

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

*Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции  
директора осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления  
образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на  
основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.*

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Конный спорт»  
(РАБОЧАЯ ПРОГРАММА)**

***Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«конный спорт»***  
(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. № 402)  
Срок реализации – 8 лет

Пермский район, д. Кондратово  
2016 год

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете  
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»  
Протокол № 4  
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»  
Худорожков В.Ю.

Приказ № 140 от 28.04.2016г.

**Разработчики программы:**

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;  
Лукиных Мария Николаевна – тренер-преподаватель по эстетической гимнастике, Президент РОО  
«Федерация эстетической гимнастики Пермского края»;  
Феоктистова Ольга Владимировна – заместитель директора по УВР.

**Рецензенты:**

---

*Программа составлена* в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

*Программа предназначена* для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по эстетической гимнастике в МАОУ ДЮСШ «Вихрь».

*Раскрывает* содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин: конкур, выездка, троеборье, вольтижировка, драйвинг, дистанционные пробеги, национальные игры-соревнования. Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта. Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошадью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

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

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

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

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

- гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся конным спортом;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов-конников, патриотов своей Родины;
- постоянное неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивных лошадей в сборные команды города, области;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования.

Содержание Программы должно учитывать особенности подготовки обучающихся по виду спорта с использованием животного, мощь которого превосходит силу человека, а результат соревнований в равной степени зависит от животного и спортсмена, спортивной

подготовки обоих, природных способностей и выносливости животных, а также их взаимодействия между собою.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. в области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).
3. в области избранного вида спорта:
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
4. в области ухода за животными:
  - знание профессиональной терминологии;
  - сведения о строении и функциях организма животного, влияние на него физических нагрузок;
  - условные рефлексы и их роль в подготовке животного;
  - уход за животным;
  - питание животного.

### **1. Особенности осуществления спортивной подготовки.**

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы определяются в соответствии с нормативными, правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Набор в группы начальной подготовки осуществляется путём отбора детей соответствующего возраста на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинских показателей. Учебные группы по годам обучения комплектуются по результатам прошедшего года на основании контрольно-переводных нормативов по ОФП и СПФ,

спортивно-техническим показателям. с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности. Учитывая специфику конного спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора в специализированные группы по видам конного спорта (выездка, конкур), который должен осуществляться в течение первых 3-4х лет занятий.

Учебная работа организуется на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта конный спорт, так как данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для отделения конного спорта МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Цель спортивной подготовки спортсменов-конников – освоение и выполнение норм и требований, установленных ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки спортсменов-конников:

1. вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и способностей для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
3. формирование систем специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в конном спорте;
4. воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
5. развитие специальных эстетических качеств.

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

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

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

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное кол-во учащихся и конного состава в группе (спортивная пара = спортсмен + лошадь)			Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
		Уч-ся	Лошадь	Итого		
1	2	3	4	5	6	7
НП-1	10	7	7	<b>14</b>	6	Выполнение

						нормативов ОФП и КПИ
НП-2	11-13	6	6	<b>12</b>	9	Выполнение нормативов ОФП и КПИ
ТГ-1	13-15	5	5	<b>10</b>	10	Выполнение нормативов КПИ
ТГ-2	13-15	4	4	<b>10</b>	12	Выполнение нормативов КПИ
ТГ-3	15-16	4	4	<b>10</b>	14	Выполнение нормативов ЕВСК, КПИ
ТГ-4	16-18	3	3	<b>10</b>	16	Выполнение нормативов ЕВСК, КПИ

**Этап начальной подготовки** направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года (группы НП-1 и НП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

**Этап тренировочный (спортивной специализации)** - на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта; тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы 3 – 1 спортивных разрядов; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь. Этап рассчитан на 4 года подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ-4); в связи с тем, что конный спорт является возрастным, достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади, возможно продление данного этапа на более продолжительный срок (по решению тренерского совета).

## 2. Планирование и учёт учебно-тренировочной работы.

При организации учебно-тренировочных занятий применяется групповой метод. В ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки. Занятие по ОФП проводится на свежем воздухе, занятие по СФП и технической подготовке – в конюшне и манеже с использованием лошадей. При этом теоретическая подготовка может проводиться как на каждом занятии, так и в ходе занятий только одного вида.

Примерное распределение времени на учебно-тренировочном занятии:

<b>Общая продолжительность УТЗ – 2уч. часа – 90 мин.</b> В т.ч.:	1й год	Свыше года
	Общая физическая подготовка (мин)	25
Специальная физическая подготовка, Уход за лошадью (мин)	30	30

Техническая подготовка (мин)	20	25
теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (мин)	15	15

В связи с большей сложностью организации занятий, включающих все части тренировки, привожу примерный план УТЗ при таком способе организации.

УТЗ в группах начальной подготовки первого года обучения (НП 1).

