

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства  
по конному спорту**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО КОННОМУ СПОРТУ (КОНКУР)**

**Для спортивно-образовательных учреждений**



**Ташкент – 2019**

### **Учебная часть:**

Республиканская школа высшего спортивного мастерства по конному спорту

#### **Составитель:**

Холматов А.И.	зам. директора по учебной части
Бурханов А.Г.	Специалист по конному спорту ФКиКСУз
Курбонов С.С.	методист
Шварц В.Ф.	методист
Толипова Б.А.	методист
Дмитриева А.В.	Судья международной категории

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая учебная программа по конному спорту (конкур) подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по конному спорту разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработан Типовой план, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ);
- школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);

В основу Типового плана учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Настоящая программа разработана для спортсменов, специализирующихся конным спортом, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период тренировок, от спортивно-оздоровительного этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

В структуру программы включены:

- направленность учебного процесса по периодам учебного года
- объяснительная записка;
- организационно-методические указания;

- учебный план;
- план-схема годового цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебная программа по конному спорту предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

При разработке учебной программы были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии конного спорта, практика и анализ работы с различными национальными командами по конному спорту, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования

спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годовичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый Типовой план для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

***Цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:***

- организация многолетней подготовки конника высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Узбекистана;
- создание условий для занятий детей и подростков конным спортом, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям конного спорта, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

***Спортивно-оздоровительного этап (СО).*** В данные группы допускаются все желающие заниматься конным спортом и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники конного спорта.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники конного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** формируется из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения норматива первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программы по конному спорту (конкур, выездка и троеборье) на уровне кандидат мастера спорта, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Перевод по годам обучения на этапе ВСМ осуществляется при условии прироста спортивного результата и соответствующего уровня мастерства (учитываются занятые места на ответственных соревнованиях года), обязательном прохождении инструкторской и судейской практики.

В таблице 1. представлены наполняемость учебных групп, режим тренировочной работы в спортивных школах, в таблице 2. разрядные требования по этапам подготовки и в таблице 3. примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

**РЕЖИМ**  
**учебно-тренировочной работы по этапам подготовки**  
**спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений**

Наименование этапа	Год обучения	Миним. возраст для зачисления ***	Миним. число уч-ся в группе **	Макс. кол-во учеб. часов в неделю *	Колич. занятий в неделю	Колич. часов в год	Требования по физичес., технич. и спортив. подготов. на конец года
Высшего спортивного мастерства	Весь период	16-18 и старше ***	3-4	32	16	1664	Уровень спортивных результатов Выполнение 1 разряда, КМС, МС, МСМК
Спортивного совершенствования	Свыше 2 лет	16-18	4-5	28	14	1456	Уровень спортивных результатов Выполнение 1 разряда, КМС
	2 года	16-17	5-6	26	13	1352	Уровень спортивных результатов Выполнение 1 разряда, КМС
	1 год	15-17	6	24	12	1248	Уровень спортивных результатов Выполнение 1 разряда, КМС
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	15-17	6	20	10	1040	Уровень спортивных результатов Выполнение I разряда по конному спорту
	3 года	14-15	8	18	9	936	Уровень спортивных результатов Выполнение II разряд по конному спорту
	2 года	13-14	8	14	7	728	Уровень спортивных результатов Выполнение II разряд по конному спорту
	1 год	12-13	10	12	6	624	Уровень спортивных результатов Выполнение III разряд по конному спорту
Начальной подготовки	Свыше года	11-12	10-11	8	4	416	Выполнение контрольно-переводных нормативов
	До года	10-11	10-11	6	4	312	Выполнение контрольно-переводных нормативов
Спортивно оздоровительный	Весь период	9-10	10-11	6	4	312	

**Примечание:** При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов, для спортсменов свыше 18 лет, по решению тренерского совета. При необходимости может быть открыта учебно-оздоровительная группа.

\* учебно-тренировочные занятия определяются академических часах. 1 академических час равен 45 минутам.

