

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Принята на заседании  
методического (тренерского) совета  
Протокол от 29.01.2020 г. №4

«Утверждаю»  
И.о. директора МБУ ДО ДЮСШ №1  
А.В. Власенко  
Приказ от 29.01.2020 г. № 41



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»  
(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап)**

**Срок реализации:** 3 года

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет.

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
по конному спорту  
Егорова Анастасия Валерьевна

**Ростовская область,  
г. Константиновск  
2020 год**

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 5  |
| 2. Нормативная часть .....  | 11 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах. .... | 12 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».....                                | 12 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».....   | 13 |
| 2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» .....   | 13 |
| 2.5. Режимы тренировочной работы.....   | 13 |
| 2.6. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы .....  | 13 |
| 2.7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки .....  | 14 |
| 2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки .....   | 15 |
| 2.9. Обеспечение спортивной экипировкой. ....   | 15 |
| 2.9.1. Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях. ....  | 15 |
| 2.9.2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование. ....   | 16 |
| 3. Учебный план Программы .....   | 17 |
| 4. Содержание Программы.....  | 18 |
| 4.1. Практическая подготовка (для всех учебных групп). ....   | 18 |
| 4.2. Учебный материал по общей физической подготовке. ....  | 18 |
| 4.3. Упражнения по ОФП. ....  | 18 |
| 4.4. Учебный материал по специальной физической подготовке. ....  | 21 |
| 4.5. Упражнения по СФП. ....  | 21 |
| 4.6. Учебный материал по технико-тактической подготовке. ....   | 27 |
| 4.7. Теоретическая подготовка (для всех учебных групп). ....  | 31 |

|  |    |
|--|----|
| 5. Методическая часть Программы .....  | 44 |
| 5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. ....  | 44 |
| 5.2. Общая характеристика спортивной тренировки. ....  | 46 |
| 5.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. ....                               | 48 |
| 5.4. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах .....   | 49 |
| Учебный план тренировочных групп .....   | 49 |
| 5.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....                             | 51 |
| 5.5.1. Инструкции по технике безопасности.....   | 51 |
| 5.5.2. Техника безопасности в конюшне: .....   | 51 |
| 5.5.3. Правила техники безопасности при работе с лошадьми: .....   | 52 |
| 5.5.4. Техника безопасности при выводе лошади из денника и при движении рядом с лошадью: .....                                 | 52 |
| 5.5.5. Техника безопасности на манеже при верховой езде: .....   | 53 |
| 5.5.6. Техника безопасности в критических ситуациях: .....   | 54 |
| 5.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. ....          | 54 |
| 5.7. Медицинский контроль.....   | 56 |
| 5.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.....   | 57 |
| 5.9. Организация ветеринарного обеспечения. ....   | 61 |
| 5.10. Воспитательная работа.....   | 66 |
| 5.11. Планы антидопинговых мероприятий.....  | 67 |
| 5.12. Инструкторская и судейская практика.....   | 69 |
| 6. Система контроля и зачетные требования.....   | 70 |
| 6.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки. .... | 71 |
| 6.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы учебно-тренировочного этапа .....    | 71 |
| 6.3. Методика тестирования и нормативные оценки по общей физической подготовке .....   | 72 |

|   |    |
|---|----|
| <i>6.4. Методика тестирования и нормативные оценки по специальной физической подготовке</i> .....   | 75 |
| <i>6.5. Техничко-тактическая подготовка</i> .....   | 80 |
| 7. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» ..... | 80 |
| 8. Литература .....   | 81 |
| Приложения .....  | 82 |
| <i>Приложение №1. Учебный план – график распределения учебных часов группа НП-3</i> .....   | 82 |
| <i>Приложение №2. Календарно-тематическое планирование на 2019-2020 учебный год группы НП-3</i> .....   | 83 |

## 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) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

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 конкура 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.

**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.

**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.

Искусство верховой езды – это физические и волевые качества спортсмена, его лошади и психологический подход к животному под седлом одновременно.

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.

Обучающиеся, 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.

**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 (НП) и на учебно-тренировочных этапах (УТГ) 1-го-2-го годов 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.

**Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:**

- формирование и укрепление здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- обучение технике и тактике пулевой стрельбы;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся с использованием казачьего регионального компонента;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- использование антикоррупционных стандартов, направленных на профилактику и пресечение коррупционных правонарушений в организации учебно-тренировочного процесса.

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).

Продолжительность учебного года – 52 недели.

**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.



### **Задачи:**

- **обучающие** – обучать основам конкура и основам ухода за лошадью, знакомить с традициями конного спорта и историей мирового и отечественного коневодства, учить правильному обращению с животными, знакомить с особенностями поведения лошади; ознакомить с историей развития конного спорта;- освоить основы технической и тактической подготовки;- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- **развивающие** – способствовать развитию специальных физических качеств: скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости, координационных способностей, мышечной силы, выносливости, развивать умение учитывать в работе состояние партнера-лошади.

- **воспитательные** – формировать такие черты характера, как целеустремленность, упорство в достижении цели; воспитывать трудолюбие и сочувственное отношение к животным; воспитывать чувство ответственности за свои действия.

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.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учет их состояния здоровья, физического развития, гендерных возрастных особенностей развития, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. 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.

**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.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

**1) 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.

## **2) На учебно-тренировочном этапе (УТГ) 1-го-2-го годов обучения:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду «конный спорт»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- воспитание основных физических качеств;

- овладение техническими и тактическими приёмами;

- изучение правил конного спорта спортивной дисциплины «конкур»;

- участие в соревнованиях различного уровня;

- специализация и углубленная подготовка в избранном виде;

- подготовка спортсменов для сборных команд Ростовской области, России по конному спорту.

На тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнении спортивного норматива для данного года обучения.

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 18 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.

## **2. Нормативная часть**

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных

мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, рациональной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются спортивной школой самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.**

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 1-3                                | 10  | 6-20                          |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                | 10  | 4-15                          |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».**

Таблица №2

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |           |           |                           |           |
|--|------------------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|
|  | Этап начальной подготовки          |           |           | Учебно-тренировочный этап |           |
|  | 1-го года                          | 2-го года | 3-го года | 1-го года                 | 2-го года |
| Общая физическая подготовка (%)                            | 27-33                              | 17- 23    | 17-23     | 17-23                     | 10-16     |
| Специальная физическая подготовка (%)                      | 27-33                              | 27-33     | 27-33     | 27-33                     | 12-17     |
| Техническая подготовка (%)                                 | 17-23                              | 27-33     | 27-33     | 27-33                     | 30-33     |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 17-23                              | 17-23     | 17-23     | 17-23                     | 17-23     |
| Участие в соревнованиях, судейская практика (%)            | 0,5-1                              | 0,5-1     | 0,5-1     | 0,5-1                     | 0,5-1     |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».**

Таблица №3

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |           |           |                           |           |
|-------------------|------------------------------------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|
|                   | Этап начальной подготовки          |           |           | Учебно-тренировочный этап |           |
|                   | 1-го года                          | 2-го года | 3-го года | 1-го года                 | 2-го года |
| Контрольные       | 1-3                                | 2-4       | 2-6       | 3-8                       | 3-8       |
| Отборочные        | -                                  | -         | -         | 1-5                       | 1-5       |
| Основные          | -                                  | -         | -         | -                         | -         |

**2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»**

Таблица №4.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**2.5. Режимы тренировочной работы**

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

**2.6. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы**

Таблица №5

**Объем учебно-тренировочной работы**

| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Недельный режим тренировочной работы (часы) | Годовой режим тренировочной работы (часы) | Сокращение максимального объема тренировочной работы в год (%) |
|-----------------------------|---|-------------------------------|---|---|--|
| Этап начальной подготовки   |   |                               |   |   |  |
| 1 год                       | 10  | 6-20                          | 6   | 312                                       | -  |
| 2 год                       | 10  | 6-20                          | 9   | 468                                       | -  |
| 3 год                       | 10  | 6-20                          | 9   | 468                                       | -  |
| Учебно-тренировочный этап:  |   |                               |   |   |  |
| 1 год                       | 10  | 4-15                          | 12  | 624                                       | -  |

|       |    |      |    |     |   |
|-------|----|------|----|-----|---|
| 2 год | 10 | 4-15 | 12 | 624 | - |
|-------|----|------|----|-----|---|

**2.7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица № 6

| Этапный норматив               | Этапы и годы спортивной подготовки |           |           |  |           |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|
|                                | Этап начальной подготовки          |           |           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |           |
|                                | 1-го года                          | 2-го года | 3-го года | 1-го года  | 2-го года |
| Количество часов в неделю      | 6                                  | 9         | 9         | 12   | 12        |
| Количество тренировок в неделю | 3                                  | 3-4       | 3-4       | 6  | 6         |
| Общее количество               | 312                                | 468       | 468       | 624  | 624       |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» определяется спортивной школой самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МБУ ДО ДЮСШ №1, и иным условиям:

- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины "конкур";
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №7

| № п/п                                       | Наименование спортивного оборудования, инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |
|---|--|-------------------|-------------------|---------------------------|--|------------|
|   |  |                   |                   |                           | количество   | количество |
| Лошади, участвующие в спортивной подготовке |  |                   |                   |                           |  |            |
| Спортивная дисциплина «конкур»              |  |                   |                   |                           |  |            |
| 1.  | Лошадь   | шт.               | На обучающегося   | 0,3-1                     | 0,5-1  |            |

Таблица №8

| № п/п                          | Наименование спортивного оборудования, инвентаря | Единица измерения | Этап начальной подготовки |                           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                           |
|--------------------------------|--|-------------------|---------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
|                                |  |                   | Количество                | Срок эксплуатации месяцев | Количество   | Срок эксплуатации месяцев |
| Спортивная дисциплина «конкур» |  |                   |                           |                           |  |                           |
| 1.                             | Препятствия тренировочные сборно-разборные       | К-т               | -                         | -                         | 1  | 36                        |
| 2.                             | Препятствия турнирные сборно-разборные           | К-т               | -                         | -                         | 1  | 36                        |
| 3.                             | Тумбы маркированные или указатели (цифры)        | К-т               | -                         | -                         | 1  | 11                        |