(1 занятие – 90 мин)

Тема занятия	№№ занятия	Содержание	Продол. (мин)	Примечан
1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1 - 4	Построение, проверка наличия занимающихся.	5	Место проведения занятий - конюшня
		Теория: Объяснение техники безопасности обращения с лошадью.	15	
		Основы строения лошади и ее биологические особенности,	10	
		Основные правила содержания лошади с конюшне (денник, подстилка, отбивка, кормление)	10	
		Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью	15	
		СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади)	30	
		Разбор урока: указать каждому на его недостатки и достижения я дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.	5	
2. Конское снаряжение. Седловка и расседывание, одевание уздечки.	5 - 6	Построение, проверка наличия занимающихся.	5	Место проведения занятий - конюшня
		ОФП – бег, приседания, прыжки, гимнастика	10	
		СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади)	20	
		Теория: Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вольтрап, потник и т.д.	10	
		Правила обращения с седлом и уздечкой, подгонка снаряжения	10	
		Практическая седловка и расседывание, одевание уздечки (каждый – не менее 2х раз)	30	
Разбор урока.	5			
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь.	7 - 8	Построение, проверка наличия занимающихся.	5	Место проведения занятий – манеж, конюшня.
		ОФП – бег, приседания, прыжки, гимнастика	20	
		СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади)	30	

<p>Спешивание</p>		<p>Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка ТТМ: Движение с лошастью в поводу в манеж Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание Возвращение лошади в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции Разбор урока</p>	<p>20 10 5</p>	<p>Кол-во лошадей - 2.</p>
<p>4, Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошастью</p>	<p>9 - 14</p>	<p>Построение, проверка наличия занимающихся. ОФП – бег, приседания, прыжки, гимнастика СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлищ Теория: Ознакомление с основами правильной посадки Понятие о равновесии Основные средства управления: Корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля ТТМ Езда в смене по головному шагом со страхующим (на чомбуре), понятие о дистанции Спешивание, возвращение в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции Разбор урока</p>	<p>25 30 15 20</p>	<p>Место проведения занятий – манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 2 - 3</p>
<p>5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже</p>	<p>15 -20</p>	<p>Построение, проверка наличия занимающихся. ОФП – бег, приседания, прыжки, гимнастика СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка и вождение лошади в поводу с изменениями направления. ТТМ Посадка на лошадь. Езда шагом по кругу без</p>	<p>25 20 20</p>	<p>Место проведения занятий – манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 4 - 5</p>



		<p>страхующего. Теория: Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (перемены направления, заезды, остановки) – со страхующим СФП Гимнастика на лошади на шагу - со страхующим Вопросы – ответы верхом на лошади. Разбор занятия. Спешивание, возвращение в денник, расседлывание, дача сена, уборка амуниции</p>	<p>15</p> <p>10</p>	
		<p>Подготовительная часть : Построение, проверка наличия занимающихся. Упражнения ОФП. СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади)</p>	<p>25</p> <p>15</p>	
		<p>Теория (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки. Основная часть: (ТТМ) езда в манеже СФП – гимнастические упражнения на лошади Заключительная часть – расседлывание, заключительный уход за лошастью (раскрючковывание и замывание копыт, дача сена, закрывание поилок); разбор урока.</p>	<p>15</p> <p>20 15</p>	
6. Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия	21 -30	<p>Езда шагом. Выполнение команд. Езда на корде рысью без стремян Понятие строевой и облегченной рыси Гимнастика на шагу.</p>	<p>10 5 (кажд)</p>	Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
7. Основные правила управления на рыси	31 -40	<p>Езда шагом. Выполнение команд. Езда в смене по головному без стремян с выполнением команд Обучение основам правильной посадки Понятие об облегченной рыси Выполнение гимнастических упражнений на</p>	<p>10</p> <p>2x7</p> <p>15</p>	Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)

		шагу между репризами рыси		
8. Отработка посадки и укрепление навыков управления на рыси	41 -50	Езда шагом. Выполнение команд. Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян. Выполнение заездов, перемен направления по головному Посадка на лошадь без стремян Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси	10 2x10  10	Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
9. Совершенствование посадки и средств управления	51 -70	Езда шагом. Выполнение команд. Облегченная рысь со стременами и без стремян Облегченная рысь на правую и левую ногу. Езда врозь Ознакомление с расстановкой букв в манеже Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси	10 2x10  10	Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
10. Совершенствование посадки и средств управления	71 -104	Езда шагом. Выполнение команд. Облегченная рысь со стременами и без стремян Облегченная рысь на правую и левую ногу. Облегченная рысь с брошенным одним стремянем Рысь в полевой посадке. Езда врозь Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси	10 2x10  10	Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)

Годовой цикл подготовки и делится на три периода: подготовительный (декабрь - первая половина апреля), соревновательный (вторая половина апреля - октябрь) и переходный (ноябрь). Для групп начальной подготовки учебный год на периоды не делится. В течение года учащимся предоставляются каникулы не менее 6 недель, во время которых спортивная подготовка продолжается в условиях спортивных лагерей, либо самостоятельно. Учебный план составляется из расчета 46 недель в год.

Подготовительный период включает два этапа: зимний (декабрь-февраль) и весенний (март-апрель). Задачи первого этапа – повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств – силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствования средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и

лошади, развитию специальных качеств, повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа: этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований и этап основных соревнований. Основным направлением тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков в подготовке и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости. На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки. Примерный уровень интенсивности составляет в мае — 12...15%, в июне – августе — 10...20%, в сентябре — 5...10% от максимального. В переходном периоде (ноябрь) главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышается уровень теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего тренировочного и соревновательного циклов. Для занимающихся в группах спортивного совершенствования разрабатываются индивидуальные планы подготовки на следующий учебный год.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- конный спорт не менее 45% от общего объема учебного плана;
- уход за животными в объеме от 15% до 20% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

#### **Учебный план.**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель (часов)
Начальной подготовки	1	10-11	6	276
	2	11-13	9	414
	3	11-13	9	414
Тренировочный	1	13-15	10	460
	2	13-15	10	460