\*\* Виды спорта распределяются по группам в следующем порядке:

1 группа – все олимпийские виды спорта, кроме командных игровых видов спорта;

*\*\*\* Спортсмены выполнившие норму 1 разряда и КМС могут быть в группе высшего спортивного мастерства с 16 лет*



## Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда
Начальная подготовка	1 год	Без разряда
	Свыше 1 год	Без разряда
Учебно- тренировочный	1 год	III
	2 год	II
	3 год	II
	Свыше 3-х лет	I
Спортивное совершенствование	1 год	I, КМС
	2 год	I, КМС
	Свыше 2-х лет	I, КМС
Высшее спортивное мастерство	Весь период	I, КМС, МС, МСМК

### III. НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЕРИОДАМ УЧЕБНОГО ГОДА

*Подготовительный период* включает два этапа: зимний (январь-февраль) и весенний (март). Задачи первого этапа: повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств - силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствование средств управления лошастью при выполнении специальных упражнений.

Большое внимание в это время уделяется эмоциональности занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади, развитию специальных качеств, повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошастью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-

соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

***Соревновательный период*** также делится на два этапа: 1-й соревновательный (апрель-май) и 2-й соревновательный (июнь- ноябрь).

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 подготовки 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 втором соревновательном этапе одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона.

Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки. Примерный уровень интенсивности составляет в апреле-мае-12-15%, июне-августе-15-20%, в сентябре-ноябре-5-10% от максимального.

***Переходный период (декабрь).*** 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 детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школах (СДЮСШ) и спортивных школ высшего мастерства (СШВМ); разрабатываются индивидуальные планы подготовки на следующий учебный год.

Подготовка всадника от новичка до мастера спорта сложный многолетний комплексный процесс. Первых значительных успехов в верховой езде на уровне мастера спорта спортсмены достигают после 8-10 летней подготовки. При этом наиболее стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней физической подготовкой и отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-**  
**образовательных учреждений**

№	Разделы подготов- ки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	44	44	46	48	48	48	48	37	36	25	12
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	46	48	48	53	56	37	36	25	12
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	86	86	130	259	323	523	622	831	934	1058	1144
4.	Теоретическая подготовка	38	38	42	49	65	60	60	57	57	48	35
5.	Психологическая подготовка	26	26	45	55	62	66	68	78	78	64	77
6.	Уход за лошадью	74	74	95	141	141	141	141		-	-	-
7.	Контрольно-переводные нор	-	-	12	8	8	8	6	6	7	7	-
8.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов										
9.	Инструкторская и судейская практика*	-	-	-	16	33	37	39	60	62	64	72
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
11.	Восстановительные мероприятия**	-	-	-	-	-	-	-	142	142	165	312
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
<b>ИТОГО</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
<b>Нагрузка в неделю</b>		<b>6 ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>8 ч.</b>	<b>12 ч</b>	<b>14 ч</b>	<b>18 ч</b>	<b>20 ч.</b>	<b>24 ч.</b>	<b>26 ч.</b>	<b>28 ч.</b>	<b>32 ч.</b>

\* На этапе начальной подготовки не проводится

\*\* На этапе начальной подготовки не проводится.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **4.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В разделе указываются:

- нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа;
- значение и место программы в учебно-тренировочном процессе;
- период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы;
- существенные изменения по отношению к действующей программе.

*Рекомендации.* Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В конном спорте может быть использован вариант, при котором изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для соответствующих этапов обучения.

С учетом возросших требований к подготовке спортивных резервов, вносятся изменения в такие разделы, как учебный план, план-схему годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе должны содержать доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

### **4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстра-

цией наглядных пособий и показом учебных фильмов и видеоманускриптов записей. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде бесед (15—20 мин). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделить отдельные занятия. Следует также применять методы самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по конному спорту и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, анатомии и физиологии, о врачебном контроле и первой помощи должны проводиться врачом. Занятия по уходу за спортивной лошадью, ее содержанию и спортивной подготовке проводятся ветврачом и тренером.

