

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ФАВОРИТ»

«ПРИНЯТО»
тренерским Советом
МУ «СШОР «Фаворит»
Протокол № 6
от «31» января 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МУ «СШОР «Фаворит»
Т.А. Коловатюк
«31» января 2017 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО КОННОМУ СПОРТУ

г.Подольск, 2017 г.

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.

Зародившееся в глубокой древности искусство верховой езды и поныне сохраняет свою популярность на всех континентах нашей планеты. Оно неотделимо от истории мировой культуры и до сих пор остаётся надёжным мостиком между цивилизованным обществом и природой с её животным миром, без которых не может существовать сам человек. Сегодня, как и прежде, люди хотят ездить верхом.

Искусство верховой езды и конный спорт стали замечательным средством физического развития и совершенствования человека, средством его активного отдыха и развлечения, средством формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Вот почему в нашем веке получили широкое развитие конноспортивные школы, клубы и секции, в которых дети и юноши с увлечением обучаются искусству верховой езды и конному спорту, многие из них становятся квалифицированными спортсменами, принимают участие в соревнованиях по различным видам конного спорта.

Конный спорт включает в себя различные дисциплины. Существуют Олимпийские виды конного спорта: конкур (преодоление препятствий), выездка (высшая школа верховой езды), троеборье (манежная езда, полевые испытания, конкур). Также существуют виды конного спорта не входящие в Олимпийские игры: драйвинг, вольтижировка, джигитовка, конные пробеги, вестерн-спорт, конное поло, скачки, бега, национальные конные игры и т.д.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей. Спортсмен активно взаимодействует с лошадыю, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади. Лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Следовательно, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Поэтому, 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 лошадыю является глубинной сутью конного спорта. Высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация

спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

Внимание и уважение к своей лошади и понимание её потребностей является принципиальным условием гармоничных отношений между ними.

Знания об истории лошади, её потребностях, а также об обращении с ней являются культурным наследием. Их необходимо сохранять и передавать последующим поколениям.

Общение с лошадью имеет большое значение для формирования личности, особенно молодых людей. Педагогическая ценность конного спорта для людей всех возрастов, но особенно для детей и подростков, состоит в воспитании самосознания и самообладания. Так как начинающие спортсмены под руководством профессиональных наставлений тренеров учатся брать на себя ответственность за доверенного им живое существо и уважать естественное поведение животного.

Терпимость и ответственность являются ключевыми предпосылками для занятий конным спортом.

Данная программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкур и выездка. Для всестороннего и более глубокого развития 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 (задачи, цели, этапы, уровни, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучения и минимальное количество детей в группах.

Увеличение количества соревнований внутри страны и расширение международных связей требуют от конников нашего поколения резкого улучшения спортивной техники и повышения спортивных результатов до уровня, отвечающего современным требованиям конного спорта.

Успешное решение этих задач немыслимо без создания педагогических и методических основ тренировки, без учёта физиологических принципов подготовки лошади, без надлежащего медицинского ветеринарного контроля.

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.

Данная 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- сохранить и преумножить знания и навыки работы с лошадьми, в коневодческой сфере, являющимися наследием нашей страны;
- всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание моральных и волевых качеств у спортсменов, патриотов своей Родины;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в специализируемом виде конного спорта;
- воспитание в подрастающем поколении чувства ответственности, дисциплинированности, навыка работы в команде, бережного отношения к окружающей среде;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков в области спорта, гигиены и самоконтроля, а также в области основ ветеринарии и других отраслей науки о лошадях;
- подготовка лошадей к выбранному виду конного спорта;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивных лошадей в сборные команды областей, страны;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Программа направлена:

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по конному спорту на различных этапах многолетней подготовки.

Настоящая программа включает нормативную и методическую часть, охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, определяет этапы многолетней подготовки спортсменов-конников, примерное содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Главная цель программы – это достижение высоких спортивных результатов при систематическом повышении уровня здоровья, физического развития и теоретических знаний.

В конном спорте эта цель усложняется тем, что всё время взаимодействуют два живых организма – всадник и его лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения.

В связи с этим от всего тренерского состава и самих спортсменов-конников требуется хорошее знание современных методов тренировки, основ анатомии и физиологии человека и лошади, а также принципов психологической подготовки спортсменов, чтобы разумно и обоснованно строить учебно-тренировочный процесс.

Особенно важно чётко спланировать учебно-тренировочный процесс. Данный процесс состоит из органически взаимосвязанных частей: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

При реализации программы спортивной подготовки во все периоды и этапы тренировок необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и его лошади.

Особенности организации обучения

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - от 1 до 2 лет;
- тренировочный этап (период начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения продолжительности времени;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничения продолжительности времени.

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

Прием детей в группы начальной подготовки осуществляется на основе системы спортивного отбора.

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 1 - 2 года (группы НП-1 и НП- 2), носит ознакомительно-оздоровительный характер. Основной 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.

Возрастной критерий: принимаются дети с 10 лет.

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 УТ-1 до УТ-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).

Возрастной критерий: принимаются дети с 10 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства не имеет ограничений по продолжительности времени. На этот этап зачисляются учащиеся, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта. Обычно это спортсмены, 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.

В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены-учащиеся, выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Возрастной критерий: принимаются дети с 12 лет.