	3	15-16	14	644
	4	16-18	16	736
	5	16-18	18	828

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	22		33	33	48	58	58
2	Общая физическая подготовка	125	135		221	234	190	199	199
3	Специальная физическая подготовка	25	37		88	140	229	290	290
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	72	80		144	163	162	165	165
5	Другие виды спорта и подвижные игры	27	30		33	35	41	41	41
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	11	18		33	39	66	75	75
7	Углубленное медицинское обследование	В соответствии с планом диспансеризации							
8	Восстановительные мероприятия	В соответствии с планом							
<b>Всего часов в год в учебной группе</b>		<b>276</b>	<b>414</b>		<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>
Всего часов в неделю		6	9		12	14	16	18	18

### 3. Характеристика тренировочных процессов.

Спортивная подготовка в конном спорте – это многолетний круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания. Цель спортивной тренировки – это достижение возможно более спортивных результатов при систематическом повышении уровня здоровья, физического развития и теоретических знаний. В конном спорте эта цель усложняется тем, что всё время взаимодействуют два живых организма – всадник и его лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения. В задачи тренировки конника входят:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в специализируемом виде конного спорта;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля, а также в области основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях;
- подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта.

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Но в зависимости от периодов и этапов подготовки, возраста спортсменов, уровня их мастерства и тренированности, а также состояния тренированности их лошадей и их технической подготовленности одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше. Процесс спортивной тренировки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, а так же физической и технической подготовки лошадей.

<b>Виды подготовки</b>	<b>Компоненты</b>	<b>Направленности работ</b>
Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
	Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств.
	Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения навыков верховой езды.
	Функциональная	Выведение спортсменов-конников на высокие объёмы и интенсивности нагрузок.
Техническая	Верховая езда	Обучение основам верховой езды.
	Выездка	Освоение манежной (основной) посадки, применение средств управления, езда в смене, выполнение команд, манежных фигур, различных элементов выездки, езда по схемам.
	Конкур	Освоение прыжковой (облегченной) посадки, преодоление отвесных, высотно-широтных, широтных и систем препятствий.
		Конкур (преодоление препятствий на конкурном поле). Работа по пересечённой местности (подготовка всадника и лошади к разным условиям окружающей среды, езда по разному грунту, выработка и развитие умения сохранять равновесие, чувства скорости движения (пейса) лошади, развитие быстроты реакции, обучение преодолению наиболее распространённых типов полевых препятствий).
Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
	К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
	К соревнованиям	Формирование состояния боевой готовности, способности сосредоточенности и мобилизации.
Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы.
Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в конном спорте.
	В ходе практических занятий	
	Самостоятельная	
Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к
	Модельные	

	тренировки	соревновательному стрессу и надёжности выступления.
	Прикидки	

В спортивной подготовке спортсменов-конников применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трёх типов: основные, вспомогательные и восстановительные. Основные средства – приобретение умений и навыков, необходимых для достижений высоких результатов в конном спорте. Вспомогательные средства – применяются в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития спортсменов-конников. Восстановительные средства особо значимы на этапе совершенствования спортивного мастерства, так как позволяют спортсменам-конникам выполнять необходимый объём работы без ущерба для здоровья.

### Классификация средств конного спорта

Типы	Виды	Структурные группы упражнений
Основные	Основы верховой езды	Освоение манежной (основной) посадки, освоение прыжковой (облегчённой) посадки, применение средств управления (основных и вспомогательных), особенности использования средств управления на облегчённой (прыжковой) посадке. Работа на разных аллюрах, выполнение команд, манежных фигур, выполнение элементов манежной езды, езда по схемам. Основные упражнения по преодолению препятствий, кавалетти, клавиш, рядов препятствий, отдельных препятствий, систем и связок препятствий. Езда по маршруту. Работа по пересечённой местности с включением полевых барьеров, совершенствование управляемости на разных аллюрах и скоростях движения, развитие гимнастических качеств и силы лошади.
	Теоретическая подготовка	Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, для спортсменов НП групп преподносится в виде бесед (15-20 минут), в старших группах как отдельное занятие 45 минут. Применяется метод самостоятельного ознакомления с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, анатомии, физиологии, о врачебном контроле и первой помощи проводятся врачом.
Вспомогательные	Спортивные	Строевые, обще-развивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
	Уход за лошадью	Занятия по уходу за спортивной лошадью, её содержанию и спортивной подготовке проводятся ветврачом и тренером-преподавателем.
Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
	Психологические	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие

		тренировки, отвлекающие мероприятия.
	Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
	Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание на занятиях с группами НП уделяется разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта.

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

В группах НП первые занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. Следующим этапом обучения верховой езды – езда с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом. На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления ошибок в посадке и в применении средств управления.

Обучение технике преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»). Применять метод усложнения задания – усложнить условия перед прыжком, изменять направления движения, выполнить прыжок после заезда, поворота, вольта.

Для укрепления посадки совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» – без стремян, без повода, с различными положениями рук. По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постоянно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. В дальнейшем обучении необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях. В полевых условиях занятия проводятся в начале на шагу и рыси, с постепенным добавлением переходов на небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошастью, последовательность и систематичность в работе. После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей необходимо плавно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидности шага, рыси, галопа, остановок и осаживания.

К разучиванию вольтов и изменению направления езды на галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, не упираясь в повод. Важным элементом манежной езды является четкость переходов из одного вида аллюра в другой.