**2.9. Обеспечение спортивной экипировкой.**

**2.9.1. Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях.**

Таблица №9

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                           |  |                           |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                           |
|       |  |                   |                   | Количество                  | Срок эксплуатации месяцев | Количество   | Срок эксплуатации месяцев |
| 1.    | Амортизатор для седла  | Шт.               | На 1 лошадь       | 1                           | 11                        | 1  | 11                        |

|     |  |      |             |     |    |     |     |
|-----|--|------|-------------|-----|----|-----|-----|
| 2.  | Бинты тренировочные  | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 2   |
| 3.  | Бинты турнирные  | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 2   |
| 4.  | Вальтрап тренировочный   | Шт.  | На 1 лошадь | 2   | 11 | 11  | 2   |
| 5.  | Вальтрап турнирный   | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 3   |
| 6.  | Ведро или ёмкость для воды или корма                                 | Шт.  | На 1 лошадь | 1   | 11 | 11  | 1   |
| 7.  | Ногавки транспортировочные   | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 1   |
| 8.  | Ногавки тренировочные  | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 2   |
| 9.  | Ногавки турнирные  | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 2   |
| 10. | Оголовье специализированное  | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 1   |
| 11. | Оголовье трензельное   | Шт.  | На 1 лошадь | 1   | 11 | 11  | 1   |
| 12. | Подкова с креплением   | К-т. | На 1 лошадь | -   | -  | 1,5 | 2   |
| 13. | Попона дождевая  | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 1   |
| 14. | Попона зимняя  | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 1   |
| 15. | Попона летняя  | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 1   |
| 16. | Седло специализированное в сборе (для дисциплин «конкур», «выездка») | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 24  | 1   |
| 17. | Специальные поводья  | Шт.  | На 1 лошадь | -   | -  | 11  | 3   |
| 18. | Щетки  | Шт.  | На 1 лошадь | 0,5 | 11 | 11  | 0,5 |

**2.9.2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.**

Таблица №10

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                           |  |                           |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|--|---------------------------|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                           | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                           |
|       |  |                   |                   | Количество                  | Срок эксплуатации месяцев | Количество   | Срок эксплуатации месяцев |
| 1.    | Бриджи тренировочные   | штук              | На обучающегося   | -                           | -                         | 1  | 11                        |
| 2.    | Бриджи турнирные   | штук              | На обучающегося   | -                           | -                         | 1  | 11                        |
| 3.    | Кроссовки  | пар               | На обучающегося   | -                           | -                         | 1  | 11                        |



|     |                                |      |                 |   |   |   |    |
|-----|--------------------------------|------|-----------------|---|---|---|----|
| 4.  | Перчатки тренировочные         | пар  | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 5.  | Перчатки турнирные             | пар  | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 6.  | Сапоги (или краги с ботинками) | пар  | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 7.  | Спортивный костюм              | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 8.  | Фрак или редингот              | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 9.  | Хлыст                          | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 10. | Шлем защитный                  | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |

### 3. Учебный план Программы

Учебный план многолетней подготовки обучающихся отделения баскетбола – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся отделения конного спорта по возрастным этапам и годам обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе обучающихся отделения конного спорта проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Учебно-тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 учебные недели.

Учебный план содержат следующие разделы:

- теория избранного вида спорта;
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактические мероприятия (ТТМ);
- контрольные испытания по избранному виду спорта; соревнования.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества

тренировок в неделю. Учебный план распределения программного материала для учебно-тренировочной группы прилагается. (Приложение № 1).

### **Распределение программного материала в учебных часах**

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера - преподавателя, с учетом:

- количества занятий в неделю;
- количества часов, отведенных на одно занятие;
- наличие материальной базы и спортивной площадки (конкурного поля).

## **4. Содержание Программы**

### ***Программный материал***

#### ***4.1. Практическая подготовка (для всех учебных групп).***

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

#### ***4.2. Учебный материал по общей физической подготовке.***

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

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

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

#### ***4.3. Упражнения по ОФП.***

**1. 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.

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

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

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

5. **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

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

6. **Упражнения для развития мышц туловища.** Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднимание 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.

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

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

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

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

- **Упражнения с партнером** в сопротивлениях, перетягиваниях.

- **Спортивные игры** по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

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

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

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

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

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

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

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

#### ***4.4. Учебный материал по специальной физической подготовке.***

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

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

#### ***4.5. Упражнения по СФП.***

##### **Упражнения на расслабление мышц тела**

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

**Специальные упражнения на расслабление мышц** должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление 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 фэг 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 фэг 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 крупа лошади и др.

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

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

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды.

При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

### **Упражнения для овладения техникой падения**

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

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

Первые из них – кувырок вперед (рис. 1) и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако

это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

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

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом – сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться предакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, 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, 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 лошадию 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.

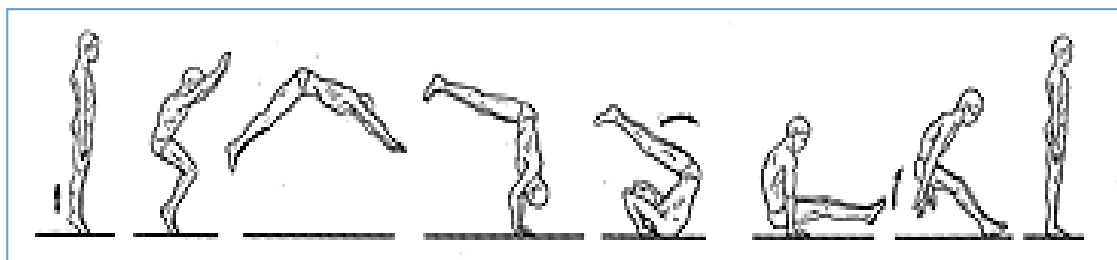


Рис.1

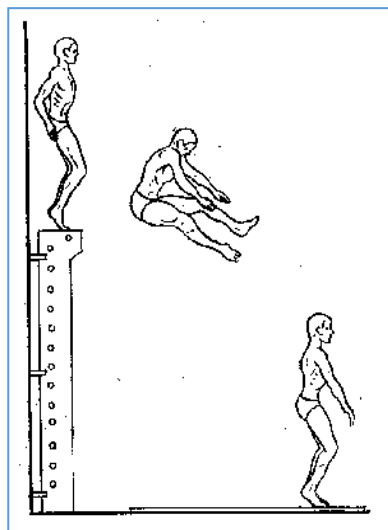


Рис.2

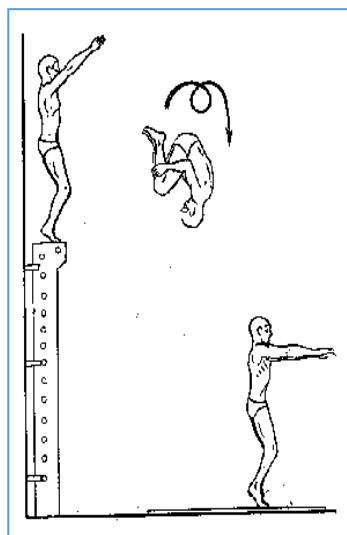


Рис.3

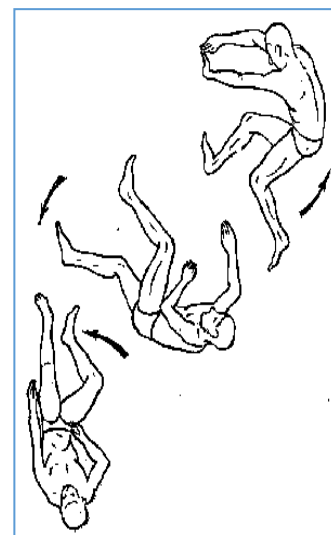


Рис.4

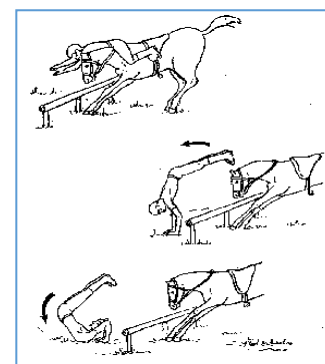


Рис.5

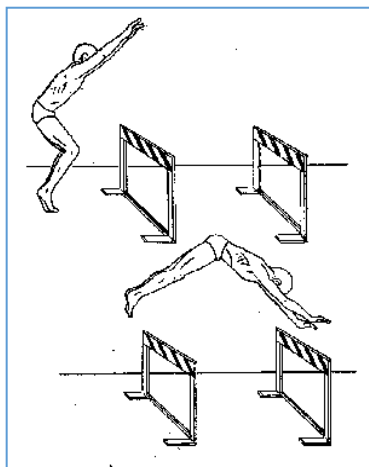


Рис.6

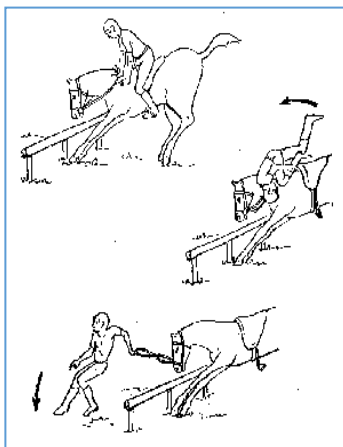


Рис.7

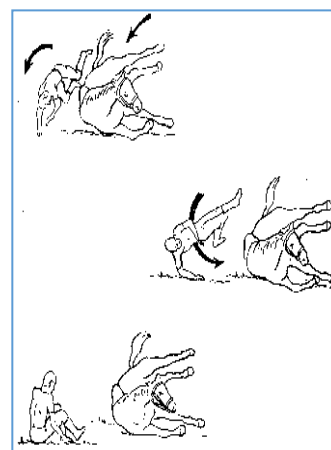


Рис.8

Рис.9

Рис.10

### Вольтижировка

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

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

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

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

#### Рекомендуемый учебный материал по вольтижировке

##### Упражнения на макете лошади.

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха.

##### Упражнения на лошади.

Подход к лошади. Хваты – способ держания ручек и петель

вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват- одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

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

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

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

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

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

#### **Спортивные игры и эстафеты**

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

#### **4.6. Учебный материал по технико-тактической подготовке.**

##### **Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)**

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

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

**Вождение лошади в поводу:** правила и техника безопасности.

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

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

**Посадка всадника.** Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы 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 лошастью:** влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

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

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

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

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

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

**Кавалетти:** на шаг, на рыси.

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

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

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

### **Тренировочные группы (УТГ-1 и УТГ-2)**

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

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

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводе». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном

поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданным поводом». Лошадь «ложится в повод».

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

**Применение хлыста и шпор.** Правила использования хлыста и шпор.

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

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

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

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

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

**Повороты на ходу.** Прохождение углов манежа. Езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

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

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

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

### **Выездка**

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

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

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

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

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

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

### **Конкур**

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

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

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

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

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

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

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

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

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

### **Преодоление конкур по нормативам легкого и среднего класса.**

#### **Тренировочные группы (УТГ-3 и УТГ свыше 3 лет обучения)**

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

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

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

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

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

### **Выездка**

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

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

Освоение техники выполнения **принимания на галопе.**

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

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

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

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

### **Конкур**

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

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

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

## **4.7. Теоретическая подготовка (для всех учебных групп).**

### **Программный материал**

#### **1. Физическая культура и конный спорт в России**

Тема №1. Физическая культура и спорт в России.

Тема №2. Конный спорт в России.

Тема №3. Единая спортивная классификация и ее значение.