На специальных методических занятиях спортсмены групп спортивного совершенствования знакомятся с методикой обучения и тренировки в отдельных видах конного спорта, методикой построения и проведения занятий, правилами и судейством соревнований.

При проведении занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта.

Содержание каждого урока определяется месячным планом занятий данной группы, состава занимающихся и условий проведения урока, по ходу которого могут вноситься отдельные изменения, вызываемые складывающейся обстановкой.

Перед началом занятий необходимо проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, ковку и т. п.

Все указания и объяснения тренер должен давать в такой форме, которая была бы понятна занимающимся и приучила бы их к самостоятельному контролю своих действий. На занятиях групп начального обучения и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа тренером или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами старших разрядов — кино съемку или видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

С первых занятий спортсмен должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за ней, основы техники верховой езды.

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошадью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. В целях укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стре-

мян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах.

В группах начальной подготовки первые 2—3 занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. На последующих 4—5 уроках следует закрепить лошадей за занимающимися для того, чтобы приучить их к смелому и уверенному обращению с животными; затем необходимо менять лошадей.

После этого можно перейти к езде с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом.

Продолжительность репризов на рыси в начале обучения в пределах 1—3 мин с постепенным увеличением к концу года до 8—10 мин, продолжительность галопа начинать с 1—2 мин и доводить к концу года до 4—5 мин.

На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошадью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления дефектов в посадке и в применении средств управления.

В полевых условиях занятия проводятся вначале на шагу и рыси, а затем, когда занимающиеся освоят основы управления лошадью, можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Обучение технике преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: сначала разучить прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»), затем эти упражнения выполняются самостоятельно каждым всадником. После этого следует усложнить условия перед прыжком — изменить направление движения, выполнить его после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки, совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» — без стремян, без повода, с различными положениями рук (в стороны, за спину, за голову и т. п.). По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошадью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постепенно увеличивая их высоту и усложняя маршруты.

На протяжении всей последующей учебно-тренировочной работы в старших группах необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошадью в разнообразных условиях.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошадью, последовательность и система-

тичность в работе. Очень важно внимательно ознакомиться с экстерьером лошади, изучить ее нрав, поведение, особенность движения на шагу, рыси и галопе.

В процессе подготовки лошади особое значение имеет период выездки молодой лошади.

После выработки у лошади хорошей реакции на действие повода и шенкелей можно переходить к отработке аллюров и простых элементов езды: разновидностей шага, рыси, галопа, остановок и осаживания.

К разучиванию вольтов и изменению направления езды па галопе следует приступать после того, как лошадь хорошо будет подниматься в галоп с левой и правой ноги и двигаться спокойно, не упираясь в повод.

Важным элементом манежной езды является четкость переходов из одного вида аллюра в другой.

После завершения периода выездки молодой лошади и успешного выступления па соревнованиях по программам малых с.з.д. приступают к обучению лошади элементам «высшей школы»: пируэты на шагу, отработка перемены ног на галопе через четыре, три, два и один темп; отработка пассажа и пиаффе.

В процессе выездки лошади исключительное значение имеет четкая и методическая преемственность в овладении техническими элементами и строгая последовательность предъявляемых требований к результатам тренинга и итогам соревнований.

В этих, целях необходимо руководствоваться рекомендуемой в разделе программой учебно-контрольных соревнований по выездке спортивной лошади и подготовке всадника.

Особое внимание в круглогодичной подготовке необходимо уделять работе по совершенствованию техники как в овладении отдельными элементами, так и техническим арсеналом видов конного спорта. Совершенствование элементов техники следует планировать в начале урока, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего урока.