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

- Выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий на учебно-тренировочном занятии и соревнованиях (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов);

- Совершенствование чувства времени (пейса) лошади (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции и т.п.);
- Совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями (чемпионат (первенство) ЦФО, чемпионат (первенство) России, областные и т. д.) следует проводить кратковременные (12-20 дней) учебно-тренировочные сборы кандидатов сборной команды. Основная цель сборов стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными 2-х разовыми тренировками.

### **3.1. Этап начальной подготовки.**

Этап начальной подготовки имеет свои характерные особенности: носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития обучающихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации. Начальная подготовка учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта); возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях конным спортом. Основными задачами начальной подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Начальная подготовка направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе конного спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Начальная подготовка построена с учетом индивидуального развития детей, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации а так же особенности подготовки обучающихся, выступающего на соревнованиях на лошади - животном, мощь которого превосходит силу человека, а результат соревнований в равной степени зависит от животного и спортсмена, спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости животных, а также их взаимодействия между собой. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

Результатом освоения Программы на этапе начальной подготовки является



приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития конного спорта; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

**в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**в области конного спорта:**

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**в области ухода за животными:**

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий: теоретическая, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, уход за лошастью. Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду конного спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- конный спорт не менее 45% от общего объема учебного плана;
- уход за лошадьми в объеме от 15% до 20% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Дополнительно в годичном цикле подготовки желательно обеспечить:

- организацию возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся.

Принципы обучения можно сформулировать как доступность, последовательность, постепенность, обратная связь.

Набор учащихся на этап начальной подготовки производится в начале учебного года

(сентябрь-октябрь) на конкурсной основе из числа желающих, подавших заявление и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши, девушки	
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)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
Гибкость	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)	
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	

При равных результатах, показанных в ходе тестирования, преимущество имеют лица, показавшие лучшие результаты по физическим качествам, имеющим большую результативность для конного спорта.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта конный спорт**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	27	22
Специальная физическая подготовка, Уход за лошадью (%)	33	33
Техническая подготовка (%)	22,5	27
теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	17	17
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5	1

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт**

Контрольные соревнования (раз)	1 - 3	2 - 6
--------------------------------	-------	-------



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
ДЛЯ НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	6
2	Практические занятия													
	ОФП	15	13	11	12	8	12	10	12	12	12	-	8	133
	СФП	8	9	8	8	6	7	7	8	7	7	-	6	74
3	Изучение и совершенствование техники	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	-	4	31
4	Изучение и совершенствование тактики	-	-	1	2	3	3	3	2	2	3	-	-	19
5	Учебно-тренировочные встречи	-	-	-	1	4	2	3	1	-	-	-	-	11
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Текущие и контрольно-переводные испытания	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	8
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	25	24	25	25	24	25	26	26	26	-	18	26	270
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	26	25	26	26	25	26	26	26	26	-	18	26	276

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
ДЛЯ НП СВЫШЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	8
2	Практические занятия													
	ОФП	15	14	13	15	14	15	15	15	15	14	-	5	150
	СФП	13	13	13	11	12	13	12	12	11	12	-	9	131
3	Изучение и совершенствование техники	5	6	5	6	6	7	8	7	6	7	-	1	64
4	Изучение и совершенствование тактики	5	5	4	6	5	3	3	3	4	5	-	-	43
5	Учебно-тренировочные встречи	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	-	-	14
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Текущие и контрольно-переводные испытания	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	39	40	39	40	38	39	39	39	39	-	15	39	406
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	40	41	40	41	38	40	40	40	40	-	15	39	<b>414</b>

### 3.2.Тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать трёх академических часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

1. Дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
2. Совершенствование технического арсенала конного спорта;
3. Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
4. Воспитание специальных психических качеств;
5. Выполнение нормативов юношеских и взрослых спортивных разрядов.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки необходимо выполнение учащимися нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнение технической программы.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения (тесты)		
Спортивные дисциплины		
Развиваемое физическое качество	"выездка" "драйвинг"   "конкур", "троеборье", "пробеги"   "вольтижировка"	
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
Силовая выносливость	Седловка лошади (не более 20 мин)	
	Приседание без остановки	
	(не менее 10 раз)   (не менее 12 раз)   (не менее 18 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
Гибкость	(не менее 6 раз)   (не менее 8 раз)   (не менее 12 раз)	
	Подъем туловища из положения лежа	
	(не менее 8 раз)   (не менее 10 раз)   (не менее 15 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Наклон вперед из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
ДЛЯ ТГ ДО 2-х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	11
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>													
	<b>ОФП</b>	13	15	15	14	14	15	15	15	13	13	-	10	152
	<b>СФП</b>	12	11	11	12	12	13	14	13	12	14	-	15	139
<b>3</b>	<b>Изучение и совершенствование техники</b>	9	9	9	10	8	8	9	9	9	8	-	8	96
<b>4</b>	<b>Изучение и совершенствование тактики</b>	9	9	8	8	8	8	8	8	7	8	-	8	89
<b>5</b>	<b>Учебно-тренировочные встречи</b>	-	6	6	6	4	4	4	5	3	6	-	5	49
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
<b>7</b>	<b>Текущие и контрольно-переводные испытания</b>	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	12
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	47	50	49	50	48	50	50	50	50	-	46	50	541
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	49	51	50	51	49	51	51	51	51	-	47	51	552

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ  
ДЛЯ ТГ СВЫШЕ 2-х ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**



№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Теоретические занятия	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	-	-	16
2	Практические занятия													
	ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	15	165
	СФП	14	15	15	16	15	16	16	16	17	17	-	13	170
3	Изучение и совершенствование техники	16	16	18	17	16	18	17	17	17	17	-	12	180
4	Изучение и совершенствование тактики	11	12	12	13	13	12	12	12	12	12	-	10	131
5	Учебно-тренировочные встречи	13	14	12	10	12	10	11	11	10	10	-	-	113
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	5	5	5	5	6	1	5	-	-	41
7	Текущие и контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	12
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	75	76	76	76	76	76	76	77	76	-	50	76	812
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	77	78	78	78	77	78	78	78	78	-	50	77	828

### **3.3. Программный материал для практических занятий.**

#### **1. ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП)**

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм учащихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам. Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 20-25 мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в виси прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в виси на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

**Из положения лежа** на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

**Из положения вися** - поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения вися на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны.