Тема №4. Организация и проведение соревнований.

Тема №5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте.

#### **2. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Тема №6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема №7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Тема №8. Питание спортсменов.

Тема №9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Тема №10. Закаливание организма спортсмена.

Тема №11. Восстановительные мероприятия в спорте.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади**

Тема №12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.

Тема №13. Уход за спортивной лошадью и ее содержание.

Тема №14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.

Тема №15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей.

Тема №16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей.

Тема №17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади.

Тема №18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади.

### **4. Сущность спортивной тренировки**

Тема №19. Общая характеристика спортивной тренировки.

Тема №20. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема №21. Средства и методы спортивной тренировки.

Тема №22. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

### **5. Основные виды подготовки обучающегося в процессе тренировки**

Тема №23. Физическая подготовка спортсмена.

Тема №24. Техническая подготовка спортсмена.

Тема №25. Психологическая подготовка спортсмена.

Тема №26. Тактическая подготовка спортсмена.

Тема №27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.

Тема №28. Основы техники и тактики в видах конного спорта.

Тема №29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

Тема №30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.

### **6. Комплексный контроль в спорте**

Тема №31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью

Тема №32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.

Тема №33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте.

Тема №34. Спортивный отбор.

Тема №35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.



Тема №36. Техника безопасности при занятиях конным спортом.

### **Учебный материал по теоретической подготовке**

## **1. Физическая культура и конный спорт в России**

### **Тема №1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, укрепления здоровья и правильного физического развития молодежи, подготовки к труду и защите Родины.

Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние развития спорта в мире.

### **Тема №2. Конный спорт в России.**

Исторические сведения о возникновении и развитии конного спорта. История развития конного спорта в России.

Виды конного спорта (высшая школа верховой езды – выездка, преодоление препятствий – конкур, конное троеборье). Характеристика каждой дисциплины.

Состояние конного спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Сравнительный анализ развития конного спорта в России и за рубежом.

Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке российских всадников, пути повышения их мастерства. Характеристика участия российских всадников на Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.

### **Тема №3. Единая спортивная классификация и ее значение.**

Разрядные нормы и требования по конному спорту в России. Принципы квалификационной системы для участия в международных соревнованиях (личное первенство, командное первенство) по выездке, конкур и троеборью. Международный рейтинг всадников по видам конного спорта.

### **Тема №4. Организация и проведение соревнований.**

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Календарный план соревнований. Всероссийские и международные правила проведения соревнований: по выездке, конкур и троеборью.

Организация соревнований. Программа соревнований. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Заявка на участие в соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Национальные паспорта для спортивных лошадей. Представители команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей соревнований. Методика судейства в выездке, в конкуре, в манежной езде и полевых испытаниях по троеборью. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов, информационное обеспечение соревнований.

Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Международная федерация конного спорта FEI, краткая характеристика и функции организации. Международные правила соревнований по конному спорту (выездка, конкур и троеборье). Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Международные паспорта для спортивных лошадей. Жеребьевка. Главный судья. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов.

Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.

**Тема №5. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в конном спорте.**

Оборудование конно-спортивных школ. Виды тренировочных площадок, их технические характеристики: манеж, конкурное поле, троеборная трасса. Виды препятствий, их техническая характеристика. Конкурные препятствия. Полевые троеборные препятствия. Требования к выбору мест проведения соревнований по конному спорту. Подготовка манежей, полей для конкура, полевых трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по выездке, конкуру и троеборью. Уход и содержание тренировочных площадок.

Современный конно-спортивный инвентарь для каждого вида конного спорта и уход за ним.

Обувь и одежда спортсмена-конника для тренировочной и соревновательной деятельности.

Изготовление конно-спортивного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

## **2. Краткие сведения о строении и функциях человека**

**Тема №6. Краткие сведения по анатомии и физиологии человека.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердечно-сосудистая система.

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Потребление кислорода. Понятие о кислородном потреблении (запросе) и долге.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности конным спортом на центральную нервную систему.

Органы чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы обоняния и вкуса. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного анализаторов.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы

выделения, их функции.

Обмен веществ и энергии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий конным спортом.

#### **Тема №7. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.**

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима дня в процессе тренировки и соревнований. Гигиенические требования при занятиях конным спортом.

#### **Тема №8. Питание спортсменов.**

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиена питания.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям. Особенности питания спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Режим и питание в конном спорте. Пищевые отравления и их профилактика.

#### **Тема №9. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.**

Понятие об инфекционных заболеваниях источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.).

#### **Тема №10. Закаливание организма спортсмена.**

Закаливание организма спортсмена. Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основные средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Закаливание в процессе занятий конным спортом.

#### **Тема №11. Восстановительные мероприятия в спорте.**

Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, суховоздушная (сауна) и парная баня, водные процедуры (различные виды ванн и душа), электропроцедуры, солярий, магнитотерапия, ионофорез.

Фармакологические средства восстановления: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях спортивной лошади**

#### **Тема №12. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.**

Краткие сведения о строении организма лошади. Части тела лошади.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Строение копыта и его механизм работы.

Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в покое, в период тренировки и восстановления.

Дыхательная система лошади и ее особенности функционирования. Частота дыхания в покое, в период тренировки и восстановления.

Нервная система лошади и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Органы чувств, зрения, слуха, обоняния и вкуса лошади. Особенности строения и функционирования.

Пищеварительная система лошади и ее особенности функционирования.

Выделительная система лошади и ее особенности функционирования.

### **Тема №13. Уход за спортивной лошадью и ее содержание.**

Правила содержания и ухода за лошадью. Правила и нормы конюшенного содержания. Правила и нормы кормления и водопоя лошади. Режим дня лошади и его учет при планировании тренировочных занятий. Правила ухода за лошадью до и после тренировочных занятий. Техника безопасности при уходе за лошадью.

Правила подготовки лошади к тренировочным занятиям, соревнованиям. Седловка. Подгонка спортивного снаряжения. Использование защитных средств для профилактики спортивного травматизма лошади.

Правила транспортировки и техника безопасности при перевозке спортивных лошадей. Кормление и уход за лошадью во время транспортировки.

### **Тема №14. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.**

Экстерьер и пороки развития лошади. Породы лошадей. Масти и отметины. Отбор лошадей для различных видов конного спорта.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади – ответная реакция сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Основы биомеханики движений лошади: шаг, рысь, галоп, преодоление конкурных и полевых препятствий.

Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков и качеств у лошади. Аллюры лошади, их классификация и характеристика. Характеристика двигательных качеств лошади: сила, скорость, выносливость.

### **Тема №15. Принципы и методы тренинга спортивных лошадей.**

Понятие тренинга. При тренинге спортивных лошадей используются: принцип систематичности, принцип интервала между тренировочными нагрузками, принцип постепенного повышения нагрузок, принцип максимальных нагрузок, принцип разносторонности. Методы тренинга лошадей: повторный, переменный, интервальный, соревновательный.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Понятие объема тренировочных нагрузок. Методы повышения объема тренировочных нагрузок:

последовательный, ступенчатый, волнообразный. Основные и дополнительные средства тренировок лошадей.

Периодизация тренировочного процесса. Подготовительный, основной (соревновательный), переходный периоды подготовки. Динамика спортивной формы лошади. Понятие уровня тренированности и его классификация.

Основные виды подготовки лошади в процессе тренировки.

Физическая подготовка спортивной лошади. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, скорости, выносливости, и гибкости).

Техническая подготовка спортивной лошади. Задачи, содержание, методика технической подготовки лошади в выездке, конкуре и троеборье.

Психологическая подготовка спортивной лошади к транспортировке, участию в соревнованиях. Понятие о психологической подготовке лошади, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность лошади к стрессовым ситуациям при погрузке, транспортировке и на соревнованиях.

#### **Тема №16. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей.**

Виды и причины спортивного травматизма. Профилактика травматизма лошадей при тренировочных и соревновательных нагрузках, при транспортировке. Оказание первой ветеринарной помощи лошади при травмах и заболеваниях. Понятие перенапряжения и перетренированности спортивной лошади и их профилактика.

#### **Тема №17. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади.**

Общее представление о восстановительных мероприятиях для спортивной лошади. Виды восстановительных мероприятий, их классификация.

Зоогигиенические средства восстановления: соблюдение правил содержания и кормления, рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых в дневное и ночное время. Сбалансированное кормление согласно уровню тренировочной нагрузки.

Физические средства восстановления: различные виды массажа, водные процедуры (душ, плавание), солярий, магнитотерапия.

Фармакологические средства восстановления: препараты, стимулирующие обмен веществ и функцию кровообращения, витамины и минералы, адаптогены растительного и животного происхождения, согревающие мази и противовоспалительные препараты, хондропротекторы.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годового цикла подготовки лошади.

#### **Тема №18. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади.**

Задачи, сущность, методы комплексного контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади и его организация. Медико-биологический контроль за физическим и функциональным состоянием

лошади. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Задачи и методы медико-биологического контроля на этапе достижения лошадей высшего спортивного класса. Тесты для оценки развития физической и функциональной готовности лошади к соревнованиям. Анализ индивидуальных показателей медико-биологического контроля спортивных лошадей в годичном цикле подготовки.

#### **4. Сущность спортивной тренировки**

##### **Тема №19. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивного совершенствования.

Характеристика спортивной тренировки для спортсменов различных возрастов. Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

##### **Тема №20. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей человека. Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков

Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Физиологические методы определения тренированности спортсменов. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена. Физиологические показатели состояния тренированности спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.

##### **Тема №21. Средства и методы спортивной тренировки.**

Комплекс средств спортивной тренировки. Физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Использование природных (оздоровительных) и гигиенических факторов в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные упражнения.

Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. Методы упражнений: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой целостного и расчлененного упражнения.

Методы обучения при занятиях конным спортом. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов-конников.

##### **Тема №22. Формы организации занятий в спортивной тренировке.**

Понятие о формах организации занятий в спортивной тренировке. Урок

как основная форма организации занятий. Типы тренировочных уроков. Структура урока. Характеристика составных частей урока. Структура урока в конном спорте.

Особенности других форм организации занятий в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия. Соревнования.

Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды подготовки. Особенности учебно-тренировочных занятий в конном спорте перед соревнованиями. Методы поддержания спортивной формы между соревнованиями.

## **5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки**

### **Тема №23. Физическая подготовка спортсмена.**

Понятие о физической подготовке спортсмена. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.

Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых качеств. Методы развития силы. Развитие силовых качеств в конном спорте.

Понятие быстроты, формы ее проявления, методы развития быстроты движений.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Развитие выносливости в конном спорте.

Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Развитие ловкости в конном спорте.

Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Развитие гибкости в конном спорте.

### **Тема № 24. Техническая подготовка спортсмена.**

Определение понятия. Роль спортивной техники в конном спорте. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки всадника.

