

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Согласовано

На заседании педагогического совета

«27» августа 2015 г.

Протокол «01» от «27» августа 2015 г.

Утверждаю
Директор МБУДО «ДЮСШ»
Бекбергенов Р.А.
«01» сентября 2015 г.



Конный спорт

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы — 10 лет

Разработчики программы:
Собчинский С.А.
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе,
методический совет

2015 год

Программа разработана на основе:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
2. Приказа Минспорта России от 12.09.2013 гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред-профессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
3. Рекомендована к реализации педагогическим советом «27» августа 2015 г.
4. Рассчитана на детей в возрасте от 10 до 18 лет, а так же учащуюся молодежь.
5. Срок реализации программы - 10 лет.
6. Разработчики: заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО «ДЮСШ» Собчинский С.А., методический совет

При составлении настоящей программы использованы материалы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402)
2. Региональный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред-профессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
4. «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 18.01.1984 г., 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).
5. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академией физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. — 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Планирование учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план.
3. Методическое обеспечение программы
4. Начальная подготовка. Учебно-тематический план и содержание программы на этапе начальной подготовки;
5. Учебно-тематический план и содержание программы подготовки на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства;
6. Организация медицинского и ветеринарного обеспечения
7. Перечень информационного обеспечения.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт - один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

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

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных - лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать

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

Именно взаимодействие спортсмена с лошастью 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 лошастью как спортивной пары.

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

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

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсменов.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучения и минимальное количество детей в группах

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, систему воспитательной работы, методы восстановительных мероприятий,

календарный план спортивных мероприятий на каждый годичный цикл многолетней подготовки.

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 на уровне мастера спорта.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на уровне МС—МСМК.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - весь комплекс учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Этапы спортивной подготовки - логически завершенные последовательные части подготовки, реализуемые в ходе дополнительной образовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При этом:

– **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 5 лет подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ-5); 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).

– **этап совершенствования спортивного мастерства** рассчитан на 3 года подготовки, но может быть продлен на более продолжительный срок. На этот этап зачисляются учащиеся, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду

спорта.

– реализация **этапа высшего спортивного мастерства** в условиях ДЮСШ не предусмотрена в связи с отсутствием надлежащей материальной базы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов, 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 областей, краев;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения. Планируемый программный материал изложен в соответствии с режимом детско-юношеских спортивной школы.

Учебные группы по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности. Учитывая специфику данного вида 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.

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 подвиду спорта конный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 5

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ, за исключением групп начальной подготовки, осуществляется круглогодично. Учебный год начинается с 1-го сентября; в конце учебного года (в мае) учащиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

Годовой цикл подготовки и делится на три периода: подготовительный (ноябрь — первая половина апреля), соревновательный (вторая половина апреля — сентябрь) и переходный (октябрь). 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 52 недели в год.

Направленность учебного процесса по периодам учебного года

Подготовительный период включает два этапа: осенне-зимний (ноябрь—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 (октябрь) 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 учебно-тренировочного и соревновательного циклов. Для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки на следующий учебный год.

Подготовка всадника от новичка до мастера спорта — сложный многолетний комплексный процесс. Практика показывает, что первых значительных успехов в верховой езде, характеризующихся результатами на уровне мастера спорта спортсмены достигают в возрасте 19—22 лет, после 8—10 летней подготовки. При этом наиболее стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней физической подготовкой и отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади. Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство из них начали заниматься конным спортом с 10—12-летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых

навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций. При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий, проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивными техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применения чрезмерных соревновательных нагрузок. Последние должны строго соответствовать уровню подготовки спортсменов.

Более того, соревновательные нагрузки должны способствовать закреплению приобретенных стереотипов. В начальной стадии подготовки соревнования следует применять в форме контрольной проверки выполнения отдельных технических элементов и навыков (на оценку), а также используя простейшую игровую форму.