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

**Упражнения для развития мышц нижних конечностей.** Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

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

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

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами весом 1 - 4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от

груди двумя руками и от плеча

одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад). Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами.

**Упражнения из других видов спорта.** Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

**В качестве самостоятельных занятий рекомендовать учащимся.**

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м). Нырание. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах. Обучение технике ходьбы попеременным и одновременным способом. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей). Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком. Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой. Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад - сгибание рук, махом вперед - разгибание. Из седа ноги врозь - кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед - назад. Брусья разновысокие-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки. Перекладина - подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши). Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений |при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре. Ходьба на пятках. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы, общественно-полезный труд на территории конюшни.

## **2. ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана» Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений. Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжатие и разжатие кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни. Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи

стремян.

### **ВОЛЬТИЖИРОВКА как средство СФП**

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В то же время, в результате повышенного внимания тренеров и молодых спортсменов к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке проводятся отдельные соревнования различного уровня (до Всероссийского), однако она не является Олимпийским видом спорта.

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы. Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

### **УХОД ЗА ЛОШАДЬЮ**

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошастью, ее содержанию. Поэтому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошастью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрячковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение учащимися навыков по кормлению, поению лошадей, а так же простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

### **3. ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду конного спорта. Включает в себя:

- Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.
- Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.
- Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошастью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.
- Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».
- Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения является участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня первенства КСШ, проводящиеся непосредственно в учебной организации. Их цель: развитие духа соперничества, стремления учащихся к победе, а так же формирование навыка демонстрировать свои возможности в состоянии соревновательного стресса. На этапе начальной подготовки соревнования могут проводиться как отдельное мероприятие, так и в ходе сдачи контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ.**

**Группы НП-1**

Объяснение техники безопасности обращения с лошастью. Основы строения лошади и её биологические особенности. Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Подход к лошади, основные приёмы обращения с лошастью.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла, недоуздка. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание уздечки и недоуздка, рассёдлывание.

Движение с лошастью в поводу в манеж, вождение лошади в поводу с изменениями направления. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание. Возвращение лошади в денник, рассёдлывание.

Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основа средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки). Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Проверка снаряжения и седловка. Езда шагом. Выполнение команд. Езда (на корде) рысью без стремян. Понятие строевой и облегчённой рыси. Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.

Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд. Правильное постановление при заездах и поворотах. Обучение основам правильной посадки. Понятие об облегчённой рыси. Езда шагом между и после рысевых реприз с выполнением гимнастических упражнений.

Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой, по 2 и 3 номера через манеж и т.д. Посадка на лошадь без стремян.

Сокращённая и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегчённая рысь на правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси. Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки. Гимнастика на шагу и учебной рыси.

Езда по схеме №1. Понятие о постановлении. Правила подъёма лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе. Подъёмы в галоп по одному и движение: головной – замыкающий смены, со стремянами и без стремян.

### **Группы НП-2,3**

Повторение и закрепление пройденного за 1-й год обучения (правила техники безопасности при обращении с лошастью, конское снаряжение, седловка и рассёдлывание, посадка в седло и спешивание, основы правильной посадки и основные средства управления лошастью, равновесие всадника, езда шагом и рысью с выполнением команд).

Правильный переход из меньшего аллюра в больший и наоборот. Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян, по головному, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Подъёмы в галоп без стремян с учебной рыси и шага. Правильность посадки на манежном галопе.

Подъёмы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Движение через жердь, то же –на рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Езда через кавалетти учебной рысью со стремянами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шагу и рыси.

Езда на учебной и облегчённой рыси между расставленными стойками. Езда галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъём в галоп. Понятие о полевой посадке. Езда рысью на полевой посадке. Остановка, повороты на передних ногах.

Езда через кавалетти без повода и без стремян. Езда рысью на полевой посадке без стремян. Езда галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращённый галоп. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь и езда без седла.

Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Основы прыжка, посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. Езда манежным и полевым галопом. Правильный подход к препятствию и преодоление лежащей жерди на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.

Сокращённая рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление клавиш и одиночных препятствий – до 30 см – с рыси. Ознакомление с различными типами препятствий. Правильная посадка при преодолении препятствий. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.

Сбор лошади. Ознакомление с программой «Предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. Преодоление одиночных препятствий – до 50 см – на галопе. Разучивание техники прыжка на галопе. Гимнастические упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см): руки на бёдра, руки назад, руки в стороны.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов: езда по схеме №2. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления одиночных препятствий до 50 см.

Контрольно-переводные нормативы.