Классификационные требования: спортивный разряд не менее Кандидата в Мастера Спорта.

Этап высшего спортивного мастерства не имеет ограничений по продолжительности времени. На данном этапе идёт достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, а также повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов.

Возрастной критерий: принимаются дети с 16 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Классификационные требования: спортивный разряд не менее Мастера Спорта.

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 спортивных школ.

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, троеборье), который должен осуществляться в течение первых 3-4х лет занятий.

Раздел 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

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

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.

Учебно-тематический план. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР «Фаворит», за исключением групп начальной подготовки, осуществляется круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей Программой. Учебный год начинается с 1-го сентября. В конце учебного года (в мае) учащиеся выполняют контрольно-переводные нормативы.

Годовой цикл подготовки включает в себя подготовительную, соревновательную и переходную часть. Данные части для каждого спортсмена и лошади индивидуальны и не имеют чётких границ. Для групп начальной подготовки учебный год на части не делится.

Подготовительная часть годового цикла подготовки условно делится на два этапа. Первый этап основан на повышении общей физической подготовки и укреплении здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствовании основных двигательных навыков и качеств – силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучении и совершенствовании отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработки и закреплении рациональной посадки и совершенствовании средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовки и сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения

занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Второй этап носит 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, 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 условно делится на два этапа: этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований и этап основных соревнований.

Основным направлением учебно-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.

В переходном периоде 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.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 48 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 4 недели — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Для спортивных дисциплин "конкур"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23	12 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28	16 - 22
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15

Для спортивных дисциплин "выездка"

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	17 - 23	15 - 21	7 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	27 - 33	27 - 33	22 - 28
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15
--	---------	---------	-------	--------	---------

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт в годичном цикле

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года				
Контрольные	1-3	2-6	3-8	3-10	4-10	5-10
Отборочные	-	-	1-5	2-6	2-8	3-8
Основные	-	-	-	1-3	1-5	1-6

2.4. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по виду спорта конный спорт

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

Год обучения	Минимальный возраст	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки (час/нед)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Группа начальной подготовки					
1-й год	10-11 лет	6	20	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	11-12 лет	6	20	9	
Тренировочная группа					
1-й год	13-14 лет	4	15	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП
2-й год	14-15 лет	4	15	10	
3-й год	15-16 лет	4	15	20	
4-й год	16-17 лет	4	15	20	
5-й год	16-17 лет	4	15	20	
Группа совершенствования спортивного мастерства					

Весь период	16 лет и старше	1	12	28	Выполнение КМ выполнение нормативов по ОФП,СФП, ГТП
-------------	-----------------	---	----	----	--

На основании нормативной части программы в учреждении разрабатываются планы многолетней подготовки спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором школы на основании решения тренерско-методического совета.

При разработке плана спортивной подготовки для СШОР «Фаворит» учитывали режим тренировочной работы в неделю для различных спортивных групп на 48 недель, отдельно тренером составляется расчет на дополнительные 4 недели - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

План многолетней спортивной подготовки (в часах) на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Группы						Этапа совершенствовани я спортивного мастерства
		Этапа начальной подготовки		Тренировочного этапа				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год	Весь период
1	Теоретическая подготовка	20	30	30	30	40	40	60
2	Общая физическая подготовка	22	50	50	50	70	70	100
3	Специальная физическая подготовка	30	40	40	40	80	80	120
4	Техническая, тактическая, психологическая подготовка	196	260	260	260	400	400	540
5	Соревновательная подготовка	6	15	30	30	40	40	70
6	Инструкторская и судейская практика			10	10	12	12	20
7	Приемные и переводные испытания	4	5	6	6	10	10	
8	Восстановительные мероприятия		22	44	44	56	56	84

9	Медицинское, углубленное комплексное обследование	10	10	10	10	12	12	14
10	Самостоятельная работа (по индивиду. планам в каникулярное время)	24	36	40	40	60	60	84
	Общее количество часов	312	468	520	520	780	780	1092

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров, тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально

за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки - до 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов; При

проведении более одного тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при

проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613 н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия

выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4-6	4-9	8-10	8-12	20-28	24-32
Количество тренировок в неделю	2-4	2-4	2-6	3-12	5-12	6-12
Общее количество часов в год	208-312	208-468	416-520	416-1040	1040-1456	1248-1664
Общее количество тренировок в год	104-208	104-208	104-312	156-624	60-624	312-624

2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
				количество	количество	количество
Лошади, участвующие в спортивной подготовке						
Спортивные дисциплины «выездка», «конкур»						
1.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3-1	0,5-1	1-2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)	Количество	Срок эксплуатации (мес.)
1.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	-	-	1	-
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	-	1	-	1	-
3.	Бич	штук	1	11	1	11	1	11
4.	Доска информационная	штук	1	11	1	11	1	11
5.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	-	-	-	-	1	-
6.	Корда	штук	1	11	1	11	1	11
7.	Набор ковочных инструментов	комплект	-	-	-	-	1	-
8.	Развязки	пар	1	11	1	11	1	11
9.	Седёлка	штук	-	-	1	11	1	11
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	1	-	2	-	3	-
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	-	-	-	-
12.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	-	1	11	2	11
Спортивная дисциплина «выездка»								
13.	Бич	штук	-	-	1	11	1	11
14.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	-	-	1	11	2	11
15.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	-	-	1	-	2	-