Подробное изложение учебно-тематического плана по годам обучения, а так же содержание программы приводится в разделах 4 и 5:

Раздел 4: Начальная подготовка. Учебно-тематический план и содержание программы на этапе начальной подготовки

Раздел 5: Учебно-тематический план и содержание программы подготовки на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

В условиях детско-юношеской спортивной школы реализация этапа высшего спортивного мастерства не предусмотрена.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для нормальной организации учебного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть формы проведения занятий, а так же необходимую материальную базу. Формы проведения ТЗ описаны в разделах программы по этапам подготовки. Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по конному спорту. В связи с тем, что настоящая программа рассматривает подготовку по 2м дисциплинам конного спорта (конкур и выездка), приведем соответствующие нормативы.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед вы-

ступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие действия и прочих средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

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

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в детско-юношеских спортивных школах направлена на

формирование у юных спортсменов научного мировоззрения, трудолюбия, любви к природе в целом и к лошади в частности.

Воспитательная работа в спортивной школе должна иметь практическую связь с воспитательной работой общеобразовательной школы.

Тренер-преподаватель должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Следует широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и пр. Подготовка к этим мероприятиям стимулирует спортсменов повышать культурный и политический уровень, проявляются активность, чувство коллективизма юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся контакты.

В ходе воспитательной работы эффективно использование таких форм, как:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы, оказывающих помощь в подготовке воспитания более юных спортсменов;
- введение ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- активное привлечение новых учащихся школы ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- использование в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях обсуждения неправильного поведения спортсмена коллективом группы без участия представителей тренерского состава;
- участие всего коллектива школы в обсуждении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого сбора и в составлении плана этой работы на следующий сбор;
- использование культурно-массовых мероприятий (посещение театров, просмотр кинофильмов, посещение выставочных залов, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, чтение книг, посещение дискотеки, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План политико-воспитательных и культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет устойчивость не только спортивно-технических навыков, но и мо-

раально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру в специальном журнале следует не только фиксировать спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке и, учитывая все это, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

РАЗДЕЛ 4. НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Общие положения

Этап начальной подготовки имеет свои характерные особенности: он 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.

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 в избранном виде 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 соревновании 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 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:

1. 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.

2. 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.

3. в области избранного вида 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.

4. 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:

1. Теоретическая.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Уход за лошастью.

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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;

Дополнительно в годичном цикле подготовки необходимо обеспечить:

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

Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	6-20

Используемые понятия

Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

Физическое воспитание - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Спорт— вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на до-

стижение наивысших результатов.

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

В условиях детской спортивной школы образование в области физической культуры и спорта, как ее составляющей, является обучающим процессом и невозможно без **методики**. Методика в образовании — описание конкретных приёмов, способов, техник педагогической деятельности.

Методика включает в себя:

1. цели обучения:
 - образовательные цели;
 - развивающие цели;
 - воспитывающие цели;
 - практические цели.
2. принципы обучения.
3. содержание обучения.
4. средства обучения.
5. формы обучения.
6. методы обучения.
 - общие методы обучения;
 - частные методы обучения.

Цели обучения на данном этапе изложены в начале настоящей главы.

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

Содержание обучения включает в себя

1. Теоретическую подготовку.
2. Общая и специальная физическую подготовку.
3. Техничко-тактическая подготовку.
4. Уход за лошадью.

НАБОР УЧАЩИХСЯ

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)

Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4-6	4-9
Количество тренировок в неделю	2-4	2-4
Общее количество часов в год	208-312	208-468
Общее количество тренировок в год	104-208	104-208

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

Содержание программы. теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам

правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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 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 (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Тема 1. Техника безопасности при обращении с лошадью.

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым учащимся сдается зачет. Регулярно, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ учащимися тема изучается повторно, учащиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета.

Тема 2. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью.

Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

Тема 3. Уход за спортивной лошадью и ее содержание.

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлице, стремена, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади.

Внешнее строение лошади - экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.

Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади.

Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России.

Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Организация коневодства в нашей стране. Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конеферма, т.д.

Тема 8. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 9. Закаливание организма спортсмена.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

Тема 11. 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.

Тема 12. 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.

Тема 13. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.

Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

Тема 14. Единая спортивная классификация.