### **Группы ТГ-1**

Повторение основ верховой езды 2-го года обучения. Движение в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стремянами и без стремян, езда учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Выездка:

- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах;
- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- выполнение вольтов, переходов с правильным и чётким постановлением;
- совершенствование элементов на шаг, рыси, галопе;
- езда по схеме №2 и №3;
- совершенствование прибавленных и собранных аллюров;
- совершенствование переходов из сокращённых аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой;
- выполнение элементов «Личной езды» для детей №4: плечом внутрь, принятия на рыси;
- езда по программе «Личная езда» для детей;
- выполнение отдельных элементов из «Предварительной езды» для юношей;
- фигурная езда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- управление лошастью по маршруту на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем;
- преодоление маршрута «Лёгкий класс»;
- езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Лёгкий класс», выполнение или подтверждение норматива 3 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 55%);
- преодоление отдельных препятствий до 110 см.

### **Группы ТГ-2**

Повторение пройденного материала. Совершенствование езды в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стремянами и без стремян, движение учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

#### Выездка:

- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на переду, на заду, плечом внутрь, принимания на рыси, контргалоп, простая перемена ноги и в воздухе, осаживание, полупируэты на шаг;
- выполнение вольтов, прибавленных и собранных аллюров, переходов;
- езда по схеме «Предварительный приз» для юношей;
- езда по связкам «Командного приза» для юношей;
- разучивание элементов «Личного приза» для юношей, принимания на галопе;
- участие в соревнованиях по схеме «Предварительного приза» для юношей;
- езда по схемам «Командного и личного приза» для юношей;
- фигурная езда;
- совершенствование выездковых элементов;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд, выполнение норматива 2 разряда.

#### Конкурная подготовка:

- совершенствование средств управления и посадки;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях, клавишах и кавалетти (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- преодоление систем и отдельных препятствий до 120 см;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем (до 120 см);
- управление лошадью по маршруту «Среднего класса» на галопе;
- совершенствование средств управления – езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс», выполнение норматива 2 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий до 130 см.

#### Троеборная подготовка:

- совершенствование развития равновесия, надёжности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в полевых условиях;
- совершенствование облегчённой посадки всадника при езде в поле;
- работа по пересечённой местности с включением крутых спусков и подъёмов;
- совершенствование чувства скорости движения (пейса) лошади;
- совершенствование преодоления естественных препятствий, прыжки вверх и вниз, прыжки через канавы;
- преодоление банкетов, прыжки через препятствия с перепадом высот, прыжки в воду;
- подготовка к участию в соревнованиях лёгкого класса.

#### **Группы ТГ-3 – ТГ-4-ТГ-4**

##### Выездка:

- совершенствование естественных движений лошади на всех аллюрах, прямых и боковых сгибаний, поворотов, заездов, вольтов, боковых движений на рыси и галопе;
- дальнейшее совершенствование правильной и элегантной посадки спортсмена и взаимодействие средств управления лошадью;
- выполнение элементов юношеских и юниорских езд;
- совершенствование отдельных элементов юниорских езд и Малого приза: принимания на галопе, полупируэты на галопе, перемена ноги в 4 и 3 темпа, контрпринимания на рыси;
- дальнейшее совершенствование прибавленных и сокращённых аллюров, чётких и пластичных переходов из аллюра в аллюр, прямых и боковых сгибаний на движении – на рыси и галопе;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд;
- фигурная езда;
- совершенствование свободных, энергичных и лёгких движений лошади на всех аллюрах;

- совершенствование элементов юниорских и малых езд и приёмов управления с лошадью с учётом недостатков их исполнения в подготовительном периоде;
- совершенствование техники и тактики выполнения манежных езд по схемам;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских и юниорских езд, выполнение норматива 1 разряда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование выездки конкурной лошади, езда по схеме «Средний класс – М»;
- дальнейшее совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельного препятствия (110-120 см);
- обучение спортсмена расчёту при подходе к препятствию;
- совершенствование выездки и техники преодоления различных одиночных препятствий, а также в системах и по маршруту (120-130 см);
- выработка у лошади смелости, гибкости и точности расчёта прыжка при полном подчинении всаднику;
- работа над спокойствием лошади;
- улучшение и стабилизация техники прыжка лошади путём многократного преодоления разнообразных препятствий (как отдельных, так и комбинаций), изменяя расстановку препятствий и расстояние между препятствиями в системах;
- повышение интенсивности упражнений на тренировках по совершенствованию техники прыжка;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс» и «Трудный класс В»;
- совершенствование техники прохождения скоростных маршрутов;
- изучение техники и тактики движения по паркуру в условиях различных видов соревнований по преодолению препятствий и расчёт при подходе к препятствию;
- участие в соревнованиях по маршруту «Трудный класс В», выполнение норматива 1 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Средний класс – М» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий и систем до 130 см.

#### **4. Система контроля и зачётные требования.**

Для зачисления на каждый последующий год обучения учащиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, которые включают:

- Выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке в соответствии с этапом подготовки и специализации в виде конного спорта.
- Выполнение технической программы.
- Выполнение нормативов спортивных разрядов (в течение учебного года).

Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце учебного года в форме переводных экзаменов. Выполнение технической программы может быть организовано в виде соревнований. Разряды присваиваются по результатам выступлений на официальных соревнованиях согласно ЕВСК.