### **Тема №25. Психологическая подготовка спортсмена.**

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.

Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения спортсменов различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в конном спорте.

### **Тема №26. Тактическая подготовка спортсмена.**

Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и способы тактики. Формы тактики. Основные задачи тактической подготовки. Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в конном спорте.



### **Тема №27. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.**

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в конном спорте.

Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития в конном спорте.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов-конников.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-конников.

### **Тема №28. Основы техники и тактики в видах конного спорта.**

Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования всадника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта.

Требования к посадке всадника – положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошастью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводов.

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартиргал, шпрунт).

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

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

**Троеборье.** Сбор. Аллюры сокращенные, рабочие, прибавленные. Прямые и боковые сгибания. Отработка элементов манежной езды:

подготовительные езды, езды троеборья. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий (спуски, канавы, подъемы, овраги, броды). Особенности техники преодоления полевых препятствий на стипль-чезе, кроссе. Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Развитие и совершенствование чувства времени и чувства скорости движения на лошади (пейс). Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности и видов препятствий, погодных условий, состава участников соревнований. Общие принципы конкурной посадки и поведение всадника на различных фазах прыжка при преодолении конкурных препятствий. Преодоление «клавиш», широтных, широтно-высотных и высотных конкурных препятствий.

Анализ техники спортсменов различных видов конного спорта с помощью видеозаписи тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Анализ условий предстоящих соревнований и определение тактики выступлений. Подведение итогов прошедших соревнований: выявление положительных и негативных моментов, анализ результатов, выводы.

Анализ техники ведущих спортсменов различных видов конного спорта на международной спортивной арене. Международный рейтинг спортсменов-конников в конкуре, троеборье и выездке.

#### **Тема №29. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.**

Понятие планирования, его виды. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Принципы планирования тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-конников. Периодизация тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.

Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты учащих.

#### **Тема №30. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.**

Нравственное формирование личности юных спортсменов в процессе

спортивной тренировки. Цель и задачи нравственного воспитания. Средства и методы нравственного воспитания.

Моральные качества, необходимые современному человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов. Понятие воли. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициатива и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Воспитание волевых качеств у спортсмена-конника.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

## **6. Комплексный контроль в спорте**

**Тема №31. Медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью.**

Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием спортсменов, Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-конников в годичном цикле подготовки.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки развития физической, функциональной и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

**Тема №32. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.**

Основные понятия о врачебном контроле. Врачебно-педагогические наблюдения. Самоконтроль. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю. Понятие об утомлении и переутомлении. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление у детей и подростков. Переутомление. Профилактика переутомления.

**Тема №33. Анализ соревновательной деятельности в конном спорте.**

Изучение эффективности, стабильности техники исполнения элементов высшей школы верховой езды, манежной езды и прыжков через конкурные и полевые препятствия в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортивной пары. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции

тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

Тесты для оценки развития технической и тактической готовности спортивной пары к соревнованиям. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата.

#### **Тема №34. Спортивный отбор.**

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

#### **Тема №35. Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом.**

Виды и причины спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Патологические состояния в спорте. Перенапряжение. Перетренированность. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### **Тема №36. Техника безопасности при занятиях конным спортом.**

Правила, техника безопасности при подходе к лошади и ее чистке.

Правила оценки и пригодности амуниции всадника (шлем, одежда и обувь для верховой езды) и проверки снаряжения (седло, уздечка, защитные бинты, ногавки). Принципы регулирования длины стремян в зависимости от вида занятий и уровня езды всадника.

Правила безопасной посадки на лошадь и спешивания. Правила управления лошастью. Принципы и правила езды в закрытом манеже и на открытой площадке, езды в поле. Правила поведения в манеже и безопасные расстояния при проведении групповой тренировки. Правила работы в открытом строю (всадники едут в свободном режиме).

Правила работы в закрытом строю (всадники едут друг за другом).

Оценка пригодности грунта, тренировочного оборудования для выполнения упражнений и проведения тренировки. Техника безопасности при занятиях вольтижировкой. Правила поведения в чрезвычайной ситуации, при несчастном случае (падение всадника).

## **5. Методическая часть Программы**

### **5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

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 – 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 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.

#### **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.

#### **5) 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.

#### **6) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности**

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена 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 юными спортсменами 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 юных спортсменов 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.

#### **5.2. 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 спортсменов, 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 (околопредельные), 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.

### **5.3. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.**

#### **Учебный план в группах начальной подготовки**

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Назначение программы начальной подготовки заключается в создании предпосылок для успешных занятий с обучающимися на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса (табл.4).

Подготовка обучающихся на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий.

#### **Основными задачами подготовки являются:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям конным спортом;
- обучение технике конного спорта;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Таблица №11

#### **Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки**

| Содержание программного материала   | Год обучения |               |
|---|--------------|---------------|
|   | НП-1         | НП<br>свыше 1 |
| I. Теоретическая подготовка (выбор тем на усмотрение педагога) из следующих разделов: |              |               |



|   |                |     |
|---|----------------|-----|
| 1. Физическая культура и конный спорт в России                        | 1              | 1   |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека          | 4              | 3   |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади | 10             | 7   |
| 4. Сущность спортивной тренировки                                     | 4              | 3   |
| 5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки          | 4              | 2   |
| 6. Комплексный контроль в спорте                                      | 2              | 2   |
| Итого часов:  | 29             | 18  |
| <b>II. Практическая подготовка</b>                                    |                |     |
| 1. Общая физическая подготовка  | 127            | 102 |
| 2. Специальная физическая подготовка                                  | 68             | 106 |
| 3. Техничко-тактическая подготовка                                    | 88             | 242 |
| Уход за лошадью   | в течение года |     |
| Выполнение контрольных нормативов                                     | в течение года |     |
| Уход за снаряжением и экипировкой                                     | в течение года |     |
| Итого часов:  | 283            | 450 |
| Всего часов:  | 312            | 468 |

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период, подразделяющийся на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Основной формой организации является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки - игровой метод.

#### **5.4. Планирование и содержание занятий в тренировочных группах** **Учебный план тренировочных групп**

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки обучающиеся проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения обучающиеся проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений.

#### **Основные задачи подготовки в тренировочных группах:**

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;

- совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений;

- изучение тактики в конном спорте;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение функций инструктора и получение звания судьи по спорту;

- выполнение соответствующего разряда по конному спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием занятий по верховой езде и общей физической подготовке. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание общей выносливости.

В таблице 12 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для тренировочных групп каждого года обучения.

Таблица №12

**Тематический план учебно-тренировочных занятий  
для тренировочных групп**

| Содержание занятий  | Тренировочные группы |           |           |           |           |
|---|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | 1 года               | 2 года    | 3 года    | 4 года    | 5 года    |
| <b>I. Теоретическая подготовка (выбор тем на усмотрение тренера-преподавателя)<br/>из следующих разделов:</b> |                      |           |           |           |           |
| 1. Физическая культура и конный спорт в Российской Федерации  | 1                    | 1         | 1         | 2         | 2         |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека  | 4                    | 4         | 3         | 5         | 6         |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма спортивной лошади   | 4                    | 4         | 5         | 7         | 8         |
| 4. Сущность спортивной тренировки   | 4                    | 4         | 5         | 5         | 6         |
| 5. Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки  | 4                    | 4         | 5         | 5         | 6         |
| 6. Комплексный контроль в спорте  | 3                    | 3         | 3         | 8         | 8         |
| <b>Итого часов</b>  | <b>20</b>            | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>32</b> | <b>36</b> |
| <b>II. Практическая подготовка</b>  |                      |           |           |           |           |
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)  | 156                  | 167       | 198       | 236       | 244       |
| 2. Специальная физическая подготовка (СФП)  | 109                  | 109       | 110       | 110       | 114       |
| 3. Техничко-тактическая подготовка  | 339                  | 432       | 502       | 558       | 646       |

|   |                |  |     |     |      |
|---|----------------|--|-----|-----|------|
| 4. Уход за лошадью                                | в течение года |  |     |     |      |
| 5. Выполнение контрольных нормативов              | в течение года |  |     |     |      |
| 6. Участие в соревнованиях                        |                | согласно календарному плану соревнований |     |     |      |
| 7. Уход за снаряжением и экипировкой              | в течение года |  |     |     |      |
| III. Медицинское обследование спортивной пары:    | +              | +  | +   | +   | +    |
| IV. Восстановительные мероприятия спортивной пары | +              | +  | +   | +   | +    |
| V. Инструкторская и судейская практика            | в течение года |  |     |     |      |
| Итого часов                                       | 604            | 708                                      | 810 | 904 | 1004 |
| Всего часов:                                      | 624            | 728                                      | 832 | 936 | 1040 |

### **5.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

#### **5.5.1. 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.

#### **5.5.2. 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!

### **5.5.3. 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 приступать 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 обращайте 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 «заподпружиться»);
- перед выходом из денника или конюшни (если седлались на развязке) необходимо внимательно осмотреть сбрую и в случае неисправности доложить тренеру.

### **5.5.4. Техника безопасности при выводе лошади из денника и при движении рядом с лошадью:**

- 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.

#### **5.5.5. 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 удержать стремя);
- не разрешается ездить верхом в обуви без каблука, с рифленой подошвой, или толстой или тонкой подметкой – в случае падения нога может застрять в стремени 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.

### **5.5.6. 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 стремяни, 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 лошастью, 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 бегающую лошадь;

- никогда не подходите к незнакомой лошади! Запрещено входить в левады к гуляющим 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.

### **5.6. 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 поводе, репризы рыси и галопа на свободном поводе, 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.

#### **5.7. 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.

#### **5.8. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

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

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

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 обучающегося, которая характеризуется 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.

Таблица №13

**План-схема психологической подготовки**

| Задачи   | Средства и методы   |
|--|---|
| <b>Общеподготовительный этап подготовки</b>  |   |
| 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,                          | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для   |

|   |  |
|---|--|
| упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности  | 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:<br>- изменение мыслей по желанию;<br>- подчинение самоприказу;<br>- успокаивающая и активизирующая разминка;<br>- дыхательные упражнения;<br>- идеомоторная тренировка;<br>- психорегулирующая тренировка;<br>-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 |
| <b>Предсоревновательный этап подготовки</b>   |  |
| 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                           |
| <b>Соревновательный этап подготовки</b>   |   |
| 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.

### ***5.9. 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, глютаминуюто 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-четырёх 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 хромотает. Если рост надкостника 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 нагавки с поролоновой подушечкой). Старые надкостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромотает, 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 попоную, 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 подоодерматит 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 подоодерматите 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 трясины, канавы, 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 белкововитаминные энергетические подкормки «Успех», «Крепыш» и «Старт» по утвержденным нормам, а так же мюсли, БАДы и т.д.

### **5.10. 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). Эстетическое 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 фотогозет,

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 учебной 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.