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕСК

Годовой учебный план теоретической подготовки

№ темы	Тема занятий	Группы начальной подготовки	
		1 год	2 год
1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в юшне, на тренировке, в условиях соревнований	4	4
2	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	2	1
3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	4	4
4	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	2	4
5	Понятие об экстерьере. Стати лошади.	3	2
6	Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	2	1

7	Породы лошадей. Система коневодства в России.	7	2
8	Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.	2	3
9	Закаливание организма спортсмена	-	1
10	Общая характеристика спортивной тренировки.	2	2
11	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка	2	2
12	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	1	2
13	Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом	1	3
14	Единая спортивная классификация	-	2
	Зачеты	2	2
	Итого часов	35	35

Практические занятия.

Учебный материал 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 тренировочном занятии (ТЗ) 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 (13 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 и др.

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 поднимание 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 и др.

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:

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. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

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.

Переладина - 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.

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 (спортшколы).

Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Упражнения:

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: сжимание и разжимание 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 лошастью

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошастью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошастью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, рас-

крючковывание 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.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта.

Включает в себя:

1. Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.

2. Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки.

3. Отработка посадки на шагу 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 шагу, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

4. Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».

5. Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения по программам спортивной направленности является **участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика.**

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня Первенства ДЮСШ, 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.

Методическое обеспечение программы

При организации тренировочных занятий в условиях детской спортивной школы применяется групповой метод. Возможно 2 варианта планирования учебно-тренировочного процесса:

1. В ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки:

Примерное распределение времени на тренировочном занятии:

	1-й год	Свыше года
Общая продолжительность ТЗ - 2уч. часа - 90 мин.		
В т.ч.:		
Общая физическая подготовка (мин)	25	20
Специальная физическая подготовка, Уход за лошастью (мин)	30	30
Техническая подготовка (мин)	20	25
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (мин)	15	15

В этом случае все ТЗ должны проводиться на конюшне и в манеже непосредственно с использованием лошадей.

2. Занятия разделены по темам, 1 занятие в неделю отводится на общую физическую подготовку, другое - на специальную подготовку и уход за лошастью. В этом случае занятие по ОФП проводится в спортивном зале либо 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.

Выбор того или иного способа организации учебно-тренировочного процесса связан, прежде всего, с особенностями имеющейся материальной базы: расположением объектов спорта (конюшни, манежа, спортивного зала), загруженностью лошадей и помещений и т.д. Окончательное решение о выборе способа организации должен принимать директор с учетом мнения тренерско-преподавательского состава. В связи с большей сложностью организации занятий, включающих все части тренировки, приведем примерные планы ТЗ при таком способе организации.

ПЛАН Проведения ТЗ в группах начальной подготовки первого года обучения (НП 1). (1 занятие - 90 мин)

Тема занятия	№№ занятия	Содержание	Продолжительность (мин)	Примечания
1. Правила техники безопасности при обращении с лошастью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1 - 4	Построение, проверка наличия занимающихся.	5	Место проведения занятий - конюшня
		Теория: Объяснение техники безопасности обращения с лошастью.	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 лошастью	15	
СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади)	30			
Разбор урока: указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.	30			
2. Конское снаряжение. Седловка и расседлывание, 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 расседлывание, одевание уздечки (каждый - не менее 2х раз) Разбор урока.	30			

3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Шивание	7 - 8	Построение, проверка наличия занимающихся. ОФП - бег, приседания, прыжки, гимнастика СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка ТТМ: Движение с лошадью в поводу в манеж Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и шивание. Возвращение лошади в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции Разбор урока	5 20 30 20 10	Место проведения занятий - манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 2.
4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью	9 - 14	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 Шивание, возвращение в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции Разбор урока	25 30 15	Место проведения занятий - манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 2 - 3

5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже	15 - 20	<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 вожделение лошади в поводу с изменениями направления.</p> <p>ТТМ Посадка на лошадь. Езда шагом по кругу без страхующего.</p> <p>Теория: Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (перемены направления, заезды, остановки) – со страхующим</p> <p>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>Подготовительная часть: Построение, проверка наличия занимающихся. Упражнения ОФП. П - Уход (отбивка денника, чистка лошади) 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.</p> <p>Основная часть: (ТТМ) езда в манеже П - гимнастические упражнения на лошади Заключительная часть - расседлывание, заключительный уход за лошастью (раскрючковывание и замывание копыт, дача сена, закрывание поилок); разбор урока.</p>	25 20 20 15 25 15 20	Место проведения занятий - манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 4 - 5
6. Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия	21 - 30	<p>Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Езда на корде рысью без стремян</p> <p>Понятие строевой и облегченной рыси</p> <p>Гимнастика на шагу.</p>	10 5	Использ. 7 - 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
7. Основные правила управления на рыси	31 - 40	<p>Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Езда в смене по головному без стремян с выполнением команд</p> <p>Обучение основам правильной посадки</p> <p>Понятие об облегченной рыси</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси</p>	10 2x7 15 10	Использ. 7 - 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
8. Отработка	41 -	Езда шагом. Выполнение команд.		Использ. 7