**4.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП.  
контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
в группах начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (единицы измерения)	1-й год обучения		2-3-й год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой линии	10 об. за 30 сек	10 об. за 30 сек	10 об. за 30 сек	10 об. за 30 сек
2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, ладони на плечах, сек	5	5	6	6
3.	Приседания, раз	6	6	7	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	4	6	5
5.	Подъем туловища из положения лежа, раз	6	5	7	6
6.	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	+	+	+	+
7.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	+	+	+	+
8.	Навыки обращения с лошадью и уход за ней (выполнено без нареканий)	+	+	+	+
9.	Оценка работы всадника:				
	Выполнение аллюра: шаг	+	+	+	+
	Выполнение аллюра: рысь	+	+	+	+
	Выполнение аллюра: галоп	+	+	+	+
	Прыжок через барьер	-	-	-	-

**контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
в тренировочных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты) (единицы измерения)	1-й год обучения		2-й год обучения		3-4-5 й год обучения	
		мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки

1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой линии	10 об. за 25 сек	10 об. за 25 сек	10 об. за 25 сек	10 об. за 25 сек	10 об. за 20 сек	10 об. за 20 сек
2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, ладони на плечах, сек	8	8	9	9	10	10
3.	Приседания, раз	12	12	13	12	14	13
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8	8	9	8	10	8
5.	Подъем туловища из положения лежа, раз	10	10	11	10	12	10
6.	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	+	+	+	+	+	+
7.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	+	+	+	+	+	+
8.	Навыки обращения с лошадью и уход за ней (выполнено без нареканий)	+	+	+	+	+	+
9.	Оценка работы всадника:						
	Выполнение шага: сокращенного, среднего, прибавленного	+	+	+	+	+	+
	Выполнение рыси: сокращенной, средней, прибавленной	+	+	+	+	+	+
	Выполнение галопа: среднего, прибавленного	+	+	+	+	+	+
	Преодоление маршрута	4 штраф. очка	4 штраф. очка	4 штраф. очка	4 штраф. очка	без штрафа	без штрафа

Спортсмен переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Для учебно-тренировочных групп 4 года обучения перевод спортсмена-конника при выполнении 70% упражнений по ОФП.

#### НОРМАТИВЫ ПО СФП

Упражнения	НП-1	НП-2,3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4,5
Навыки обращения с лошадью	1. Тестирование теоретических знаний; 2. Практические навыки – техника верховой езды на шагу, рыси, галопе.					-
<b>Преодоление одиночных препятствий</b>						
Количество препятствий	-	3	8	10	12	12
Количество прыжков	-	6	12	13	14	15
Высота препятствий	-	60-80см	100см	100-110см	110см	120см

## 4.2. Медико-биологический контроль.

Все занимающиеся конным спортом проходят обязательное врачебное обследование два раза в год. Всестороннее обследование спортсменов проводится в Областном центре спортивной медицины с участием различных специалистов. На основании этого обследования составляется подробная характеристика состояния их здоровья, общей работоспособности, переносимости тестовых нагрузок. Делается заключение о допуске спортсмена к тренировкам и объеме возможных для него нагрузок. Принимаются меры к лечению имеющихся заболеваний. В течение года обязательны текущие и этапные комплексные обследования (не менее 2х обследований в год).

Ветеринарный контроль лошади проводится ветеринарным врачом в виде ежедневных и этапных обследований. Результаты врачебных и ветеринарных обследований регулярно доводятся до сведения тренеров, а данные обследований вносятся спортсменом в дневник и в паспорт спортивной лошади. 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 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.

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, сердечнососудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервной системы и др. Результаты обследования лошадей служат основанием для составления и осуществления индивидуальных планов тренинга на различных этапах подготовки. 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, способствующих улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей организма. Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендиниты, тендовагиниты, воспаления сухожилий и влагалищ поверхностного, глубокого и третьего межкостного мускулов, а также артриты и параартриты. Как правило, в первую очередь обостряются хронические травмы, полученные в прошлом сезоне и не лечившиеся. Воспаления сухожилий-сгибателей чаще происходит весной при переходе на тренировки из манежа на пересеченную местность или открытый грунт. Началу заболевания обычно предшествует хроническое утомление сухожилий. Первые клинические признаки заболевания— появление боли при пальпации сухожилия на поднятой конечности. В этот период визуально у сухожилия нет никаких изменений, хромота также отсутствует. Но если

лошадь будет выполнять большие нагрузки, то вскоре появится разлитая припухлость в области пораженного сухожилия и возникает хромота. В целях профилактики этих заболеваний необходимо ежедневно при переходе из манежа на полевую работу и при интенсивных нагрузках проводить пальпацию сухожилий и при появлении первых признаков заболевания прекратить тренировки и провести лечение. Другим распространенным заболеванием лошадей 3-5 летнего возраста является оссифицирующий периостит. Заболеванию чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице на месте прикрепления связок между пястной (плюсневой) и грифельной костями. К 6-7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже. Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти,— необходимо освободить лошадь от тренировок на 7-10 дней и провести лечение. Если процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех-четырех йодисто-спиртовых компрессов в течение этих дней длительностью по 4-6 часов. После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить от работы, то лечение не поможет и надкостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромотает. Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миолгии, 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 пододедерматит 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 пододедерматите 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. 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. 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.

## **5. Теоретическая подготовка.**

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

**Содержание тем. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка**

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Содержание психологической подготовки. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях — необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

### **Физиологические основы подготовки спортивной лошади**

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах. Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

#### **Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.**

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

#### **Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.**

Методика выездки лошади. Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки. Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Преодоление одиночных препятствий, «связок» и маршрутов. Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Подготовка и выездка молодой лошади. Анализ техники спортсменов, разбор видеозаписей.