16.	Тумбы маркированные или указатели (буквы лат. алфавита)	комплект	-	-	2	11	2	11
Спортивная дисциплина «конкур»								
17.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	2	36
18.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
19.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы)	комплект	-	-	1	36	-	-
20.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы)	комплект	-	-	1	36	-	-
21.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	-	-	3	11	3	11

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
3.	Бинты турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	11	2	11	2	11
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	2	11
6.	Ведро или ёмкость для воды или корма	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
7.	Ногавки транспортировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11

8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
12.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1.5	1	1.5
13.	Попона дождевая	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
14.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
15.	Попона летняя	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
16.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
17.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	24	-	-	-	-
18.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин «выездка», «конкур»)	штук	на одну лошадь	-	-	1	24	1	24
19.	Специальные поводья	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
20.	Щётки	комплект	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11	0,5	11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)	количество	Срок эксплуатации (мес)
1.	Бриджи тренировочные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
3.	Кроссовки	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
4.	Перчатки тренировочные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
5.	Перчатки турнирные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
6.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
7.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
8.	Спортивный костюм	штук	На занимаю	-	-	1	11	1	11

9.	Фрак или редингот	штук	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
10.	Хлыст	штук	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11
11.	Шлем защитный	штук	На занимаю щегося	-	-	1	11	1	11

Обеспечение спортсмена спортивной экипировкой на этапе начальной подготовки не предусмотрено.

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед)
<i>Группа начальной подготовки</i>				
1-й год	10-11 лет	6	20	6
2-й год	11-12 лет	6	20	9
<i>Тренировочная группа</i>				
1-й год	13-14 лет	4	15	10
2-й год	14-15 лет	4	15	12
3-й год	15-16 лет	4	15	15
4-й год	16-17 лет	4	15	15
5-й год	16-17 лет	4	15	15
<i>Группа совершенствования спортивного мастерства</i>				
Весь период	16 и старше	1	12	21

2.9. Объем индивидуальной спортивной нагрузки

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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальное планирование подготовки основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах)

важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности занимающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в конном спорте.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле

п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-	Постановка задач, планирование сроков,

	тренировочных сборов	место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.10. Структура годичного цикла.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в конном спорте важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

- В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста

и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

— Основными задачами соревновательного периода в подготовке конников являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

— Задачи переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по конному спорту применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных

перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в

неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся в тренировочных группах 3 — 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма занимающихся к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсменов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по конному спорту в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие — их содержание зависит от особенностей подведения спортсменов к соревнованиям.

Восстановительные — обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные — имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в конном спорте.

СШОР «Фаворит» организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (декабрь-январь, февраль-март), два соревновательных (апрель-май, июнь-сентябрь) и один переходный (октябрь-ноябрь). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более

выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для нормальной организации учебного 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1 года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки 2 года обучения- 2-3 академических часов, в учебно-тренировочных группах — 3-4 часов и спортивного совершенствования — 4 часов.

Учебно-тренировочный процесс в конном спорте проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности, научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, наглядности.

К важнейшим принципам спортивной подготовки следует отнести: направленность к высшим достижениям, углубленную специализацию, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Управление тренировочным процессом

Управление тренировочным процессом в конном спорте включает следующее:

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

Методы обучения и тренировки

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

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

- 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).

Объем тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки подразделяются:

- по характеру (тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные);
- по величине — на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);
- по направленности — развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или их компоненты.

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

Структура тренировочного процесса

В системе подготовки спортсмена выделяют следующие структурные элементы:

- многолетняя подготовка спортсмена, как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовая подготовка, макроциклы и периоды подготовки;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- отдельные тренировочные занятия;
- части тренировочных занятий.

В отдельном занятии, являющимся самостоятельной структурной единицей процесса подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки. Создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена.

Структура занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей и определяется закономерными изменениями функционального состояния спортивной пары во время работы. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные и контрольные.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены недельные микроциклы, которые хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее

популярны четырехнедельные мезоциклы. Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.

Макроцикл, как относительно самостоятельная структурная единица тренировочного процесса, содержит в методической последовательности все необходимые виды тренировочных и соревновательных воздействий и позволяет перевести спортсмена на новый уровень подготовленности к моменту главных соревнований на рассматриваемом отрезке времени. Макроцикл имеет свою соревновательную цель и полный набор целевых задач подготовки. Минимальная его продолжительность 9-11 недель. В пределах макроцикла принято выделять периоды: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Значение различных сторон подготовки спортсменов-конников

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

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

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

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

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.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

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

Раздел 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Все занимающиеся конным спортом проходят обязательное врачебное обследование два раза в год.

Результаты врачебных и ветеринарных обследований регулярно доводятся до сведения тренеров, а данные обследований вносятся спортсменом в дневник и в веткнижку (паспорт) лошади.

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь перечисленными особенностями видов конного спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

Комплексная оценка данных врачебного обследования, результатов функциональных проб и инструментальных методов исследования, во взаимосвязи с педагогическими и психологическими показателями, позволит тренеру-педагогу объективно судить о состоянии тренированности организма спортсмена, планировать тренировочную и соревновательную деятельность, дать объективную оценку готовности спортсмена к планируемым соревнованиям и прогнозировать результат.