### ***5.11. 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

Таблица №14

### 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.

#### **5.12. Инструкторская и судейская практика.**

Цель инструкторской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Таблица №15

### Инструкторская практика

| № п/п                   | Наименование материала | Этапы спортивной подготовки | Период проведения |
|-------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Инструкторская практика |                        |                             |                   |

|   |   |                              |             |
|---|---|------------------------------|-------------|
| 1 | Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и про ведению учебно-тренировочных занятий.  | Теория                       | Весь период |
| 2 | Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.   | Теория                       | Весь период |
| 3 | Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.  | Теория                       | Весь период |
| 4 | Овладеть спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, про ведения упражнений по общей физической подготовке,   | Этап начальной подготовки    | Весь период |
| 5 | Развивать способность у обучающихся к наблюдению за выполнением упражнений, технических приемов и т.д.  | Теория                       | Весь период |
| 6 | Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника, учету тренировочных и соревновательных нагрузок.   | Начальная подготовка, теория | Весь период |
| 7 | Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | Теория                       | Весь период |

## 6. Система контроля и зачетные требования

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить тестирование обучающихся.

Для осуществления контроля знаний обучающихся по теоретической подготовке, рекомендуется проводить викторины, опросы и тесты, предлагать обучающимся подготовку рефератов на различные темы, для определения лучших из них.

Для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке. Для обеспечения достоверности полученных результатов тестирования необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех обучающихся.

### Основные физические качества

*Гибкостью* называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Хорошая гибкость позволяет спортсмену легко выполнять различные упражнения и технические элементы, а также предохраняет от травм. Для

контроля уровня развития гибкости применяется тест «наклон вперед».

*Координационные способности* – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Для контроля уровня развития координационных способностей применяется тест «бег «змейкой» 10 м».

*Скоростные* – это комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий. Для контроля уровня развития скоростных способностей применяется тест «бег 10 м».

*Выносливость* – это способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени. Для контроля уровня развития общей выносливости применяется тест «бег 5 минут».

*Сила* – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Контролю подвергаются взрывная сила мышц ног (тесты «прыжок вверх», «прыжок в длину с места») и сила мышц плечевого пояса (тест «отжимания/подтягивания»).

Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки проводится тренером-преподавателем на открытой площадке (на конкурном поле – в зависимости от погодных условий).

Сроки проведения контроля: август текущего календарного года, а также в течение года при зачислении вновь прибывших обучающихся. Результаты проведения контроля заносятся в протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по конному спорту.

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

Таблица №16

| № 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).<br>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  |

**6.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы учебно-тренировочного этапа**

Таблица №17

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) юноши, девушки<br>Спортивная дисциплина «Конкур»   |                 |
|-------|---------------------------------|---|-----------------|
| 1.    | Вестибулярная устойчивость      | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно). |                 |
| 2.    | Координационные способности     | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с).<br>Седловка лошади (не более 20 мин)                         |                 |
| 3.    | Силовая выносливость            | Приседание без остановки  |                 |
|       |                                 | не мене 10 раз  | не менее 12 раз |
|       |                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |                 |
|       |                                 | не менее 6 раз  | не менее 8 раз  |
|       |                                 | Подъем туловища из положения лежа   |                 |
|       |                                 | не менее 8 раз  | не менее 10 раз |
| 4.    | Гибкость                        | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь<br>Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя  |                 |
| 5.    | Техническое мастерство          | Обязательная техническая про грамма   |                 |

### **6.3. Методика тестирования и нормативные оценки по общей физической подготовке**

#### **1. Бег 10 м с высокого старта**

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

#### **2. 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.

#### **3. Пятиминутный бег**

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

#### **4. 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.

#### **5. 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.

**6. 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.

**7. 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».

Нормативные требования по ОФП представлены в таблицах 18, 19.

Таблица №18

**Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)**

| Тест                       | Балл | Возраст, лет |              |              |              |              |              |              |              |              |
|----------------------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                            |      | 10           | 11           | 12           | 13           | 14           | 15           | 16           | 17           | 18и старше   |
| Бег 10 м, с                | 5    | 2,33 и лучше | 2,23 и лучше | 2,09 и лучше | 1,98 и лучше | 1,88 и лучше | 1,84 и лучше | 1,78 и лучше | 1,74 и лучше | 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 лучше | 3,29 и лучше | 3,15 и лучше | 3,04 и лучше | 2,90 и лучше | 2,80 и лучше | 2,64 и лучше | 2,58 и лучше | 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<br>менее | 164 и<br>менее | 174 и<br>менее | 177 и<br>менее | 183 и<br>менее | 191 и<br>менее | 195и<br>менее | 198 и<br>менее | 199 и<br>менее |
| Прыжок<br>вверх, см      | 5 | 35 и<br>более  | 35 и<br>более  | 37 и<br>более  | 38 и<br>более  | 40 и<br>более  | 40 и<br>более  | 44 и<br>более | 46 и<br>более  | 48 и<br>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<br>менее  | 22 и<br>менее  | 23 и<br>менее  | 24 и<br>менее  | 26 и<br>менее  | 27 и<br>менее  | 26 и<br>менее | 28 и<br>менее  | 30 и<br>менее  |
| Отжимания,<br>кол-во раз | 5 | 23 и<br>более  | 24 и<br>более  | 25 и<br>более  | 28 и<br>более  | 28 и<br>более  | 29 и<br>более  | 30 и<br>более | 32 и<br>более  | 35 и<br>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<br>менее  | 11 и<br>менее  | 13 и<br>менее  | 13 и<br>менее  | 15 и<br>менее  | 16 и<br>менее  | 16 и<br>менее | 19 и<br>менее  | 22 и<br>менее  |

Таблица №19

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

|                             |   |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|-----------------------------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                             | 1 | 176 и<br>менее | 185 и<br>менее | 192 и<br>менее | 198 и<br>менее | 199 и<br>менее | 205 и<br>менее | 210 и<br>менее | 213 и<br>менее | 214 и<br>менее |
| Прыжок<br>вверх, см         | 5 | 38 и<br>более  | 40 и<br>более  | 40 и<br>более  | 43 и<br>более  | 46 и<br>более  | 46 и<br>более  | 48 и<br>более  | 52 и<br>более  | 54 и<br>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<br>менее  | 21 и<br>менее  | 22 и<br>менее  | 25 и<br>менее  | 27 и<br>менее  | 29 и<br>менее  | 30 и<br>менее  | 32 и<br>менее  | 35 и<br>менее  |
| Подтягивания,<br>кол-во раз | 5 | 8 и<br>более   | 9 и<br>более   | 10 и<br>более  | 11 и<br>более  | 13 и<br>более  | 14 и<br>более  | 14 и<br>более  | 15 и<br>более  | 17 и<br>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<br>менее   | 2 и<br>менее   | 2 и<br>менее   | 2 и<br>менее   | 3 и<br>менее   | 4 и<br>менее   | 4 и<br>менее   | 6 и<br>менее   |

#### **6.4. Методика тестирования и нормативные оценки по специальной физической подготовке**

**1. Тест для оценки координационных способностей всадника – пространственно-координационный тест (ПКТ) для всех учебных групп (табл. 20).**

Таблица №20

| Тест   | Требования к исполнению   | Оценка исполнения теста  | Балл |
|--|---|--|------|
| Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90 °, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с | Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков | Стойка, выполненная с подпрыгиваниями                              | 1    |
|  |   | Стойка, выполненная с покачиваниями                                | 2    |
|  |   |  | 3    |
|  |   | Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия менее 5 с | 4    |
|  |   | Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 5-7 с     | 5    |
|  |   | Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 8-10 с    |      |

#### **2. Тест для оценки общей силовой выносливости всадника.**

Тест включает в себя 5 упражнений, отражающих работу крупнейших групп мышц, для всех учебных групп.

**Методика тестирования.** До теста у спортсмена берется пульс за 10 секунд сидя. Спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем принимает исходное положение. После окончания упражнения он переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он подходит к гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла 90° в висячем положении на стенке. Затем спортсмен выполняет прыжки вверх на ¾ от максимального. Все упражнения выполняются по 10 раз с полной

амплитудой движений. Количество серий зависит от продолжительности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Обычно делаются 4 серии без остановки в максимальном темпе. Средняя продолжительность нагрузки — 3-5 минут. После теста у спортсмена берутся показания пульса сразу после нагрузки и три раза в течение 1 минуты стоя.

Оценивается время выполнения теста, мобилизация организма для выполнения нагрузки (первый пульс после теста) и восстановление организма (три пульса после теста в течение 1 минуты). Оценка зависит от пола, возраста, квалификации спортсменов. Во время выполнения теста делаются пометки, на какой минуте спортсмен начал некачественно выполнять то или иное упражнение. По этим пометкам можно судить об уровне тренированности определенной группы мышц. Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости для юношей и девушек представлены в таблицах 21, 22.

Таблица №21

**Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с**

| Балл | Юноши возраст, лет |                |                |                |                |                |                |                |                |
|------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|      | 10                 | 11             | 12             | 13             | 14             | 15             | 16             | 17             | 18             |
| 5    | 3.18,3 и лучше     | 3.16,6 и лучше | 3.14,9 и лучше | 3.13,2 и лучше | 3.11,5 и лучше | 3.09,8 и лучше | 3.08,1 и лучше | 3.06,4 и лучше | 3.04,7 и лучше |
| 4    | 3.18,4-3.49,4      | 3.16,7-3.47,7  | 3.15,0-3.46,0  | 3.13,3-3.44,3  | 3.11,6-3.42,6  | 3.09,9-3.40,9  | 3.08,2-3.39,2  | 3.06,5-3.37,5  | 3.04,8-3.35,8  |
| 3    | 3.49,5-4.31,9      | 3.47,8-4.30,3  | 3.46,1-4.28,6  | 3.44,4-4.26,9  | 3.42,7-4.25,2  | 3.41,0-4.23,5  | 3.39,3-4.21,8  | 3.37,6-4.20,1  | 3.35,9-4.18,4  |
| 2    | 4.32,0-5.03,0      | 4.30,4-5.01,4  | 4.28,7-4.59,7  | 4.27,0-4.58,0  | 4.25,3-4.56,3  | 4.23,6-4.54,6  | 4.21,9-4.52,9  | 4.20,2-4.51,2  | 4.18,5-4.49,5  |
| 1    | 5.03,1 и хуже      | 5.01,5 и хуже  | 4.59,8 и хуже  | 4.58,1 и хуже  | 4.56,4 и хуже  | 4.54,7 и хуже  | 4.53,0 и хуже  | 4.51,3 и хуже  | 4.49,6 и хуже  |

