

**Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКО ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Комитета молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации г. Иванова


О. В. Федосеева
« » 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-08/19 от «10» июня 2019 г.

Директор Галкин М.Я.



« » 2019 г.

**ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
КОННЫЙ СПОРТ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 402 от 18 июня 2013 года

Срок реализации 8 лет

Программу составили
тренер-преподаватель Н.В. Петухов,
заместитель директора по УВР
И.В. Волкова

Рецензенты

Профессор, заведующий кафедрой
Общеобразовательных наук ФГБОУ ВО
«Ивановская государственная сельскохозяйственная
академия им. Д.К. Беляева»
А.А. Соловьев

Председатель
Ивановской региональной
спортивной общественной организации
«Федерация конного спорта»
Мунина Е.В.

г. Иваново 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.....	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт.....	13
2.4. Режимы тренировочной работы.....	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
2.11. Структура годичного цикла.....	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	24
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	27
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	29
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	42
3.7. План применения восстановительных средств.....	45
3.8. План антидопинговых мероприятий.....	47
3.9. Инструкторская и судейская практика	48
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	51
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт	51

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	53
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	54
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	55
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	61
5.1.Список литературы, использованной для составления программы.....	61
5.2. Список литературы, рекомендованной для изучения с целью реализации программы	62
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	64
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	65

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

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

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Выездка – или, как ее еще называют, «Высшая школа верховой езды», это в первую очередь искусство управлять лошадью на различных аллюрах, прежде обучив ими лошадь (шаг, рысь, галоп, пассаж, пиаффе и прочие). Соревнования проводятся в манеже прямоугольной формы 20×40 или 20×60 м по определенным программам езды, определенной трудности, которые длятся от 5ти и до 12ти минут. Оцениваются по 10ти бальной системе. Входит в программу Олимпийских игр.

Конкур – или преодоление препятствий (конкур-иппик), пожалуй, самый распространенный вид конного спорта, в котором участник должен преодолеть верхом на коне от 6-ти и до 13-ти препятствий разной сложности по определенному маршруту (паркур) протяжённостью от 200 до 1100 м на специальном конкурном поле размером не менее 75×40 м. За ошибки (падения, неповиновение лошади, разрушения препятствий, норматив времени и т.д.) всадника штрафуют по определенной шкале. Включается в программу Олимпийских игр.

Троеборье – дисциплина, которая включает в себя и манежную езду (выездку) и конкур и полевые испытания, при чем в течение трех дней (по дню на каждую дисциплину) всадник выступает на одной и той же лошади.

Соревнования по троеборью включают в программу чемпионатов России, а также Олимпийских игр.

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.

Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. Глубинная сущность конного спорта заключается именно в соревновании между спортсменами в искусстве управления лошадью. Таким образом, при организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности спортсмена и обучать его искусству управления лошадью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

Конный спорт не требует от всадника больших физических усилий (по сравнению с другими видами спорта), но предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, таким качествам спортсмена, как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади. С учетом специфики вида спорта конный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

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 парой.

Реализация программы осуществляется силами тренеров по конному спорту. В качестве дополнительных лиц могут привлекаться:

Для проведения теоретических занятий: медики, ветеринарные специалисты.

Для обеспечения контроля здоровья занимающихся: врачи Центра спортивной медицины.

Для реализации настоящей Программы необходимо обеспечить наличие материальной базы согласно требованиям Федерального стандарта подготовки по виду спорта «Конный спорт».

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

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.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

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)

На этап начальной подготовки зачисляются лица, успешно сдавшие вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе спортсмены 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 спортивного разряда; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Тренировочный этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ-5). Этап включает 2 периода:

- Период базовой подготовки
- Период спортивной специализации.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее 2-х лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизические и специальные подготовки.

В связи с тем, что конный спорт является возрастным и достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади, в случае невыполнения предъявляемых Программой требований предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Настоящая программа охватывает подготовку по двум дисциплинам (конкур и выездка). Упражнения из других дисциплин конного спорта используются как развивающие в качестве специальной физической подготовки, как упражнения из других видов спорта.

Основной целью Программы является реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта и обеспечение гарантий получения качественной подготовки соответствующей потребностям общества.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки:

- привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям конным спортом;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств, утверждение в сознании здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-волевых качеств, воспитание коллективизма в команде;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники конного спорта;
- освоение элементов теории и практики конного спорта, изучение и сдача нормативов по правилам техники безопасности;
- развитие трудовых навыков по уходу за лошадью;
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;
- привитие стойкого интереса к занятиям по конному виду спорта.

Тренировочный этап:

- повышение подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и его лошади;
- развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в конном спорте;
- приобретение технических знаний и практических навыков в области спорта,

гигиены и самоконтроля, а также в области основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях;

- участие в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов по годам обучения;

- выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке;

- подготовка лошадей к спортивной деятельности;

- развитие специальных физических качеств;

- отбор одаренных и подготовленных спортсменов - конников в состав сборной команды Ивановской области.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», представлены в таблице № 1.