посадки и укрепление навыков управления на рыси	50	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	2x10	- 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 -	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	Использ. 7 - 8 лошадей (по 2 человека на лошадь)

Точное время на проведение той или иной части тренировки может быть изменено тренером в соответствии с существующими условиями, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности. Так же возможно выделение отдельных дней для занятий, например, только вольтижировкой, или только верховой ездой.

ПЛАН

Проведения ТЗ в группах начальной подготовки 2-го года обучения (НП 2).

Цели и задачи.

Освоение галопа;
укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах; овладение навыками управления лошадью в движении;

Схема занятий:

Построение, проверка наличия занимающихся. Упражнения ОФП. - 20 мин СФП - Уход (отбивка денника, чистка лошади) - 15 мин

Теория (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) -15 мин

Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем)

Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки.

Основная часть: (ТТМ) езда в манеже - 25 мин

СФП - гимнастические упражнения на лошади - 15 мин.

Заключительная часть - расседывание, заключительный уход за лошадью (раскрючковывание и замывание копыт, дача сена, закрывание поилок); разбор урока. - 15 мин.

Продолжительность занятия - 90 мин.

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1. Повторение пройденного в НП-1	1-7	Повторение и закрепление пройденного за 1й год обучения; Повторение правил ТБ при обращении с лошадью; Снаряжение, седловка, расседывание; Посадка в седло и спешивание; Основы правильной посадки, средства управления лошадью, равновесие; Езда шагом, рысью полевой, учебной и облегченной; Перемены направления, вольты, заезды, остановки. Соблюдение дистанции. Разбор занятия
2. Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости	7 - 20	Отработка правильного перехода из меньшего аллюра в больший и наоборот; Понятие сгибания лошади, постановление Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем; Езда в учебной посадке рысью
3. Езда галопом* (проводится после разминки)	21 - 25	Правила поднятия лошади в галоп; Освоение галопа на корде в манежной посадке; Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем; Езда в учебной посадке рысью
4. Освоение самостоятельного подъема лошади в галоп. Совершенствование управления	26 - 30	Отработка самостоятельного подъема лошади в галоп; Езда галопом вдоль длинной стенки манежа по одному в манежной посадке; Езда учебной рысью между расставленными лавочками, препятствиями, стойками
5. Освоение средств управления для расширения - сокращения рыси ; подъемы в галоп - переходы в рысь и шаг	31 - 50	Взаимодействие шенкеля и повода для расширения - сокращения аллюра; Расширение рыси вдоль стенки манежа - сокращение перед поворотами; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 - 20м; переходы между аллюрами
6. освоение простейших элементов выездки: точное исполнение элементов по буквам	51 - 60	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 - 20м; переходы между аллюрами
7. освоение простейших элементов выездки: сокращенный и бавленный галоп	61 - 70	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа, аботка сокращения и прибавления на галопе
8. перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги.	71 - 80	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе

9. шлифовка управления при езде врозь на рыси	81-90	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа - требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги - требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе
10. шлифовка управления при заездах и поворотах на рыси, ездой врозь и сменой, по головному на галопе	91 - 101	Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа - требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги - требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе Езда галопом в смене.
11. понятие о сгибаниях - прямых и боковых	102 - 104	Дать понятие о прямых и боковых сгибаниях Повторить выполнение манежных фигур, применяя прямое и боковое сгибание на всех аллюрах Перемена направления на галопе через шаг (5 - 7 шагов)

Общий список изучаемых тем рассчитан на продолжение тренировочных занятий в течение всего года, в т.ч. в летний период.