Таблица №22

| Балл | Девушки возраст, лет |                |                |                |                |                |                |                |                |
|------|----------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|      | 10                   | 11             | 12             | 13             | 14             | 15             | 16             | 17             | 18             |
| 5    | 3.44,4 и лучше       | 3.33,6 и лучше | 3.24,7 и лучше | 3.17,6 и лучше | 3.12,1 и лучше | 3.07,8 и лучше | 3.04,7 и лучше | 3.02,3 и лучше | 3.00,5 и лучше |
| 4    | 3.44,5-4.09,8        | 3.33,7-3.59,0  | 3.24,8-3.50,1  | 3.17,7-3.43,0  | 3.12,2-3.37,4  | 3.07,9-3.33,2  | 3.04,8-3.30,0  | 3.02,4-3.27,6  | 3.00,6-3.25,8  |
| 3    | 4.09,9-4.44,4        | 3.59,1-4.33,6  | 3.50,2-4.24,7  | 3.43,1-4.17,6  | 3.37,5-4.12,1  | 3.33,3-4.07,8  | 3.30,1-4.04,6  | 3.27,7-4.02,3  | 3.25,9-4.00,5  |
| 2    | 4.44,5-5.09,8        | 4.33,7-4.58,9  | 4.24,8-4.50,0  | 4.17,7-4.42,9  | 4.12,2-4.37,4  | 4.07,9-4.33,1  | 4.04,7-4.29,9  | 4.02,4-4.27,6  | 4.00,6-4.25,8  |
| 1    | 5.09,9 и хуже        | 4.59,0 и хуже  | 4.50,1 и хуже  | 4.43,0 и хуже  | 4.37,5 и хуже  | 4.33,2 и хуже  | 4.30,0 и хуже  | 4.27,7 и хуже  | 4.25,9 и хуже  |

### 3. Тест для оценки общей гибкости всадника - наклон вперед.

**Методика тестирования.** Тест «наклон вперед» выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Нормативные оценки представлены в таблице 23.

Таблица №23

**Нормативные оценки для теста «наклон вперед»**

| Балл | 10 лет     |            | 11 лет     |            | 12 лет          |            |
|------|------------|------------|------------|------------|-----------------|------------|
|      | Девушки    | Юноши      | Девушки    | Юноши      | Девушки         | Юноши      |
| 5    | 12 и более | 11 и более | 15 и более | 12 и более | 17 и более      | 14 и более |
| 4    | 9-11       | 8-10       | 11-14      | 9-11       | 13-16           | 11-13      |
| 3    | 4-8        | 6-7        | 6-10       | 5-8        | 8-12            | 6-10       |
| 2    | 1-3        | 4-5        | 2-5        | 3-4        | 5-7             | 4-5        |
| 1    | 0          | 3 и менее  | 1 и менее  | 2 и менее  | 4 и менее       | 3 и менее  |
| Балл | 13 лет     |            | 14 лет     |            | 15 лет          |            |
|      | Девушки    | Юноши      | Девушки    | Юноши      | Девушки         | Юноши      |
| 5    | 19 и более | 16 и более | 21 и более | 18 и более | 22 и более      | 20 и более |
| 4    | 15-18      | 13-15      | 17-20      | 15-17      | 19-21           | 17-19      |
| 3    | 10-14      | 8-12       | 12-16      | 10-14      | 14-18           | 13-16      |
| 2    | 7-9        | 5-7        | 9-11       | 7-9        | 10-13           | 9-12       |
| 1    | 6 и менее  | 4 и более  | 8 и менее  | 6 и менее  | 9 и менее       | 8 и менее  |
| Балл | 16 лет     |            | 17 лет     |            | 18 лет и старше |            |
|      | Девушки    | Юноши      | Девушки    | Юноши      | Девушки         | Юноши      |
| 5    | 24 и более | 23 и более | 25 и более | 23 и более | 25 и более      | 25 и более |
| 4    | 20-23      | 19-22      | 21-24      | 18-22      | 22-24           | 20-22      |
| 3    | 15-19      | 15-18      | 15-20      | 13-17      | 17-21           | 16-19      |
| 2    | 12-14      | 12-14      | 11-14      | 8-12       | 13-16           | 9-15       |
| 1    | 11 и менее | 11 и менее | 10 и менее | 7 и менее  | 12 и менее      | 8 и менее  |

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников (табл. 24).

Таблица №24

**Оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников**

| Сумма баллов | Оценка            |
|--------------|-------------------|
| 15-12        | отлично           |
| 11-8         | хорошо            |
| 4 и менее    | удовлетворительно |

Оценка 4 баллов и выше является переводной.

#### **Вольтижировка (кроме групп ВСМ)**

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества

занимающихся – ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие, компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

### **Примерные комбинации упражнений по вольтижировке для проведения тестирования спортсменов**

#### ***Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)***

Подход к лошади. Движение рядом с лошадей на рыси и галопе. Толчок и сед. Ноги врозь с переносом правой ноги через круп и шею лошади. Перемах левой ногой через шею и круп с последующим соскоком наружу. «Ножницы».

#### ***Тренировочные группы (УТГ-1 и УТГ-2)***

Толчок с перемахом двумя ногами через круп и сед справа. Перемах двумя ногами через шею и круп. «Ножницы» на рыси и галопе. Соскок «ноги врозь» через круп. Соскок перемахом двумя ногами через круп.

#### ***Тренировочные группы (УТГ-3 и УТГ свыше 3 лет обучения)***

Из седа ноги врозь, взмахом ногами, сед согнувшись ступнями на седле. Из положения, стоя в седле выпрямиться и соскок наружу. Из седа ноги врозь, взмахом ног, стойка на левом колене — «ласточка». Из положения «ласточка», взмахом правой ногой, соскок наружу прогнувшись.

При выполнении программы оценивается выполнение комбинации упражнений по следующим параметрам:

1. Техника выполнения двигательных действий.
2. Точность выполнения комбинации упражнений.
3. Координация и равновесие.
4. Virtuoznost и непринужденность исполнения.

Оценка выполнения комбинации упражнений по вольтижировке проводится согласно требованиям, представленным в таблице 25.

Таблица №25

### **Оценка за выполнение упражнений по вольтижировке**

| Оценка за выполнение   | Балл |
|--|------|
| Значительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений вяло и нерешительно             | 1    |
| Незначительные ошибки (не более трех) в технике упражнений и при выполнении комбинации, неоднократная потеря равновесия, исполнение упражнений с низкой амплитудой           | 2    |
| Незначительные ошибки (не более двух) в технике упражнений и при выполнении комбинации, двукратная потеря равновесия при соскоке, исполнение с напряженностью                | 3    |
| Правильная техника выполнения упражнения, однократная потеря равновесия при соскоке, правильное выполнение комбинации упражнений с видимой напряженностью при исполнении     | 4    |
| Правильная техника выполнения упражнения, точное выполнение комбинации упражнений, отличная координация и равновесие при соскоке, виртуозность и непринужденность исполнения | 5    |

### **6.5. Техничко-тактическая подготовка.**

Контроль уровня развития технико-тактической подготовленности осуществляется на основании разрядных требований Единой Спортивной Классификации Российской Федерации.

## **7. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Конный спорт» по спортивной дисциплине «конкур»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

### **Прогнозируемые результаты**

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 выбранным видом спорта;
- *предметные результаты* – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.



## 8. Литература

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошастью»; 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., Жилов 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](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

## Приложения

*Приложение №1*

### Учебный план-график распределения учебных часов группа НП-3

| Виды тренировок   | Кол-во часов в год | Период тренировок |         |        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|--------------------|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                    | сентябрь          | октябрь | ноябрь | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
| <b>1. Теория</b>  |                    |                   |         |        | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| <b>2.ОФП</b>  |                    |                   |         |        | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  |
| <b>3.СФП</b>  |                    |                   |         |        | <b>4</b>  | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> |
| <b>4.ТТМ</b>  |                    |                   |         |        | <b>1</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>13</b> |
| <b>5.Участие в соревнованиях согласно календарного плана и вызова</b> |                    |                   |         |        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Часы в месяц</b>   |                    |                   |         |        | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>33</b> | <b>36</b> | <b>39</b> | <b>33</b> | <b>36</b> | <b>42</b> | <b>39</b> |

Тренер-преподаватель по конному спорту

А.В. Егорова

## Календарно-тематическое планирование

на 2019-2020 учебный год

группы НП-3

| №       | Дата     | Содержание  | Время |
|---------|----------|---|-------|
| Декабрь |          |   |       |
| 1       | 20.12.19 | 1. Теория. Правила ТБ при работе с лошадьми. Значение техники и тактики для спортивного совершенствования спортсмена конника. Понятие о технике выездки.                  | 45    |
|         |          | 2. ОФП. Строевые упражнения: повороты, перестроения. Упражнения для развития мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для развития мышц нижних конечностей. | 45    |
|         |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения верхом на шагу: повороты, наклоны, махи ногами.   | 30    |
|         |          | 4. ТТМ. Движение на шагу, подъем в рысь, переход из рыси в шаг, остановка.  | 15    |
| 2       | 23.12.19 | 1. Теория. Правила ТБ при работе с лошадьми. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки.  | 45    |
|         |          | 2. ОФП. Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития равновесия.   | 45    |
|         |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу: повороты, наклоны, махи ногами.  | 36    |
|         |          | 4. ТТМ. Движение на шагу. Подъем в рысь. Переход из рыси в шаг счет 1-3, остановка на счет 1-3.   | 9     |
| 3       | 25.12.19 | 1. Теория. Правила ТБ при работе с лошадьми. Уход за лошадью после тренировки. Различные приспособления для управления лошадью: мартингал, шпрунты.                       | 45    |
|         |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Упражнения для развития координации.   | 45    |
|         |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу: махи ногами, поворот на 360°.  | 36    |
|         |          | 4. ТТМ. Движение на шагу. Подъем в рысь на счет 1-3. Переход в шаг на счет 1-3. Остановка на счет 1-3.  | 9     |
| 4       | 27.12.19 | 1. Теория. Правила ТБ при работе с лошадьми. Повреждения от конского снаряжения и меры их предупреждения. Сбор. Аллюры. Сокращенные, обычные, прибавленные.               | 45    |
|         |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.  | 45    |