Ознакомление с техникой выдающихся всадников. Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участков, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор результатов прошедших соревнований

#### **Планирование спортивной тренировки**

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование и участие в соревнованиях. Документы планирования и их содержание. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Ведение дневника тренировки.

#### **Морально-волевой облик спортсмена**

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы воспитания волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

#### **Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках.**

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов. Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки. Меры безопасности при занятиях конным спортом.

## **6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Важной задачей занятий с юными спортсменами-конниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсмена-конника во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих спортсменов-конников, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха, конкурсы, создавать хорошие условия для общественно-полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Для этого используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсменов-конников.

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все больше значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряжений спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества: творчество, новаторство, мастерство, бережливость.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств.

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности всадника преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вырабатывать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности добиться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых



усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что развитие этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ними положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполненные задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявление волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

#### Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувства страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

#### Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается.

## 7. Восстановительные средства и мероприятия.

**Средства восстановления спортсмена** (педагогические, физиотерапевтические и фармакологические) используются в конном спорте с учетом специфических особенностей учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в его видах: энергетических — в троеборье, скоростно-силовых — в конкуре и координационных — в выездке. Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь перечисленными особенностями видов конного спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле.

Планируемые средства восстановления — активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба бег, спортивные игры, плавание, лыжи) при благоприятных условиях должны применяться 2—4 раза в неделю, обеспечивая значительную разгрузку позвоночного столба и определенных мышечных групп, создавая необходимое переключение в тренировочной деятельности и расслабление. Сауна (один раз в неделю) и массаж различных мышечных групп, особенно в области поясницы (по показаниям), как лечебно-профилактическая процедура после нагрузок (особенно соревновательных) также используются в качестве средства восстановления. В зимне-весенний период спортсмены должны принимать витамины. По показаниям применяются общестимулирующие средства. 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. Массаж осуществляется руками и с помощью специальных аппаратов (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж и ультразвуковой массаж).

#### **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, поваренная соль, мел — по показаниям.

С целью более эффективного энергетического восстановления лошадей использовать полноценные корма и белкововитаминные энергетические подкормки по утвержденным нормам.

### **8. Инструкторская и судейская практика.**

Предпрофессиональная подготовка по конному спорту включает подготовку обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований по конному спорту в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, правил соревнований.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, овладеть способами разминки, основной и заключительной частями. Обучающиеся должны научиться проводить разминку вместе с тренером. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научит занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Обучающиеся этапов спортивной подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе детских соревнований в роли главного судьи, зам. главного судьи, секретаря. Для учащихся этапа ТГ 3-4 итоговым результатом является выполнений требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по конному спорту.

#### **Требования к материально-технической базе и инфраструктуре**

- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивных дисциплин «выездка», «конкур», «вольтижировка»;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания

медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно приложению;
- обеспечение спортивной экипировкой согласно приложению
- 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.

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

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				количество	количество
1.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3-1	0,5-1
2.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3-1	0,1-0,5
3.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3-1	0,5-2

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

4.	Бич	штук	1	11	1	11
5.	Доска информационная	штук	1	11	1	11
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	-	-	-	-
7.	Корда	штук	1	11	1	11
8.	Набор ковочных инструментов	комплект	-	-	-	-
9.	Развязки	пар	1	11	1	11
10.	Седёлка	штук	-	-	1	11
11.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	1	-	2	-
12.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	-	-
13.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	-	1	11
14.	Бич	штук	-	-	1	11
15.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	-	-	1	-
16.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	-	-	1	11
17.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	-	-	2	11

18.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36
19.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36
22.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	-	-	3	11
29.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	-	-	3	11

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации месяцев	количество	срок эксплуатации месяцев
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	11	1	11
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11
3.	Бинты турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11

4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	11	2	11
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	-	-	1	11
6.	Ведро или емкость для воды или корма	штук	на одну лошадь	1	11	1	11
7.	Ногавки транспортировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на одну лошадь	-	-	1	11
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11
12.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1,5
13.	Попона дождевая	штук	на одну лошадь	-	-	-	-
14.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	-	-	-	-
15.	Попона летняя	штук	на одну лошадь	-	-	1	11
16.	Попона сетчатая противомосkitная	штук	на одну лошадь	-	-	-	-
17.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	24	-	-

18.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин «выездка», «конкур», «вольтижировка», «пробеги»)	штук	на одну лошадь	-	-	1	24
19.	Седло специализированное в сборе (для дисциплины «троеборье»)	штук	на одну лошадь	-	-	2	24
20.	Специальные поводья	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11
21.	Щетки	комплект	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
3.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11



4.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
5.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
6.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
7.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
8.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11
9.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	11
10.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	11
11.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
3.	Дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	11
4.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11
5.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11
6.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	11

7.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	11
8.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	6
9.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
10.	Редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	11
11.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
12.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
13.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11
14.	Фрак	штук	на занимающегося	-	-	-	-
15.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	11
16.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11
1.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	11
2.	Костюм турнирный	штук	на занимающегося	-	-	1	11
3.	Кроссовки	пара	на занимающегося	-	-	1	11
4.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11

5.	Чешки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	6
6.	Чешки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11

1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
3.	Дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	11
4.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11
5.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	11
6.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	11
7.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	6
8.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
9.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
10.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11
11.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11

12.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	11
13.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
7. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).
8. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
9. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
10. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
11. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
12. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
13. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
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. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
17. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;
18. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
19. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
20. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
21. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
22. Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.