Требования для перевода на следующий год обучения

Для зачисления на 2й год этапа начальной подготовки учащиеся должны повторно выполнить Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (см. Таблицу), а так же продемонстрировать навыки обращения с лошадью и ухода за ней. Для сдачи нормативов выделяется время на ТЗ в конце учебного года (май). Результаты оцениваются в форме зачет-незачет. Необходимо выполнение каждого из показателей.

Для зачисления на 1й год тренировочного этапа учащиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое мастерство. В связи с тем, что окончательно определиться со специализацией спортсмена в виде конного спорта после окончания только этапа начальной подготовки не представляется возможным, целесообразно при проведении тестирования ориентироваться на максимальные показатели физических качеств.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	"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)		
	Седловка лошади (не более 20 мин)		

Силовая выносливость	Приседание без остановки		
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(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	
Техническое мастерство	1. Техника выполнения основных аллюров на оценку. 2. Выполнение программы начальной комплексной езды № 1 с результатом не менее 50%. 3. Выполнение программы езды для детей «Предварительный приз» (FEI) с результатом не менее 40%		

Техническое мастерство оценивается по результатам исполнения тестовых езд. Выполнение тестов желательно организовывать в виде внутришкольных соревнований по манежной езде. Кроме выявления подготовленности учащихся, такой вид тестирования служит формированию интереса к спортивной деятельности, повышает позитивный настрой.

В любом случае, даже если сдача норматива проводится в ходе рядового ТЗ (например, учащийся по состоянию здоровья на смог принять участие в соревновании и сдает норматив позже), необходимо обеспечить оценивание в соответствии с правилами судейства (не менее 3х судей).

Реализация программы осуществляется силами тренеров-преподавателей по конному спорту.

РАЗДЕЛ 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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 конного 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; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - 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 конным спортом.
2. 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.
3. в области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики в конном спорте;
 - 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 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:

1. Теоретическая
2. Общая и специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Уход за лошастью

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной

тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 5

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по конному спорту.

Дополнительно в годичном цикле подготовки необходимо обеспечить:

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	8	10-12-15	20-28	24 - 32
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	416	520-624-780	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104-156	156-208	60 - 624	312 - 624

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта конный спорт (нормативы приведены с учетом Федеральных требований подготовки для конкура и выездки).

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства*	Этап высшего спортивного мастерства*
	До двух лет*	Свыше двух лет*		
Общая физическая подготовка(%)	22 - 23 (22)	17-21(17)	12-13	6-8
Специальная физическая подготовка и уход (%)	27-28 (27)	27-28(27)	22	12-15
Техническая подготовка (%)	37 - 43 (40)	37 - 43 (41)	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13 (7)	7 - 13 (7)	7 - 13 (10)	5 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6 (4)	8 - 12 (8)	10 - 15	15 - 20
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт (соревнования, раз)*17/100				
Контрольные	3 - 8	3 - 10	4 - 10	5 - 10
Отборочные	1 - 5	2 - 6	2 - 8	3 - 8
Основные	-	1 - 3	1 - 5	1 - 6

*В скобках приведены показатели, взятые для примерного расчета времени на каждую часть ТЗ.

Вкладка «Учебный план — график часов»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	"выездка" "драйвинг"	"конкур", "треборье", "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)		
	Седловка лошади (не более 20 мин)		

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

Силовая выносливость	Приседание без остановки		
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(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
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	"выездка", "драйвинг"	"конкур", "троеборье", "пробеги"	"вольтижировка"
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 20 с)		
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)		
	Седловка лошади (не более 15 мин)		
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки		
	(не менее 14 раз)	(не менее 18 раз)	(не менее 30 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)	(не менее 20 раз)
	Подъем туловища из положения лежа		
	(не менее 11 раз)	(не менее 15 раз)	(не менее 25 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Спортивные дисциплины		
	"выездка", "драйвинг"	"конкур", "троеборье", "пробеги"	"вольтижировка"
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 15 с)		
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

	Седловка лошади (не более 10 мин)		
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки		
	(не менее 18 раз)	(не менее 24 раз)	(не менее 42 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	(не менее 10 раз)	(не менее 16 раз)	(не менее 28 раз)
	Подъем туловища из положения лежа		
	(не менее 14 раз)	(не менее 20 раз)	(не менее 35 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	Шпагат продольный и поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

Содержание программы. 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 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 (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Содержание некоторых тем было раскрыто в Разделе 3, т.к. их изучение начинается на этапе начальной подготовки и продолжается на этапе спортивной специализации. Другие темы сложны для изучения в возрасте 10-12 лет (этап начальной подготовки), и их изучение начинается в более поздние сроки.