|               |          |  |    |
|---------------|----------|--|----|
|               |          | Эстафета.  |    |
|               |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу: махи ногами, повороты на 360°.  | 36 |
|               |          | 4. ТТМ. Движение на шагу. Подъем в рысь на счет 1-2, переход в рысь в шаг на счет 1-2, остановка на счет 1-2.                                  | 9  |
| 5             | 30.12.19 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади.   | 45 |
|               |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Игра.  | 45 |
|               |          | 3. СФП. Движение рядом с лошадью на рыси. Посадка в седло без стремян.   | 36 |
|               |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Подъем в галоп. Переход в рысь, шаг, остановка на счет 1-2.  | 9  |
| <b>Январь</b> |          |  |    |
| 5             | 10.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Физиологические основы тренировки спортивной лошади.  | 25 |
|               |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.   | 20 |
|               |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу. Движение в конном строю. Выполнение команд. Дистанция.  | 45 |
|               |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Выполнение вольтов, смены направления через центр. Подъем в галоп на счет 1-3, переход из галопа в рысь на счет 1-3. | 45 |
| 7             | 13.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Влияние тренинга на организм лошади.  | 25 |
|               |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.   | 20 |
|               |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу. Движение в конном строю шагом. Выполнение команд. Дистанция.  | 45 |
|               |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Выполнение вольтов, смена направления через центр. Подъем в галоп на счет 1-2, переход в рысь на счет 1-3.           | 45 |
| 8             | 15.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Содержание и уход за конским снаряжением.   | 25 |
|               |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития равновесия.   | 20 |
|               |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу. Движения в конном строю шагом. Выполнение команд. Дистанция.  | 45 |
|               |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Выполнение вольтов, остановок в заданной точке. Подъем в галоп на счет 1-2, переход в рысь на счет 1-2.              | 45 |
| 9             | 17.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Посадка всадника при прыжках  | 25 |

|    |          |   |    |
|----|----------|---|----|
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.<br>Подвижная игра по выбору.   | 20 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу.<br>Движение в конном строю рысью. Выполнение команд.<br>Дистанция.                                       | 45 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Укрепление посадки.<br>Работа без стремян.  | 45 |
| 10 | 20.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадью при прохождении маршрутов.              | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.  | 20 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу.<br>Движение в конном строю рысью. Выполнение команд.<br>Дистанция.                                       | 45 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Выполнение вольтов на рыси. Подъемы в галоп. Перемена направления через центр на галопе со сменой ног.           | 45 |
| 11 | 22.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадью при прохождении маршрутов.              | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, для развития равновесия.   | 25 |
|    |          | 3. СФП. Посадка в седло без стремян. Движение рядом с лошадью на рыси. Движение в конном строю рысью. Выполнение команд. Интервал.                  | 45 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Подъемы в галоп. Смена направления через центр со сменой ног. Выполнение вольтов на рыси и галопе.               | 45 |
| 12 | 24.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Фазы прыжка, совмещение центров тяжести лошади и всадника.   | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.<br>Строевые упражнения.  | 25 |
|    |          | 3. СФП. Еда на корде боком на шагу. Движение в конном строю рысью. Выполнение команд. Интервал.   | 45 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Остановки в заданных точках. Подъем в рысь и галоп в заданных точках. Работа без стремян для укрепления посадки. | 45 |
| 13 | 27.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление одиночных простых препятствий на рыси.   | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.  | 25 |
|    |          | 3. СФП. Езда на корде боком на рыси. Движение в конном строю галопом. Выполнение команд.<br>Дистанция.  | 45 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|                |          |   |    |
|----------------|----------|---|----|
|                |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Смена ног на галопе через 3-4 темпа галопа.  | 45 |
| 14             | 29.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление одиночных высотных препятствий на рыси.  | 20 |
|                |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, развития равновесия.   | 25 |
|                |          | 3. СФП. Езда на корде боком на рыси. Движение в конном строю на галопе. Выполнение команд. Интервал.  | 45 |
|                |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Движение на рыси и галопе без рук и стремян.   | 45 |
| 15             | 31.01.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление одиночных простых препятствий на галопе.   | 20 |
|                |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Игра по выбору.  | 25 |
|                |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на рыси: махи ногами. Езда на корде боком на рыси, стоя на стремяни. Движение в конном строю шагом. Дистанция и интервал. | 45 |
|                |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Работа на полевой посадке. Выполнение вольтов, остановок, переходов из одного аллюра в другой в заданных точках.         | 45 |
| <b>Февраль</b> |          |   |    |
| 16             | 03.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление одиночных высотных препятствий на галопе.  | 25 |
|                |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.  | 30 |
|                |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на рыси: махи ногами. Езда на корде на рыси спиной вперед. Конноспортивная игра.  | 35 |
|                |          | 4. ТТМ. Работа на разных аллюрах. Переход из обычного аллюра в сокращенный и обратно.   | 45 |
| 17             | 05.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление «клавиш».  | 25 |
|                |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, развития гибкости.   | 30 |
|                |          | 3. СФП. Езда на корде на рыси спиной вперед.  | 35 |
|                |          | 4. ТТМ. Работа на разных аллюрах. Переход из сокращенного аллюра в ускоренных и обратно.  | 45 |
| 18             | 07.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление широтных препятствий   | 25 |
|                |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации, развития гибкости.   | 30 |
|                |          | 3. СФП. Движение в конном строю шагом и рысью. Движение противходом. Конноспортивная игра.  | 35 |

|    |          |  |    |
|----|----------|--|----|
|    |          | 4. ТТМ   | 45 |
| 19 | 10.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление широтно-высотных препятствий.                                 | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.   | 30 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю шагом и рысью. Движение противходом.   | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Преодоление препятствий высотой до 70 см.   | 45 |
| 20 | 12.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Сочетание работы с установленным порядком кормления лошади.               | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, развития гибкости.  | 30 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю шагом и рысью. Перестроение в колонне: замыкающий-направляющий.                | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение по ковалетти на рыси и галопе. Расчет.  | 45 |
| 21 | 14.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Система пищеварения лошади.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору.  | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю шагом и рысью. Перестроение в колонне.   | 30 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Боковое принятие.   | 45 |
| 22 | 17.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Конный спорт на Олимпийских видах.  | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних и нижних конечностей.   | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю шагом и рысью. Перестроение в колонну по два. Конноспортивная игра.            | 30 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение по ковалетти высотой до 35 см. Расчет.  | 45 |
| 23 | 19.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Ознакомление с техникой выдающихся спортсменов. Разбор посадки всадников. | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости, развития координации.  | 35 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на рыси. Движение рядом с лошадью на шагу и рыси.                            | 30 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе без стремян.   | 45 |
| 24 | 21.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Техника выдающихся спортсменов. Разбор тактики прохождения маршрутов.     | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Строевые   | 35 |

|      |          |   |    |
|------|----------|---|----|
|      |          | упражнения.   |    |
|      |          | 3. СФП. Конноспортивная эстафета.   | 30 |
|      |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Преодоление широтного препятствия шириной до 70 см, высотой до 60 см.  | 45 |
| 25   | 26.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Сущность контроля и его роль при занятиях спортом.   | 25 |
|      |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, развития гибкости.   | 35 |
|      |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на шагу и рыси. Движение в конном строю галопом. Движение противходом.                                  | 30 |
|      |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Перемена ног на галопе через 2-3 темпа галопа.   | 45 |
| 26   | 28.02.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Сущность контроля и его роль при занятиях спортом.   | 20 |
|      |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости и координации.   | 35 |
|      |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения на рыси и шагу. Езда спиной вперед на корде.  | 35 |
|      |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Преодоление препятствий с системе на расстоянии 3-х темпов.  | 45 |
| Март |          |   |    |
| 27   | 02.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Врачебный и ветеринарный контроль.   | 25 |
|      |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц нижних и верхних конечностей. Строевые упражнения.   | 30 |
|      |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Выполнение команд.                                 | 35 |
|      |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Укрепление прыжковой посадки без стремян.  | 45 |
| 28   | 04.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Самоконтроль при занятиях спортом.   | 25 |
|      |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища, развития гибкости.   | 30 |
|      |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Выполнение команд.                                 | 35 |
|      |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Перемена ног на галопе через 2 темпа. Переходы из одного аллюра в другой, остановки в заданных точках. | 45 |
| 29   | 06.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Виды соревнований по конному спорту.   | 25 |
|      |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору.   | 30 |



|    |          |  |    |
|----|----------|--|----|
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд. Конноспортивная игра.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Преодоление препятствий на рыси высотой до 50 см.  | 45 |
| 30 | 11.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Положение о соревнованиях.  | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Специальные беговые упражнения.   | 30 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Укрепление прыжковой посадки. Работа без стремян и безрук.  | 45 |
| 31 | 13.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Опорно-двигательный аппарат лошади.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Специальные беговые упражнения.   | 30 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд. Конноспортивная игра.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси. Преодоление препятствий высотой до 60 см.  | 45 |
| 32 | 16.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Сердечно-сосудистая система лошади.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Специальные беговые упражнения.  | 30 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Выполнение команд.                          | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Движение по ковалетти высотой до 40 см с последующим преодолением препятствия высотой до 40 см. | 45 |
| 33 | 18.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Влияние нагрузки на организм лошади, регулирование нагрузки.                                  | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Специальные беговые упражнения.   | 30 |
|    |          | 3. СФП. Посадка на лошадь без седла. Движение в конном строю. Выполнение команд.   | 40 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Движение через лежащие на земле жерди.  | 45 |
| 34 | 20.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение общих принципов посадки и поведения всадника на различных фазах прыжка.            | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра по выбору.  | 30 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд. Конноспортивная игра.  | 40 |
|    |          | 4. ТТМ. Преодоление препятствий высотой до 60 см.  | 45 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|        |          |  |    |
|--------|----------|--|----|
| 35     | 23.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов работы при преодолении простых и высотных препятствий на рыси.   | 20 |
|        |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                                 | 30 |
|        |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Выполнение команд.                  | 40 |
|        |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Укрепление прыжковой посадки. Преодоление препятствий высотой до 50 см без стремян.               | 45 |
| 36     | 25.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов работы при преодолении простых и высотных препятствий на галопе. | 20 |
|        |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                                  | 30 |
|        |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Выполнение команд.                  | 40 |
|        |          | 4. ТТМ. Работа на рыси и галопе. Боковые принимания, остановки и подъемы в заданных точках.                                | 45 |
| 37     | 27.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов работы при преодолении широтных препятствий.                     | 20 |
|        |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                    | 30 |
|        |          | 3. СФП. Конноспортивная эстафета.  | 40 |
|        |          | 4. ТТМ. Прохождение маршрута из 6 препятствий высотой до 60 см, шириной до 70 см, без препятствий в системе.               | 45 |
| 38     | 30.03.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов работы при преодолении широтно-высотных препятствий.             | 20 |
|        |          | 2. ОФП. Упражнения для развития нижних конечностей. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                          | 30 |
|        |          | 3. СФП. Посадка на лошадь без седла. Движение в конном строю. Выполнение команд.   | 40 |
|        |          | 4. ТТМ. Преодоление «Клавиш» высотой до 50 см.   | 45 |
| Апрель |          |  |    |
| 39     | 01.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Командные, лично-командные, личные соревнования по конному спорту.                    | 25 |