Основными факторами, которые определяют рост спортивных результатов, являются:

- максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения,
- высокая эффективность и резервные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- оптимальный морально-психологический комплекс качеств.

При оценке индивидуальных показателей спортсмена учитывают:

- 1) физическое развитие и биологическую зрелость,
- 2) состояние здоровья и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам,
- 3) общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки,
- 4) морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные функциональные возможности в условиях работы «до отказа».

Медико-биологический контроль спортсмена осуществляется в виде углубленного этапного медицинского обследования и текущего медицинского контроля.

Углубленное медицинское обследование (УМО) производится не

менее 2-х раз в год. Основной задачей УМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации проводит глубокое обследование с применением современных диагностических методов, подробно описывает в медицинской карте спортсмена, и после чего дает рекомендации по профилактике или лечению. Следует отметить, что несвоевременное выявление различных острых или хронических заболеваний чревато последствиями: во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий, врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена, определяет возможность проведения и объем тренировочных нагрузок (полный, дозированный).

Задачами **этапного медицинского обследования (ЭМО)** являются:

- контроль за динамикой состояния здоровья и адаптацией к различным тренировочным режимам;
- выявление ранних признаков перенапряжения;
- оценку возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, периода, этапа или микроцикла. Этапный контроль предусматривает.

Этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются различные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные. При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а так же тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

Все поступающие в учебно-спортивные учреждения дети представляют медицинскую справку от школьного или районного врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Ежедневный врачебный контроль над спортсменами осуществляет врач (медицинский работник) спортивной школы, который организует диспансерное наблюдение и врачебный контроль, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врач анализирует в динамике данные медицинского обследования (пульс, электрокардиограмму, гематологический и биохимический состав крови, анализ мочи и т.п.) с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся при сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Врач работает в тесном контакте со спортивным врачом диспансера спортивной медицины.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы солярия для спортсменов, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, офтальмолога и других узких специалистов для ранней диагностики и своевременного лечения заболеваний.

ВЕТЕРИНАРНЫЙ КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

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.

Результативность выступлений в конном спорте зависит от множества индивидуальных морфологических и физиологических особенностей лошади. Современные условия соревнований требуют достижения высокого уровня тренированности лошадей и длительного сохранения их работоспособности (спортивной формы). В связи с этим возникает необходимость тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей на начальном этапе подготовки и специализации спортивной лошади, и ветеринарного мониторинга и корректировки тренировочного процесса лошадей высшего спортивного класса при подготовке к международным соревнованиям. С помощью программы комплексного ветеринарного контроля можно осуществлять на различных этапах тренировочного процесса мониторинг показателей здоровья и функционального состояния лошади, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов.

Программа комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивных лошадей должна состоять из следующих этапов:

1. Диагностика:

- отбор лошадей на начальном этапе подготовки и спортивной специализации;
- определения состояния здоровья лошадей.

2. Профилактика:

- создание оптимальных условий содержания, тренинга и отдыха;
- обеспечение рациональным кормлением;
- обеспечение современных и безопасных условий транспортировки к месту проведения соревнований;
- обеспечение современной спортивной экипировкой лошади для тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Контроль подготовки:

- мониторинг физиологических и биохимических показателей организма лошади на разных этапах годового цикла тренировочного процесса;
- корректировка тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма лошади (создание индивидуальной программы подготовки лошади).

4. Восстановление работоспособности:

- медикаментозное сопровождение тренировочного процесса согласно требованиям антидопингового контроля;
- физиотерапевтические методы восстановления.

Для осуществления **комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивной лошади** должны проводиться следующие мероприятия:

1. Ежедневное наблюдение за лошастью во время отдыха и кормления для оценки внешнего вида и поведения животного.

2. Ежедневный клинический осмотр: измерение температуры тела, частоты пульса и дыхания лошади в покое, осмотр опорно-двигательного аппарата и мускулатуры, определение упитанности.
3. Контроль режима кормления и питательности рационов.
4. Врачебный контроль тренировочного процесса (разминка, основная и заключительная часть тренировочного занятия, теста, соревновательной программы).
5. Консультативная помощь тренерам и спортсменам для определения объема индивидуальной тренировочной нагрузки для лошади с учетом состояния здоровья, качества и технических характеристик покрытия тренировочной площадки и погодных условий.

Оценка подготовленности спортивной лошади

На современном этапе развития конного спорта в период резкого возрастания объема и интенсивности нагрузок и числа соревнований для достижения конкурентоспособных технических результатов необходимы хорошее состояние здоровья, высокий уровень функциональной подготовленности спортивной лошади.

Для определения подготовленности лошади в олимпийских видах конного спорта создана **система комплексного контроля подготовленности спортивной лошади**, которая включает в себя программу функционального контроля.

Программа функционального контроля спортивной лошади состоит из мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и клинико-биохимического контроля.