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

— выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов, показанный основными конкурентами и т. д.);

— совершенствование чувства времени и пейса (самооценка ситуации на

данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т. п.);

— совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями (чемпионат республики) следует проводить кратковременные (12—20 дней) учебно-тренировочные сборы кандидатов в соответствующие сборные команды. Основная цель сборов — стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными двухразовыми тренировками; с каждым годом обучения необходимо повышать долю самостоятельной учебно-тренировочной работы. Так, после пятилетнего срока обучения каждый спортсмен ведет дневник тренировок, ежедневно записывая краткое содержание занятий с указанием дозировки и интенсивности упражнений, результатов, показанных на прикидках и соревнованиях, недостатков и замечаний тренера, данных самоконтроля, врачебных и ветеринарных обследований, результатов наблюдения за лошадью, КМС и МС дополнительно отмечают переносимость лошадью нагрузок (дают оценку и краткий анализ ее поведения).

Тренер обязан тщательно готовиться к каждому учебно-тренировочному занятию, определять задачи и содержание занятий, составлять конспект, устанавливать последовательность и методы изучения материала, определять нагрузку, следить за подготовкой мест занятий, инвентаря, оборудования, снаряжения и др.

Продолжительность и содержание отдельных частей урока варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки каждой части урока необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий рекомендуется пользоваться разнообразными методами и приемами. В занятия с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

Общая физическая подготовка занимающихся осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий в подготовительной и заключительной части урока.

Следует также уделять внимание самостоятельным занятиям спортсменов старших разрядов, совместной разработке (тренером и спортсменом) индивидуальных тренировочных планов, выполнению заданий по общей и специальной физической подготовке и ликвидации имеющихся недостатков в



общей и технической подготовке.

В процессе спортивно-технической подготовки занимающихся большое внимание необходимо уделять систематическому развитию и совершенствованию уровня их тактической подготовленности. Отдельные элементы и задания тактического характера рекомендуется прорабатывать на практических занятиях, в особенности при проведении занятий на местности.

Кроме того, следует практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований по отдельным элементам техники с постановкой перед спортсменами тактических задач.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный разбор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ спортивно-технического мастерства соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования. После окончания соревнования необходимо проводить детальный разбор и анализ участия в них каждого спортсмена и определять их недостатки.

Руководство школы и тренерский состав должны обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий, а также принимать меры по обеспечению восстановительных средств и предупреждению травм в процессе занятий, тренировок и соревнований. Постоянно прививать обучающимся навыки ухода за лошастью.

### **4.3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

#### **Принципы подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в конном спорте проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и 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 сле-

дующее:

- 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 (например, алактатные или лактатные анаэробные возможности, аэробные возможности).

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

### **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, троеборье).

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

## ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

*Для реализации этой цели необходимо:*

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

*Многолетняя спортивная подготовка* - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды.
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных конников по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных конников наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего

организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Соревновательная подготовка кандидатов в Национальную сборную предусматривает участие спортсменов в соревнованиях, которые подразделяются на основные и контрольные (вспомогательные).

**Основные соревнования** – это главные официальные старты сезона (Чемпионат Узбекистана среди возрастных групп, Чемпионат Узбекистана, Кубок Узбекистана, Чемпионаты и Кубки Азии и Мира, Азиатские игры и Международные соревнования). В этих соревнованиях перед спортсменами ставятся задачи: показать лучший результат, добиться победы над основными соперниками, как в личном и командном выступлениях, проявить стабильность в выступлениях, как в предварительных, так и в финальных соревнованиях.

### ***Контрольные (вспомогательные) соревнования:***

- Открытые Чемпионаты Казахстана, Кыргызстана, России и других стран.
- Контрольно-тестовые соревнования (начало сезона и на УТС)
- Соревнования второй группы

### ***Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:***

- отбор в состав сборной команды на участие в основных соревнованиях;
- подготовка к основным стартам;
- приобретение соревновательного опыта и тренировка психологической стабильности и выносливости;
- совершенствование исполнительского мастерства;

## **МЕТОДИКА ПО КОННОМУ СПОРТУ**

Многолетний учебно-тренировочный процесс в конном спорте подразделяется на несколько этапов - этап предварительной подготовки, базовой подготовки (или ранней специализации), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

В конном спорте пик высших достижений приходится в основном на возрастную период. Однако высоких спортивных результатов в конном спорте могут добиться как юные конники 12-14 лет, так и взрослые спортсмены в

возрастном диапазоне от 25 до 35 лет, а в отдельных случаях и до 45-50 лет. Начальный возраст занятий конным спортом колеблется от 9 до 11 лет.