Таблица № 1 - Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта - конный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	10	8

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт представлены в таблицах: № 2, № 3, №3а

Таблица № 2 - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт для спортивной дисциплины «конкур»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12

Таблица № 3 - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт для спортивной дисциплины «выездка»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	17 - 23	15 - 21
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	27 - 33	27 - 33
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях,	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12

тренерская и судейская практика (%)				
-------------------------------------	--	--	--	--

Таблица № 3а - Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт для спортивных дисциплин «выездка», «конкур»

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 г 6ч/н	Свыше года 8ч/н	До 2-х лет 10ч/н	Свыше двух лет 18 ч/н
Общая физическая подготовка	84 (27%)	96 (23%)	114 (22%)	159 (17%)
Специальная физическая подготовка	97 (31%)	117 (28%)	140 (27%)	253 (27%)
Техническая подготовка	71 (23%)	124 (30%)	192 (37%)	359 (38%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53 (17%)	70 (17%)	47 (9%)	84 (9%)
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	2 (0,7)	4 (1%)	21 (4%)	75 (8%)
Приемные и переводные нормативы	5 (1,6)	5 (1,2%)	6 (1%)	6 (0,6%)
Общее кол. часов	312	416	520	936

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Планируемые показатели соревновательной деятельности занимающихся в ДЮСШ №11 представлены в таблице № 4.

Таблица № 4 - Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной)

	подготовки		специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-3	2-6	3-8	3-10
Отборочные	-	-	1-5	2-6
Основные	-	-	-	1-3

Требования к занимающимся в ДЮСШ №11, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта конный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида конный спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

2.4 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс начинается с начала календарного года, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта конный спорт указаны в таблице №5

Таблица № 5 - Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта конный спорт

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю
Этап начальной подготовки			
до года	10	12	6
свыше года		12	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
до 2-х лет	10	8-10	10
свыше 2-х лет		8	18

Обучение проводится очно с применением дистанционных образовательных технологий.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки

повторно.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения методического и тренерского совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращении занятий по собственной инициативе.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по конному спорту, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий конным спортом.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в поликлиниках, врачебно-физкультурном диспансере на основании медицинских обследований. По результатам медицинского обследования врач оформляет заключение о состоянии поступающего, его физическом развитии.

Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятий спортом.

Возрастные требования

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовка осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по конному спорту.

Однако биологический возраст спортсменов оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических

результатов. Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности спортсменов,

Психологические требования

Для занятий конным спортом необходимо любить природу, животных, в частности лошадей.

В процессе спортивной подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающегося:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми (тренером, другими спортсменами);
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Система многолетней подготовки ~ спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в конном спорте присутствуют все виды подготовки. Их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. № 2 и № 3).

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки указаны в таблице № 6.

Таблица № 6 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9	8 - 10	8 - 20
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 12
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468	416 - 520	416 - 1040
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208	104 - 312	156 - 624

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов.

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности приведены в Таблице 4.

В зависимости от существующих условий, количества и уровня подготовленности спортивных лошадей, финансового обеспечения, официального календаря соревнований реальный объем соревновательной деятельности для каждого спортсмена, проходящего спортивную подготовку, в разные годы может меняться, но не более предельных значений, указанных в Таблице 4.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в приложении №1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Требования к количественному составу групп по этапам подготовки указаны в таблице № 1.

Требования качественному составу групп по этапам подготовки указаны в таблице № 7

Таблица 7 - Требования качественному составу групп по этапам подготовки

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды и звания	
	Этап подготовки	Разряды и звания
Этап начальной подготовки	1г.о	б/р
	2г.о.	3ю разряд
	3г.о.	3ю разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1г.о	2ю разряд
	2г.о.	1ю разряд
	3г.о.	3 разряд
	4г.о.	2 разряд
	5г.о.	1 разряд

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки конников необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих;
- способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

2.11 Структура годичного цикла

Планирование на год в спортивной школе подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых, следует планировать годовые периоды подготовки.

При планировании круглогодичной подготовки в тренировочных группах учебный год разбивается на мезоциклы: осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы. В тренировочной работе периодизация получает более яркое выражение в старшем возрасте (на 4-м и 5-м годах обучения). В младших группах (1-й, 2-й, 3-й годы обучения) учебно-тренировочный процесс носит обучающую направленность.

В динамике нагрузок на 1-м и 2-м годах обучения отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезациклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла составляет от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировочном процессе применяются микроциклы недельной продолжительности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающий, базовый, ударный и соревновательный мезоциклы.

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для нормальной организации тренировочного процесса необходимо заблаговременно предусмотреть формы проведения занятий, а так же необходимую материальную базу.

Формы проведения УТЗ описаны в разделах программы по этапам подготовки. Требования к материальной базе утверждены в Федеральном стандарте подготовки по конному спорту.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Методы обучения и тренировки

Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

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

1. соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке;
2. возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий;
3. условия для учебно-тренировочных занятий;

4. индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в тренировке конников, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

Широко применяются вспомогательные средства демонстрации — учебные фильмы и видеофильмы.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы:

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает множество переменных. Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена. Поэтому, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

В зависимости от возрастных особенностей тренировки имеют ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата (на этапе начальной подготовки);

- в процессе тренировочных лет соблюдается рациональный режим, обеспечивается врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленность занимающихся и их физическая нагрузка;

- надежной основой юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, развитие физических качеств.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность спортсменов возлагается тренеров, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по конному спорту.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

Уход за лошадью

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадью, ее содержанию..

На этапе начальной подготовки первого года обучения уход за лошадью ограничивается чисткой перед занятием. На этапе начальной подготовки свыше 1 года и тренировочном этапе к этому добавляется уход за копытами и подковами, участие в кормлении и уборка конюшни.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с подготовкой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсменов и календарным планом.

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня

подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки всадников, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики и опираться на передовой опыт практики;

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки

спортсменов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.4 Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

К занятиям допускаются дети и подростки, прошедшие медицинскую комиссию.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Ветеринарный контроль спортивной лошади

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе 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;