Состояние сердечно-сосудистой системы играет одну из главных ролей в обеспечении высокой работоспособности. Различное функциональное состояние системы кровообращения может, как расширять, так и лимитировать адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для осуществления оперативного контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортивной лошади в различные периоды подготовки могут использоваться простые и доступные методы функциональной диагностики: электрокардиография и пульсометрия. Наиболее информативным и перспективным методом клинико-биохимического контроля является изучение реакции организма лошади на выполняемую нагрузку. Для осуществления контроля адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее информативных показателей используется широкий спектр биохимических и гематологических показателей. Определение морфологического состава и кислородтранспортной функции крови, оценка метаболизма в печени, сердце и скелетной мускулатуре, определение показателей углеводного, жирового и белкового обмена до и после выполнения физической нагрузки позволяет получить оперативную информацию для управления тренировочным процессом.

В годичном цикле подготовки необходимо проводить комплексное обследование спортивной лошади **по программе функционального контроля 2 раза в год:**

1-е обследование — в подготовительном периоде для определения исходного уровня подготовленности;

2-е обследование — в предсоревновательном периоде для определения достигнутого уровня подготовленности и функциональной готовности к выполнению соревновательной нагрузки.

Для осуществления контроля адаптации лошадей к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее простых и доступных используются следующие методы:

1. Электрокардиография.

Электрокардиография — это метод исследования биоэлектрической активности сердца для проведения в диагностики и распознавания нарушений ритма и проводимости, гипертрофии сердечной мышцы, нарушений обменных процессов в миокарде.

Метод электрокардиографии информативен, абсолютно безвреден и доступен в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований. Проведение мониторинга ЭКГ позволяет изучить динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы, оценить состояние миокарда, выявить возможные нарушения ритма, проводимости, и на основе полученных результатов сформировать индивидуальный план тренировочной и соревновательной нагрузки. Контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы и оценка уровня подготовленности спортивной пары в годичном цикле с помощью электрокардиографии позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс и повысить эффективность соревновательной деятельности.

2. Пульсометрия.

Частота сердечных сокращений — это информативный физиологический показатель, который характеризует психоэмоциональное состояние, реакцию организма на физическую нагрузку и окружающую среду.

Для оценки функционального состояния лошади, ее готовности к выступлению, своевременного выявления утомления и перетренированности используется пульсометрия – мониторинг частоты сердечных сокращений. Изучение динамики ЧСС позволяет оценить функциональные возможности организма, степень воздействия специальных упражнений на сердечно-сосудистую систему, определить интенсивность каждого упражнения .

Нормативные оценки показателей ЧСС спортивной лошади при выполнении физических нагрузок различной интенсивности

Показатели	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	50–137	138–160	161–183	184–206	207–230
Физическое	шаг/рысь	Прибавлен	медленный	галоп,	резвый

упражнение (вид аллюра)		ная рысь	галоп	преодоление препятствий	галоп, преодоление препятствий
Скорость движения, м/мин	125–250	300	400	500+	600+
Интенсивность нагрузки	низкая	умеренная	большая	Субмаксимальная	Максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный			аэробно-анаэробный	анаэробный

Мониторинг ЧСС позволяет правильно дозировать тренировочную и соревновательную нагрузки. В результате повышается качество тренировочного процесса для достижения высоких технических результатов при сохранении здоровья и спортивного долголетия лошади.

3. Клинико-биохимический анализ крови.

Определение динамики гематологических и биохимических показателей крови до и после выполнения стандартной нагрузки является наиболее информативным и перспективным методом, который дает оперативную информацию о реакции организма лошади на выполняемую нагрузку для управления тренировочным процессом.

В качестве наиболее информативных показателей предлагается использовать:

- количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов,
- лейкограмма,
- уровень гематокрита, концентрация гемоглобина,
- концентрация лактата, триглицеридов, глюкозы, мочевины,
- активность ферментов аспартатаминотрансферазы (АСТ), креатинфосфокиназы, лактатдегидрогеназы.

Результаты клинико-биохимического контроля обязательно должны рассматриваться во взаимосвязи с данными мониторинга функционального состояния сердечно-сосудистой системы и педагогического контроля, что позволит получать комплексную информацию о состоянии функциональной подготовленности лошади, уровне тренированности.

На основании анализа полученных данных в результате комплексного ветеринарного контроля и мониторинга функциональной подготовленности спортивной лошади следует проводить корректировку индивидуальных планов подготовки лошади с помощью подбора соответствующих средств и методов тренировки и восстановления. Это позволит обеспечить высокую степень тренированности, хорошую спортивную форму, максимальную работоспособность и высокие стабильные технические результаты с положительной динамикой на соревнованиях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение высокой работоспособности и быстрого восстановления спортивной пары, после тренировочных и соревновательных нагрузок является необходимой частью современной системы спортивной подготовки

в конном спорте. С увеличением требований к спортивной работоспособности лошади и всадника возрастает и роль фармакологического обеспечения подготовки и восстановительных мероприятий, снимающих утомление с наиболее важных функциональных систем организма от предыдущих нагрузок и готовящих их к последующим.

Восстановительные мероприятия следует включать в общий план подготовки, отражать их в спортивных дневниках, проверять эффективность с помощью методов педагогического, врачебного и ветеринарного контроля, наблюдений за здоровьем, работоспособностью, состоянием основных функциональных систем и реакций организма на физическую нагрузку.

Основными составляющими восстановления спортивной работоспособности организма являются рациональное построение тренировочного процесса и режима отдыха, соблюдение правил гигиены, полноценное и своевременное питание, создание необходимых условий во время тренировочных занятий и отдыха.