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.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика.

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 темпера-

мента 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. Применение теории «научения» Скиннера в выездке спортивной лошади.

Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки.

Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Работа «под болваном». Преодоление одиночных препятствий.

Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Особенности техники преодоления препятствий. 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

(положительных сторон и недостатков).

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 и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Меры безопасности при занятиях конным спортом.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ темы	Тема занятий	Тренировочные		Этап спортивного совершенствования
		1-2 год	3-5 год*	
1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований	2	2	2
2	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	1	1-2	1
3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	2	2	-
4	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	1	2	1
5	Понятие об экстерьере. Стати лошади.	1	-	
6	Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	1	-	
7	Физиологические основы подготовки ртивной лошади	-	2-5	
8	Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.	2	2-4	4
9	Закаливание организма спортсмена	2	2	
10	Общая характеристика спортивной тренировки.	2	2-5	

11	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка	4	3-7	
12	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	2	2	
13	Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.	1	2-5	
14	Планирование спортивной тренировки	1	3	
15	Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом	3	3	
16	Морально-волевой облик спортсмена	-	1-3	
17	Единая спортивная классификация	3	3	
18	Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках	-	1-4	
	Зачеты	1	1	
	Итого часов	29	36-55	

*На 3-4-5 году обучения на этапе спортивной специализации общее время ТЗ увеличивается.

Практические занятия. Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление общего здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышение необходимых физических качеств;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- восстановление и повышение работоспособности, в т.ч. при соревновательных нагрузках;
- предупреждение отрицательных последствий на организм спортсмена в случае его недостаточной общей подготовленности;
- повышение жизненной емкости легких для предупреждения кислородного голодания в моменты максимальных нагрузок;
- активный отдых для ЦНС.

ОФП помогает спортсмену легче быстрее подготовить организм к основной части тренировки, переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность.

Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне общего утомления недостаточно физически хорошо подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике даже хорошо отработанных упражнений.

Таким образом, для поддержания и повышения общей физической подготовленности организма спортсмена в состав каждой тренировки необходимо включать общую физическую подготовку. Упражнения, используемые для ОФП, довольно просты и используются на всем протяжении спортивной подготовки. Описание используемых упражнения приведено в Разделе 3.

Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных навыков, уже специфических для избранного вида спорта. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые более всего задействованы в

верховой езде. Цель выполнения упражнений СФП - подготовить организм спортсмена к основной части тренировки.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

- Развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена;
- Развитие силовых способностей мышечных групп, удерживающих спортсмена на лошади;
- Повышение специальной выносливости;
- Развитие равновесия;
- Совершенствования произвольного мышечного расслабления;
- Совершенствование координационных способностей, связанных с точностью, согласованностью всех движений;
- Развитие способности к предельному сосредоточению;
- Развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций.

Основным средством СФП продолжают оставаться упражнения вольтижировки, уже описанные в Разделе 3. Для усложнения подготовки допустимо выполнение этих упражнений на рыси и галопе, а так же использование элементов джигитовки.

Уход за лошадью

Уход за лошадью продолжает оставаться важной частью любого ТЗ на всех этапах подготовки. Это является особенностью вида спорта с использованием животных. Уход за своим четвероногим партнером является моральным долгом каждого спортсмена. На практике на этапе спортивной специализации учащиеся уже освоили основные приемы, сформирована привычка обязательности действий по уходу за лошадью до и после тренировки; формируется не только обязанность, но и потребность выполнении этих действий, желание заботиться о лошади, ответственность за ее здоровье и состояние.

Кроме того, уход за лошадью требует некоторых физических усилий, не тяжелых, но продолжительных, что так же является средством СФП.

Учебный материал по технической подготовке

На этапе спортивной специализации и более поздних техническая подготовка является основной частью ТЗ. Именно техническая подготовка спортсмена является определяющим фактором для его результата при выступлении на соревнованиях.

Работа над технической подготовленностью спортсменов ведется по ТГТЗ методом последовательной постепенной отработки составных элементов планируемого выступления.