|    |          |  |    |
|----|----------|--|----|
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                         | 35 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Прохождение маршрута (жерди на земле). Отработка езды между препятствиями.        | 45 |
| 40 | 03.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Участники соревнований, их права и обязанности.                                 | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Игра с элементами волейбола.   | 35 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Прохождение маршрута из 7-ми препятствий высотой до 70 см, шириной до 80 см (без препятствий в системе).     | 45 |
| 41 | 06.04.20 | 1. Теория. Общие сведения о темпераменте лошади.   | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Метание мяча весом 150 г. Бег до 7 мин.                                 | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Укрепление прыжковой посадки. Работа без стремян, работа без рук.                           | 45 |
| 42 | 08.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Темперамент лошади. Выбор работы в зависимости от темперамента.                 | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Челночный бег.   | 35 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Конноспортивная эстафета.                              | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Преодоление различных одиночных препятствий без стремян, без рук.                           | 45 |
| 43 | 10.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление препятствий в системах. Два препятствия на расстоянии двух темпов.  | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Игра с элементами волейбола.   | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Преодоление препятствий в системе (два препятствия) без стремян и без рук.                  | 45 |
| 44 | 13.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление препятствий в системах. Два препятствия на расстоянии одного темпа. | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Строевые упражнения. Бег до 5 мин.                         | 35 |

|    |          |  |    |
|----|----------|--|----|
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Прохождение маршрута из 7-ми препятствий высотой до 80 см, шириной до 90 см (без препятствий в системе).                 | 45 |
| 45 | 15.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление препятствий в системах. Три препятствия на расстоянии двух темпов.              | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Строевые упражнения. Бег до 5 мин.                                      | 35 |
|    |          | 3. СФП. Конноспортивная игра.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Выполнение вольтов, остановок и подъемов в рысь, в галоп в заданных точках.                   | 45 |
| 46 | 17.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Преодоление препятствий в системах. Три препятствия на расстоянии одного темпа.             | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц туловища. Игра с элементами волейбола.  | 35 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Преодоление препятствий в системе: два препятствия на расстоянии двух темпов галопа.                                     | 45 |
| 47 | 20.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Прохождение маршрута. Работа между препятствиями.   | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития гибкости. Метание. Челночный бег.  | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Движение через ковалетты высотой до 50 см. работа на галопе с переменной ног через два темпа. | 45 |
| 48 | 22.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Прохождение маршрута. Расчет скорости.  | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации. Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.                                       | 35 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Преодоление препятствий в системе: 2-3 препятствия на расстоянии двух темпов галопа.                                     | 45 |
| 49 | 24.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Прохождение маршрута. Линия старта и линия финиша.  | 20 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Бег 1500м.   | 35 |
|    |          | 3. СФП. Конноспортивная игра.  | 35 |

|            |          |  |    |
|------------|----------|--|----|
|            |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе. Боковые принимания.   | 45 |
| 50         | 27.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов преодоления препятствий.   | 20 |
|            |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.            | 35 |
|            |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|            |          | 4. ТТМ. Преодоление препятствий в системе: 2 препятствия на расстоянии 1 темпа галопа.                                       | 45 |
| 51         | 29.04.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение принципов прохождения маршрута.  | 20 |
|            |          | 2. ОФП. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Прыжки в длину с разбега  | 30 |
|            |          | 3. СФП. Конноспортивная эстафета.  | 25 |
|            |          | 4. ТТМ. Движение на рыси и галопе, работа на полевой посадке.  | 45 |
| <b>Май</b> |          |  |    |
| 52         | 06.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение. Аллюры, сокращенные, обычные, прибавленные.                                 | 25 |
|            |          | 2. ОФП. Специальные беговые упражнения. Метание мяча весом 150г.   | 15 |
|            |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Движение рядом лошадью на шаг и рыси. | 50 |
|            |          | 4. ТТМ. Движение рысью и галопом. Выполнение вольтов, остановок переходов из одного аллюра в другой в заданных точках.       | 45 |
| 53         | 08.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Повторение. Способы управления лошадью. Боковое сгибание, принимание.                   | 25 |
|            |          | 2. ОФП. Игра с элементами волейбола.   | 15 |
|            |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.  | 35 |
|            |          | 4. ТТМ. Похождение маршрута из 7 ми препятствий высотой до 70 см, с препятствиями в системе.                                 | 60 |
| 54         | 11.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Судьи. Их права и обязанности.  | 25 |
|            |          | 2. ОФП. Бег 2000 м.  | 15 |
|            |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Посадка в седло без стремян.          | 50 |
|            |          | 4. ТТМ. Движение рысью и галопом. Укрепление посадки. Работа без стремян.  | 45 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|    |          |   |    |
|----|----------|---|----|
| 55 | 13.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия.   | 15 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Движение в конном строю. Движение рядом с лошадью на шагу и рыси. | 50 |
|    |          | 4. ТТМ. Прохождение маршрута из 8-ми препятствий высотой до 80 см, с препятствиями в системе.                                   | 45 |
| 56 | 15.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Правила соревнований по конкуру  | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия  | 15 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки. Конноспортивная игра.   | 50 |
|    |          | 4. ТТМ. Работа на корде. Укрепление прыжковой посадки. Работа без стремян, без рук, преодоление отдельных препятствий.          | 45 |
| 57 | 18.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Разбор предстоящих соревнований.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.  | 15 |
|    |          | 3. СФП. Гимнастические упражнения с элементами вольтижировки.   | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение рысью и галопом. Выполнение вольтов, остановок, перемены ног на галопе в заданных точках.                      | 60 |
| 58 | 20.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Разбор предстоящих соревнований.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Игра с элементами волейбола.  | 15 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.   | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение рысью. Боковые принимания.   | 60 |
| 59 | 22.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми во время соревнований по конкуру.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП.   |    |
|    |          | 3. СФП. Работа в конном строю. Выполнение команд.   | 20 |
|    |          | 4. ТТМ. Соревнование по конкуру   | 90 |
| 60 | 25.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Разбор прошедших соревнований.   | 25 |
|    |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Специальные беговые упражнения.   | 30 |
|    |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Выполнение команд.   | 35 |
|    |          | 4. ТТМ. Движение рысью. Боковые принимания. Подъемы в галоп, перемена ног на галопе в заданных точках.                          | 45 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|             |          |   |    |
|-------------|----------|---|----|
| 61          | 27.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на разных этапах подготовки.                           | 25 |
|             |          | 2. ОФП. Упражнения для развития равновесия. Игра по выбору.   | 30 |
|             |          | 3. СФП. Конноспортивная игра.   | 35 |
|             |          | 4. ТТМ. Движение рысью и галопом. Переходы из одного аллюра в другой в заданных точках.   | 45 |
| 62          | 29.05.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Правила поведения на воде в летний период. Морально-волевой облик спортсмена.                      | 25 |
|             |          | 2. ОФП. Упражнения для развития координации.  | 15 |
|             |          | 3. СФП. Движение в конном строю. Конноспортивная эстафета.  | 50 |
|             |          | 4. ТТМ. Преодоление отдельных препятствий высотой до 90 см.   | 45 |
| <b>Июнь</b> |          |   |    |
| 63          | 01.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Роль физической подготовленности в занятиях спортом. Правила поведения на природе в летний период. | 25 |
|             |          | 2. ОФП.   | 30 |
|             |          | 3. СФП  | 35 |
|             |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 64          | 03.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства.                            | 25 |
|             |          | 2. ОФП.   | 30 |
|             |          | 3. СФП  | 35 |
|             |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 65          | 05.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Основные методы воспитания волевых качеств.  | 25 |
|             |          | 2. ОФП.   | 30 |
|             |          | 3. СФП  | 35 |
|             |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 66          | 08.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.   | 25 |
|             |          | 2. ОФП.   | 30 |
|             |          | 3. СФП  | 35 |
|             |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 67          | 10.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Здоровый образ жизни.  | 25 |
|             |          | 2. ОФП.   | 30 |
|             |          | 3. СФП  | 35 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|      |          |   |    |
|------|----------|---|----|
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 68   | 15.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. История создания и совершенствования комплекса ГТО | 25 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 35 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 69   | 17.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Структура и содержание комплекса ГТО.              | 25 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 35 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 70   | 19.06.20 | 1. Теория. ТБ при работе с лошадьми. Выполнение норм комплекса ГТО.                     | 20 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 40 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 71   | 22.06.20 | 1. Теория.  | 20 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 40 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 72   | 24.06.20 | 1. Теория.  | 20 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 40 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 73   | 26.06.20 | 1. Теория.  | 20 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 40 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 74   | 29.06.20 | 1. Теория.  | 20 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 40 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| Июль |          |   |    |
| 75   | 01.07.20 | 1. Теория.  | 25 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 35 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |
| 76   | 03.07.20 | 1. Теория.  | 25 |
|      |          | 2. ОФП.   | 30 |
|      |          | 3. СФП  | 35 |
|      |          | 4. ТТМ  | 45 |



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|    |          |            |    |
|----|----------|------------|----|
| 77 | 06.07.20 | 1. Теория. | 30 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 35 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 78 | 08.07.20 | 1. Теория. | 30 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 35 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 79 | 10.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 80 | 13.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 81 | 15.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 82 | 17.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 83 | 20.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 84 | 22.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 85 | 24.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 86 | 27.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|    |          | 2. ОФП.    | 25 |
|    |          | 3. СФП     | 40 |
|    |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 87 | 29.07.20 | 1. Теория. | 25 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|        |          |            |    |
|--------|----------|------------|----|
|        |          | 2. ОФП.    | 25 |
|        |          | 3. СФП     | 40 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 88     | 31.07.20 | 1. Теория. | 25 |
|        |          | 2. ОФП.    | 25 |
|        |          | 3. СФП     | 40 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| Август |          |            |    |
| 89     | 03.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 90     | 05.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 91     | 07.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 92     | 10.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 93     | 12.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 94     | 14.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 95     | 17.08.20 | 1. Теория. | 30 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 30 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 96     | 19.08.20 | 1. Теория. | 25 |
|        |          | 2. ОФП.    | 30 |
|        |          | 3. СФП     | 35 |
|        |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 97     | 21.08.20 | 1. Теория. | 25 |

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт»

|     |          |            |    |
|-----|----------|------------|----|
|     |          | 2. ОФП.    | 30 |
|     |          | 3. СФП     | 35 |
|     |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 98  | 24.08.20 | 1. Теория. | 25 |
|     |          | 2. ОФП.    | 30 |
|     |          | 3. СФП     | 35 |
|     |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 99  | 26.08.20 | 1. Теория. | 25 |
|     |          | 2. ОФП.    | 20 |
|     |          | 3. СФП     | 45 |
|     |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 100 | 28.08.20 | 1. Теория. | 25 |
|     |          | 2. ОФП.    | 20 |
|     |          | 3. СФП     | 45 |
|     |          | 4. ТТМ     | 45 |
| 101 | 31.08.20 | 1. Теория. | 25 |
|     |          | 2. ОФП.    | 20 |
|     |          | 3. СФП     | 45 |
|     |          | 4. ТТМ     | 45 |