Естественному течению восстановления, закреплению и упрочению восстановительных процессов, повышению устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждению перенапряжения содействуют специальные средства восстановления. Средства восстановления можно разделить следующим образом:

1. По времени и условиям использования:

- средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы в интервалах между стартами, гитами и пр.);
- средства текущего восстановления (в процессе повседневной спортивной деятельности);
- средства профилактического восстановления (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

2. По направленности и механизму действия:

- педагогические;
- психологические;
- медицинские;
- физические средства восстановления, комплексное использование которых и составляет систему восстановления спортивной работоспособности.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

Средства восстановления спортсмена (педагогические, физиотерапевтические и фармакологические) используются в конном спорте с учетом специфических особенностей учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в его видах: скоростно-силовых — в конкуре и координационных — в выездке.

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.

Педагогические средства восстановления направлены на ускорение восстановительных процессов, обеспечение повышения уровня тренированности. К педагогическим средствам относятся рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, введение в занятие игровых элементов, упражнений для мышечного расслабления, изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

Психологические средства направлены на снятие нервно-психологического напряжения, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной активности и физиологических функций организма. Эти средства подразделяют на две группы:

1. Психолого-педагогические средства (индивидуальный подход тренера к спортсмену с учетом его личностных особенностей и конкретного состояния, применение отвлекающих факторов, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при подборе спортивных пар, расселении спортсменов на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, использование цветовых и музыкальных воздействий).
2. Специальные средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Для восстановления работоспособности также применяется широкий комплекс **физических средств восстановления**. Физические средства восстановления обладают высокой биологической и лечебной активностью, повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и сформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях восстановления применяются главным образом гидровоздействия (различные души и ванны), тепло- и светолечение, кислородотерапию, электрические токи разной частоты и напряжения, различные виды массажа и бань. Физические факторы подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (души, общие ванны, общий и гидромассаж, бани, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (большинство электропроцедур, частичные ванны, тепловые процедуры, сегментарный массаж).

Если нет возможности использовать естественные силы природы, применяют искусственное ультрафиолетовое облучение (солярий) посредством специальных приборов, которые можно устанавливать в помещениях, где находятся спортсмены после тренировок и соревнований. Особенно важны эти процедуры в осенне-зимний период.

Водные процедуры — души, ванны, бани — действуют на организм с помощью температурного и механического факторов. Регулируя температуру и давление воды, можно добиться разного эффекта.

Душ — это водная процедура. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–33°C — прохладным, 34–36°C — индифферентным, 37–38°C — теплым, 40°C и выше — горячим.

Прием теплого душа (5–7 мин) после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20–30 мин после тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным — он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и после массажа.

Ванны. Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36–38°C) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки или соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2–3 раз в неделю. Индифферентная (34–35°C) и прохладная (21–23°C) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в период восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

Более выраженным эффектом обладают контрастные ванны (2 ванны с разницей в температуре воды от 5–10 до 20°C). Они снимают утомление, тонизируют организм, повышают работоспособность.

Из ароматических ванн наиболее широкое распространение получили хвойные ванны (с добавлением к пресной воде хвойного экстракта или таблеток). Они снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон, нормализуют измененные вследствие утомления функции различных органов и систем.

Бани (парная и суховоздушная — сауна) широко применяются для восстановления спортивной работоспособности. Парная (русская) и суховоздушная (финская) бани различаются по температуре и влажности воздуха. Парная характеризуется высокой влажностью (до 70–100 %) и сравнительно низкой температурой воздуха (40–60°C), суховоздушная — высокой температурой (до 70–100°C, иногда и более) и небольшой влажностью (в пределах 5–15 %). Сауна переносится легче, опасность перегревания, нарушения терморегуляции и функций организма в ней меньше. Поэтому она широко используется в спортивной практике. Оптимальной температурой в сауне надо считать 70–80°C, влажность — 5–15 %. Банная процедура не должна переутомлять спортсмена, она должна сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

Эффективность сауны увеличивается при сочетании ее с контрастными температурными воздействиями (прохладным или холодным душем или бассейном) в интервалах между заходами и последующим массажем. При этом необходимо соблюдать гигиенические рекомендации.

Для быстрейшего снятия локального утомления мышц, особенно при их перенапряжении, используются также различные виды **тепловых процедур**: парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, улучшающие обмен, кровообращение и лимфоток в тканях, способствующие снятию чувства усталости, восстановлению функции мышц.

Спортивный массаж. Массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок, а также после травм и заболеваний, находит широкое применение в современном спорте. Мощным восстановительным средством является ручной и аппаратный массаж, который способствует снятию чувства усталости и нервного напряжения, болевых ощущений, расслаблению и улучшению кровоснабжения мышц и, тем самым, восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В системе подготовки спортсменов рекомендуется уделять большое внимание этому восстановительному средству и применять во всех циклах и на всех этапах тренировочного процесса. Массаж является простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности.

Классифицируют спортивный массаж следующим образом: — по месту воздействия: общий и местный (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе);

—по типу воздействия: **самомассаж**, восстановительный, сегментарный, предстартовый, точечный массаж.

Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Восстановительный массаж выполняется спустя 30 мин – 4 ч после соревнований или тренировок и длится 25–30 мин, время зависит от степени утомления, общего состояния спортсмена.