На этапе спортивной специализации должно быть окончательно принято решение, какой дисциплиной конного спорта будет заниматься учащийся. Такое решение должно приниматься на основании желания спортсмена с учетом его физических возможностей, а так же возможностей материальной базы. При дальнейшей подготовке упор делается на избранную дисциплину, однако другие дисциплины тоже должны быть освоены на среднем уровне. Действительно, выездковец должен прочно сидеть в седле, в т.ч. при прыжках лошади, а конкуристу необходимо уметь лошадью управлять. Потому для выездки не обязательны участия в конкурсах 130-140 см., но конкур 100-110см. является общим подготовительным; конкуристам нет необходимости тренировать пассажи и принимания, но знать и использовать сгибания, сокращения и т.д. - необходимо, в т.ч. во время проезда маршрута.

Для тренировки и контроля уровня подготовленности спортсменов используются учебные езды по выездке и конкуру соответственно. Каждое упражнение в езде оценивается по 10-бальной шкале. В конкурные езды наравне с манежными элементами включены прыжки через препятствия. Основное отличие конкурных езд от маршрута на соревнованиях - всадник получает оценку за качество исполнения (правильность) каждого элемента.

Методическое обеспечение программы

При организации тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки в ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки.

Примерное распределение времени на тренировочном занятии на этапе спортивной специализации

	ТГ 1-2		ТГ-3		ТГ-4	ТГ-5
Общее количество учебных часов в неделю	8		10		12	15
Общая продолжительность одного ТЗ (мин)	135	90	135	180	180	170
Количество ТЗ в неделю	2	1	2	1	3	4
В т.ч.:						
Общая физическая подготовка (мин)	30	20	25	35	35	30
Специальная физическая подготовка, Уход за лошадью (мин)	40	25	40	50	50	50
Техническая подготовка (мин)	55	40	60	80	80	75
теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (мин)	10	5	10	15	15	15

На этапе спортивного совершенствования распределение времени в ходе каждого занятия планируется аналогичным образом, однако возможны значительные отклонения в результате подготовки и участия в большом количестве соревнований.

Требования для перевода на следующий год обучения

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 спорта (см. выше);
- Выполнение технической программы
- Выполнение нормативов спортивных разрядов (в течение учебного года).
- Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце учебного года (обычно в мае) в форме переводных экзаменов. Выполнение технической программы может быть организовано в виде соревнований. Разряды присваиваются по результатам выступлений на официальных соревнованиях согласно ЕВСК.

Контрольно-переводные нормативы по физической и спортивно - технической подготовке для перевода на следующий год обучения

Год, возраст	Спортивно-техническая подготовка		Разряд
	выездка	конкур	
3 год 13 - 14 лет (ТГ - 1)	1.Выполнение программы начальной езды с результатом 60 % 2.Выполнение программы начальной езды № 2 на 50 % 3.Выполнение программы езды для ТГ - групп (легкий класс - Л) с результатом 50 %		Выполнение норматива 3 юношеского разряда
4 год 14 - 15 лет (ТГ - 2)	Начальная езда № 3 на 60 %	Выполнение программы езды для ТГ - групп (легкий класс - М) с результатом 50 %	Выполнение норматива 2 юношеского разряда
5 год 15 - 16 лет (ТГ - 3)	Учебная езда В - 1 с результатом 60 %	Выполнение программы учебной езды для конкуристов № 1(К - 1) с результатом 60 %	Выполнение норматива 3 разряда
6 год, с 16 лет (ТГ - 4)	Учебная езда В - 2 с результатом 60 %	Выполнение программы учебной езды для конкуристов № 2 (К - 2) с результатом 50 %	Выполнение норматива 2 разряда
7 год, с 17 лет (ТГ - 5)	Учебная езда В - 3 с результатом 65 %	Выполнение программы учебной езды для конкуристов № 3(К - 3) с результатом 50 %	Выполнение норматива КМС
8 год, с 18 лет (СС - 1)	Учебная езда В - 4 с результатом 60 %	Выполнение программы учебной езды для конкуристов № 4(К - 4) с результатом 50 %	Подтвердить выполнение норматива КМС
9 год, с 19 лет (СС - 2)	Учебная езда В - 5 с результатом 60 % 2. Учебная езда В - 6 с результатом 50 %	Выполнение программы учебной езды для конкуристов № 4(К - 4) с результатом 65 %	Подтвердить выполнение норматива КМС
10-й год, с 20 лет (СС - 3)			Выполнение норматива МС

РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО И ВЕТЕРИНАРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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 веткнижку (паспорт) лошади.

