закончить соревнования или вообще теряет лошадь.

Изложенный материал далеко не исчерпывает всего перечня спортивных травм и заболеваний. Чтобы избавиться от них, нужно по-настоящему любить свою лошадь, четко соблюдать требования ветеринарного надзора, постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Средства восстановления спортивной лошади:

Ежедневная проводка 15—30 мин, а при возможности - два раза в день.

В период интенсивных нагрузок регулярный массаж - ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Водные процедуры - обливание, теплый душ. В летний период - купание, где позволяют условия - ежедневно.

Тепловлажные укутывания и аппликации из белой глины (область сухожилий и копыт) - по показаниям.

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

Витаминные препараты (С, группы В), отвар льняного семени — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды.

АТФ, кокарбоксилаза, поваренная соль, мел — по показаниям.

С целью более эффективного энергетического восстановления лошадей использовать полноценные корма и белково-витаминные энергетические подкормки «Успех», «Крепыш» и «Старт» по утвержденным нормам, а так же мюсли, БАДы и т.д.

Приложение №4

Воспитательная работа

Наряду с психологической подготовкой тренерами-преподавателями проводится воспитательная работа. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, в свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, тренер-преподаватель формирует у обучающихся: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Волевые качества (настойчивость, смелость, упорство). Эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость, серьезное, грамотное отношение к правилам техники безопасности, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе.

К воспитательным средствам относятся: атмосфера взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, наставничество опытных тренеров-преподавателей, система морального стимулирования. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- торжественный прием вновь поступивших учащихся;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- подведение итогов учебной и спортивной деятельности.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за

учебой обучающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Нравственное воспитание включает в себя: формирование духовных ценностей, любви к ближнему, дружбы, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Основные воспитательные мероприятия: проведение спортивных праздников, совместный просмотр соревнований (видео-, теле-); встречи со знаменитыми спортсменами-земляками; трудовые отряды и субботники; привлечение младших обучающихся к посильной помощи в проведении соревнований; совместные экскурсии на выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

Приложение №5

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование

6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Приложение №6

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.

- **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.

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, обучающийся, прежде всего, должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

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

рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных упражнений, пригодными также признаны следующие упражнения:

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

- 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;

- 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 вершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться. Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8). Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это – оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10). Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

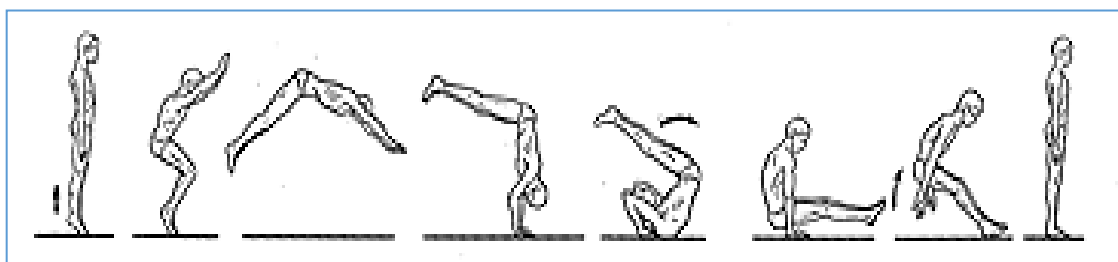


Рис.1



Рис.2

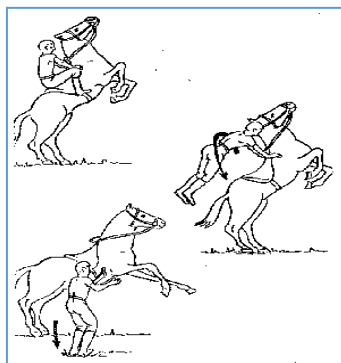


Рис.3

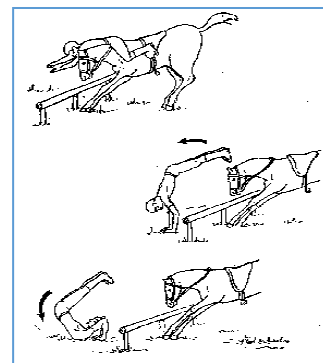


Рис.4

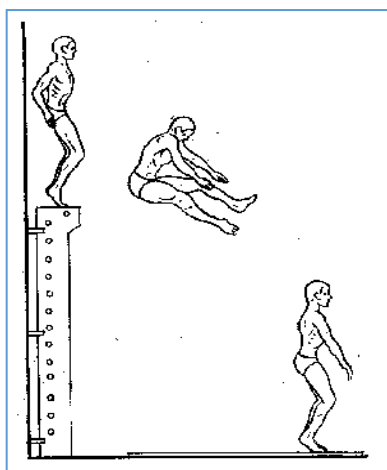


Рис.5

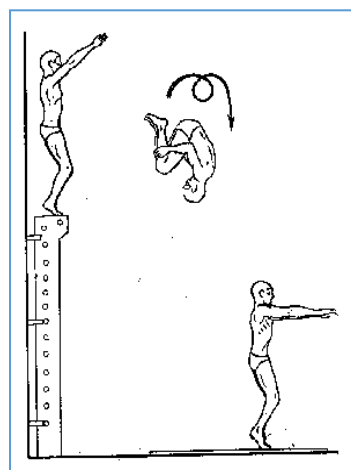


Рис.6

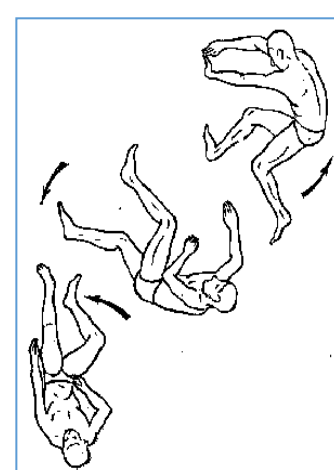


Рис.7

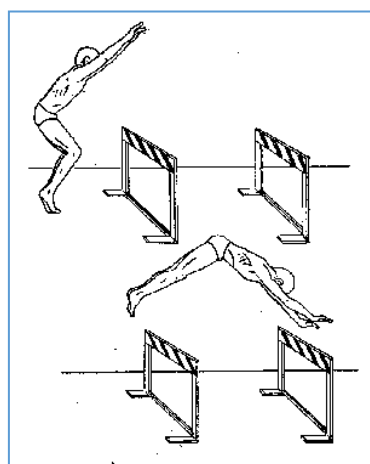


Рис.8

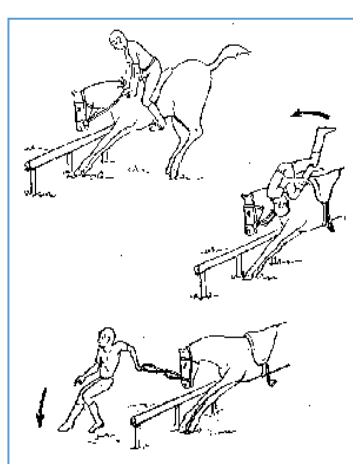


Рис.9

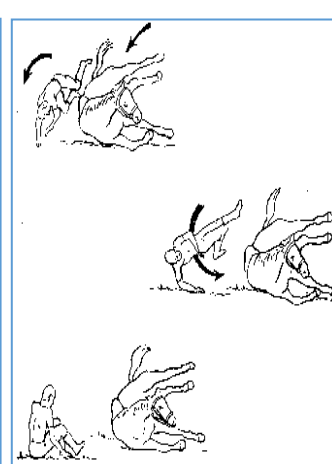


Рис.10