Сегментарный массаж на длительное время улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц, стимулирует процессы восстановления, повышает работоспособность. Он показан перед соревнованиями и в восстановительном периоде. Выполняется он в течение 15–20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Проводить массаж желательно в теплом помещении; перед массажем рекомендуется теплый душ.

Самомассаж. Используя основные приемы массажа, самомассаж можно проводить при любых обстоятельствах, комбинировать с разминкой и различными тренировочными средствами, применять в бане. При самомассаже легко дозировать интенсивность и длительность воздействия.

Для обеспечения полноценного восстановления спортивной работоспособности важная роль принадлежит **фармакологическим средствам**, которые повышают защитно-приспособительные свойства организма (устойчивость к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям), обеспечивают быстрее снятие общего и локального утомления, повышают работоспособность, ускоряют естественное течение восстановления, облегчают адаптацию организма к последующей нагрузке, предупреждают перенапряжение и перетренированность. Использование фармакологических средств физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий, поскольку происходит не предельная мобилизация и истощение функциональных резервов организма, а, наоборот, восполнение затраченных при больших нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создание их необходимого запаса в организме. Многие фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортсмена. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма в тесной связи с планом, этапом и характером тренировки или соревнований. Назначать эти средства должен только спортивный врач с учетом медицинских показаний. В противном случае их применение недопустимо.

Все восстановительные процедуры (кроме общегигиенических процедур и самомассажа) может назначать только спортивный врач с учетом состояния спортсмена, индивидуальной его чувствительности, степени и

характера утомления, вида спорта и этапа подготовки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ЛОШАДИ

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

Педагогические средства обеспечивают повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления соответствующего режима тренировки. К педагогическим средствам относятся рациональное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиш» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

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

Для восстановления работоспособности также применяется широкий

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

Водные процедуры — душ, купание — действуют на организм с помощью температурного и механического факторов воды. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–35°C — прохладным, 36–38°C — индифферентным, 39–45°C — теплым, 50°C и выше — горячим. Теплый душ в течение 5–7 мин после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие, снижает возбудимость нервной системы, улучшает обмен веществ, восстанавливает мышцы. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и перед массажем.

Естественные природные факторы, в частности ультрафиолетовые лучи, способствуют нормализации функций организма лошади после физических нагрузок, снятию усталости, повышению работоспособности. Ультрафиолетовые лучи повышают иммунитет, регулируют обмен веществ, стимулируют функции центральной нервной системы. Для проведения восстановительных мероприятий для спортивных лошадей можно использовать **солярий как источник ультрафиолетового излучения**.

Для быстрейшего снятия локального утомления мышц и сухожильно-связочного аппарата, особенно при их перенапряжении, используются различные виды **тепловых процедур**: прогревание лампой «соллюкс», «биоэлектрон», парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации на сухожильно-связочный аппарат, тепловлажные укутывания (солевые попоны).

Для восстановления работоспособности лошади применяются **массаж**, который является высокоэффективным и естественным стимулятором восстановительных процессов, который может применяться для лошадей в соревновательный период с учетом правил Ветеринарного Регламента Международной Федерации конного спорта (FEI).

Массаж — это специальное механическое воздействие на кожу и глуболежащие ткани с лечебной и профилактической целью. В ветеринарной практике различают:

- массаж активный (шаговая проводка лошади для дозированной нагрузки при заболеваниях суставов, мышц и сухожильно-связочного аппарата);
- пассивный (выполняется руками или специальными инструментами).

Восстановительные мероприятия для лошади следует включать в общий план подготовки спортивной пары в тесной связи с тренировочным процессом, отражать их в дневниках тренировки всадника, проверять эффективность с помощью методов комплексного контроля:

- медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной

деятельностью;

— ежедневный ветеринарный контроль;

— педагогический контроль.

Для ускорения восстановления, особенно при многодневных турнирах, ударных циклах тренировки и других интенсивных нагрузках для экстренного восполнения пластических и энергетических ресурсов организма лошади применяются также **специальные легкоусвояемые подкормки**, сбалансированные, содержащие смесь незаменимых аминокислот с добавлением углеводов, минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности принадлежит **фармакологическим средствам**, механизм действия которых связан как с повышением защитно-приспособительных свойств организма, ферментной и иммунологической активности, устойчивости к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям, так и с быстреем снятием общего и локального утомления.

Широкий комплекс фармакологических средств восстановления может применяться преимущественно на определенных этапах подготовки — главным образом при многодневных напряженных соревнованиях, нескольких стартах в день, перед наиболее ответственными соревнованиями, на этапах наращивания нагрузок и освоения новых сложных двигательных задач, после ударных циклов тренировки, в переходном периоде после напряженного сезона. При этом целесообразно цикловое применение таких средств продолжительностью не более 3–4 недель с широким варьированием, как самих средств, так и методики их применения (количество, последовательность, продолжительность). Многие фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм животного и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортивной лошади. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма лошади в соответствии с этапом подготовки. Назначать эти средства должен только ветеринарный врач.

Также следует отметить, что в конном спорте должно быть полностью исключено применение следующих групп лекарственных веществ для спортивных лошадей:

— фармакологические средства для других видов животных;

— незарегистрированные в Российской Федерации фармакологические средства.