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 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 вместе с сублимированными соками: настойка, элеутерокока, сапарая, апилака.

В группах высшего спортивного мастерства при строгом врачебном контроле в соответствии с этапом и особенностями тренировочной нагрузки применяется инозин, панангин, оратак калия.

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.

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей, являются:

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

Недостатки в организации врачебно-ветеринарного контроля и восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

нечностей, тепловлажных укутываний. Эффективным средством для восстановления мышечной работоспособности и снятия утомления служит массаж. Восстановительный массаж проводят через 3—5 часов после выполнения нагрузки, используя при этом поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, движения (проводку). Такой массаж не только ускоряет процессы восстановления, но и подготавливает лошадь к последующей работе. Массаж осуществляется руками и с помощью специальных аппаратов (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж и ультразвуковой массаж).

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

Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендениты, 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. Заболевание чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице на месте прикрепления связок между пястной (плюсневой) и грифельной костями. К 6—7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже. Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти, — необходимо освободить лошадь от тренировок на 7—10 дней и провести лечение. Если процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех—четырёх йодисто-спиртовых компрессов в течение этих дней длительностью по 4—6 часов. После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить от работы, то лечение не поможет и накостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромотает. Если рост накостника прекратился, что определяется отсутствием болевой реакции при нажатии пальцем и хромоты, то во время тренировок необходимо защищать это место от случайных ушибов во избежание рецидивов (надевать ногавки с поролоновой подушечкой). Старые накостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромотает, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30—40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон накостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

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 попону, горчичники, делать массажи, держать лошадь под теплой попоной. Хорошие результаты в начальной стадии заболеваний дают новокаиновые 1—2-процентные растворы с кортикостероидами, вводимые в пораженные мышцы, и растирание мышц флюидами под теплой попоной.

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

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

Особенно много неприятностей доставляют заболевания копыт лошадей. Профессиональных кузнецов теперь очень мало. Лошадей куют тренеры или спортсмены. Ветеринарные врачи должны помочь им изучить анатомию копыта, чтобы избежать «заковок» лошадей. При «заковке» нужно немедленно вытащить гвоздь, залить образовавшееся отверстие йодом или дегтем и обязательно сообщить об этом ветврачу. Во избежание развития инфекции в копыте желательно сделать интраартериально (в волярную, плантарную или пальцевую артерии) или внутримышечно инъекцию антибиотиков. В случае возникновения хромоты, необходимо вскрыть подошву копыта по гвоздевому каналу и сделать 5-процентную креолиновую ванну с последующей тампонадой отверстия. Другим частым заболеванием копыт бывает гнойный пододерматит подошвы копыта. Причинами заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

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

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

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

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

Для профилактики травматизма необходимо знать состояние рабочих площадок, трасс и препятствий, используемых в процессе работы с лошадью и на соревнованиях. Иногда незнание трассы приводит к тому, что на галопе лошади попадают в трясины, канавы, травмируют конечности при переходе вброд речку. Необходимо тщательно готовить трассу соревнований по троеборью, выравнивать ее, убирать камни и другие предметы, подсыпать грунт на жестких участках. Готовясь к соревнованиям, каждый спортсмен должен четко знать силы своей ло-

шади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые спортсмены, плохо чувствуя пейс лошади, проходят стипль-чез на 20—30 сек. резвее нормы, бесцельно выматывая силы лошади, после чего она не успевает восстановиться и бывает не в состоянии показать высокий результат на отдельных этапах полевых испытаний.

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

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

Средства восстановления спортивной лошади:

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

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

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

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

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

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

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

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

Список литературы, использованной при составлении программы

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);

Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

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»;

Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 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»;

«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.Левинной, 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).

Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академии физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. — 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.

Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.

Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;

Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;

Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.

Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;

Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

«Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.

Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;

Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004.

Список литературы, рекомендованной для изучения с целью реализации программы

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