Также запрещено применение специализированных фармакологических средств для лошадей без учета индивидуальной чувствительности к ним, четко разработанных и утвержденных показаний и противопоказаний.

Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании СШОР «Фаворит»

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце (май) 5 года обучения на тренировочном этапе в виде сдачи контрольных нормативов. Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании СШОР «Фаворит».

Контрольные нормативы по физической подготовке для спортсменов-конников 1-2 года обучения в ГНП (один из примеров)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		Год обучения		1 -й	2 -й
		1 -й	2 -й	1 -й	2 -й
ОФП					
1	Бег 30 м, с	5,6-6,4	5,4-6,2	5,7-6,6	5,5-6,4
2	6-минутный бег, м	850-1050	950-1150	700-900	750-1050
3	Прыжок в длину с места, см	140-160	145-170	130-155	135-165
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	-	-	5 -7	7 - 9
5	Подтягивание на перекладине, раз	3 - 4	4 - 6	-	-
6	Бросок набивного мяча (2 кг)	351- 396	391 - 436	270 - 300	300 - 360
СФП					
1	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
2	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу в смене	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
3	Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на корде на шагу и рыси	Оц. удовл.		Оц. удовл.	

4	Основные упражнения вольтижировки на шагу и рыси		Оц. удовл.		Оц. удовл.
5	Езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода)	Оц. удовл.		Оц. удовл.	
6	Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)		Оц. удовл		Оц. удовл
Спортивная подготовка					
1	Выполнение программы начальной езды № 2 (Н – 2) с результатом	50%.	62%	50%	62%
2	Прохождение маршрута «Юношеский класс» (60-80 см)		0 шт.о.		0 шт.о.

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для спортсменов-конников 1-2 года обучения в ТГ
(один из примеров)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
		Год обучения			
		1 - й	2 - й	1 -й	2 - й
ОФП					
1	Бег 30 м, с	5.2-6.0	5.1-5.9	5,4-6.2	5,4-6.1
2	6-минутный бег. м	1000-1200	1050-1250	800-1100	850-1150
3	Прыжок в длину с места, см	150-180	160-190	140-175	145-180
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	-	-	8-10	9-11
5	Подтягивание на перекладине, раз	5-7	5-8	-	-
6	Бросок набивного мяча (2 кг)	430-500	500-550	360-400	400-450
СФП					
1	Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
2	Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
Спортивная подготовка					
1	Техника гладкой скачки	Оц. удовл.		Оц. удовл.	
2	Конкур по условиям «Лёгкий класс», 100 см	4 шт.о.		4 шт.о.	
3	Учебная езда для конкуристов №1 К-1		60%		60%
4	Конкур по условиям «Средний класс», 110 см		4 шт.о.		4 шт.о.
5	Техника прыжка через двойную систему		Оц. удовл.		Оц. удовл.

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для спортсменов – конников 3 – 5 года обучения в ТГ
(один из примеров)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		Год обучения					
		3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
ОФП							
1	Бег 30 м, с	5,0-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2	5,3-6,0	5,3-6,1	5,3-6,1
2	Кросс (без учета времени), м	3000	3500	4000	2000	2500	3000
3	Прыжок в длину с места, см	170-200	175-205	185-215	155-	160-	160-190

					185	190	
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	-	-	-	10-12	11-14	12-16
5	Подтягивание на перекладине, раз	6-9	7-10	9-12	-	-	-
6	Метание мяча 150 г, м	28-35	31-40	35-45	17-21	18-23	20-28
СФП							
1	Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси, и галопе	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
2	Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.	Оц. удовл.
Спортивная подготовка							
1	Учебная езда № 2 (К-2)	60%	62%		60%	62%	
2	Прохождение маршрута «Средний класс А», 120 см	0 шт.о.	0 шт.о.		0 шт.о.	0 шт.о.	
3	Техника прыжка через тройную систему	Оц. удовл.	Оц. удовл.		Оц. удовл.	Оц. удовл.	
4	Учебная езда № 3 (К-3)			60%			60%
5	Прохождение маршрута «Трудный класс В», 130 см			4 шт.о.			4 шт.о.

Раздел 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с., ил.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
5. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
7. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.
8. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
10. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.
11. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.
12. Ласков А.А., Афанасьев А.В., Балакшин О.А., Пэрн Э.М. Тренинг и испытания скаковых лошадей. — М.: Колос, 1982. — 222 с., ил.
13. Ласков А.А.. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта. — ВНИИ коневодства, 1997. — 244 с., ил.
14. Левина А.М. Как правильно ездить верхом. Учебное пособие. М. ФиС, 1971.
15. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.

16. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. — М.: Физкультура и спорт, 1954.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
18. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 1989.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб.для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997.— 584 с.
20. Рогалев Г.Т., Рогге О. Вольтижировка и джигитовка. Учебное пособие. И. ФиС, 1972.
21. Рогге Н.А., Рогалев Г.Т. Вольтижировка и джигитовка — М.: Физкультура и спорт, 1972— 55 с.
22. Скибневский Р. 15 уроков верховой езды. М., 2000.
23. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1987.
24. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
27. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216 с.
28. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004.
29. Эзе Э. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 255 с.

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
7. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф.

Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина.

8. 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.

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

Раздел 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ РЕКОМЕНДОВАННОЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Голощапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.
2. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.
3. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.
4. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
5. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.
6. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.
7. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.
8. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
9. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.