На первых годах обучения особое внимание стоит уделять умению держаться на лошади, а также развитию двигательных-координационных способностей занимающихся. Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложно координационном виде спорта, как конный спорт.

На последующих этапах особое место отводится изучению основных позиций конного спорта, специальных передвижений, разучиванию и совершенствованию обязательных фигур и технических элементов. Для эффективного управления многолетней тренировкой нужно знать:

- модельные характеристики спортсменов высокого класса;
- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменов;
- характер структурных и биологических адаптации: организма юных спортсменов на различные тренировочные воздействия;
- особенности формирования личности юных спортсменов в процессе многолетней спортивной подготовки.

В таблице 4. приведены примерные показатели соревновательной нагрузки по этапам подготовки в годичном цикле тренировок. Соотношение средств физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения (%) представлено в таблице 5.

ТАБЛИЦА №4

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
КОННОМУ СПОРТУ**

№	Соревнования	Этапы подготовки							
		НП		УТ		СС		ВСМ	
		До 1года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1года	Свыше 1 года	До 1года	Свыше 1 года
<b>Средства подготовки</b>									
1.	Контрольные	-	-	-	2-6	3-8	4-8	5-8	
2.	Отборочные	-	-	-	1-3	2-4	2-6	3-7	
3.	Основные	-	-	-	-	1-2	1-2	1-2	
4.	Главные	-	-	-	-	1-3	1-3	1-3	

ТАБЛИЦА №5

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ**

физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения  
(%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	14	14	11	8	7	5	5	3	3	2	1
2.	Специально физическая подготовка	14	14	11	8	7	6	5	3	3	2	1
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	28	28	31	41	44	56	59	67	69	73	69
4.	Теоретическая подготовка	12	12	10	8	9	6	6	4	4	3	2
5.	Психологическая подготовка	8	8	11	9	8	7	7	6	5	4	5
6.	Уход за лошастью	24	24	23	22	19	15	13	-	-	-	-
7.	Контрольно-переводные нор	-	-	3	1	1	1	1	1	1	1	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	4	4	4	5	5	4	4
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	11	10	11	18



10	Другие	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
----	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

#### 4.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данном разделе раскрываются: распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения; схема учебного плана.

**Рекомендации.** При составлении учебного плана (табл.№3) учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивно-образовательных учреждений. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (в %) по годам обучения в различных видах спорта можно использовать при составлении табл.№5.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

##### ***Спортивно-оздоровительный этап***

Задачи и преимущественная направленность спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера

##### ***Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).***

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;  
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;  
воспитание черт спортивного характера.

***Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).***

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

***Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

***Этап спортивного совершенствования.***

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов I, КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

***Высшего спортивного мастерства***

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к использованию различных видов программы конного спорта.
- реализация индивидуализированной спортивной специализации.
- качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышеч-

ные группы и на организм в целом.

- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движения.

- оптимизация динамических характеристик техники движения, выполнение освоенных двигательных на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений.

- формирование у спортсменов психологической установки на личную инициативу и проявления творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ конного спорта.

- накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга.

- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь срок обучения в спортивной школе - от отделения начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

## Тематический план по «Выездке, конкуру, троеборью»

Теоритические наименования занятий	
Номер тем	Содержание
1.	История развития конного спорта
2.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья людей
3.	Идейное воспитание спортсмена
4.	Единая спортивная классификация
5.	Личная и общественная гигиена и уход за лошадьми
6.	Закаливание организма спортсмена
7.	Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.
8.	Общая характеристика спортивной тренировки
9.	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, психологическая подготовка
10.	Уход за спортивной лошадью и ее содержание.
11.	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.
12.	Физиологические основы подготовки спортивной лошади.
13.	Физиологические основы спортивной тренировки.
14.	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.
15.	Основы методики обучения и тренировки
16.	Основы техники и тактики в видах конного спорта
17.	Планирование спортивной тренировки
18.	Морально-волевой облик спортсмена
19.	Правила соревнований. Их организация и проведение.

### ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### *Тема 1. История развития конного спорта*

Трудно назвать точную дату первых состязаний конников, но нет сомнений, что состоялись они очень давно.

Первое упоминание об участии конников в олимпийских играх относится к 680 г. до нашей эры, когда в Олимпии был построен ипподром. Состязания проводились на колесницах. Лишь гораздо позже начали проводить скачки.

В Европе первые школы верховой езды были открыты в XVI веке в Неаполе, а затем в Версале, Мадриде и Вене. В них занимались в основном дрессировкой лошадей, и только в XVII веке во Франции начали обучать верховой езде. Примерно в это же время в Англии стали проводить различные скачки. В XIX веке в Бельгии, Франции и Италии открываются конкур-

ные школы, в которых наездники учились преодолевать препятствия.

Первые олимпийские состязания конников были проведены в 1900 г., а с 1912 г. конный спорт входит в программу всех олимпиад. На олимпийских играх конники соревнуются в преодолении препятствий, выездке и троеборье, которое состоит из манежной езды, полевых испытаний и преодоления препятствий. В состязаниях вместе с мужчинами могут участвовать и женщины. Отдельные соревнования для них не проводятся. Выступления в соревнованиях по выездке оцениваются баллами, по преодолению препятствий – начислением штрафных очков. В троеборье преодоление препятствий оценивается баллами (положительная величина), манежная езда и полевые испытания – штрафными очками (отрицательная величина); итоговый результат, определяющий место участника в соревнованиях, представляет собой арифметическую сумму оценок, полученных в трех видах троеборья. Во всех трех номерах программы конного спорта помимо личного разыгрывается командное первенство: в троеборье в командный зачет идет сумма баллов, полученных спортсменами в личных соревнованиях; по выездке и преодолению препятствий проводятся отдельные командные состязания.

К современным видам конного спорта относятся высшая школа верховой езды (выездка), преодоление препятствий (конкур) и троеборье. Соревнования по высшей школе верховой езды проходят на открытом манеже (20x60 м). Они включают различные виды: шаг, рыси, галопа, боковых движений, перемену ног на галопе, полупируэты, пируэты и т. д. На олимпийских соревнованиях нужно выполнить около 30 различных фигур обязательной программы, рассчитанной на 10-12 мин. В соревнованиях по конкуру всадник должен в определенной последовательности преодолеть 13-16 различных препятствий, достигающих высоты 160 см и ширины 5 м. Троеборье включает манежную езду (облегченную выездку), полевые испытания (движение по дорогам, стипль-чез—скачки с препятствиями) и преодоление препятствий на конкурном поле.

В 1921 году создана Международная федерация конного спорта (ФЕИ). В Узбекистане конный спорт начал развиваться в начале 30-х годов. С этого же времени наши лучшие мастера регулярно участвуют в крупных международных турнирах. Начиная с 1953 года Узбекские конники внесли свой вклад и в выступления в составе сборной команды бывшего союза на международных соревнованиях. На Олимпийских играх 1972 года Мюнхене (Германия) в составе сборной команды участвовал Мамажон Исмаилов по троеборью. В 1976 году на Олимпийских играх Монреале (Канада) участвовал Валерий Дворянинов по троеборью. В 1980 году на Олимпийских играх в г Москве Юрий Ковшов на лошади по кличке «Игрок» завоевал золотую медаль в ко-

мандном первенстве и серебряную медаль личном первенстве по выездке. В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле (Южная Корея) в составе сборной команды участвовал Анатолий Танков по выездке.

В разные годы Узбекские конники выступали на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы и других крупных международных соревнованиях.

В 1991 году основана национальная федерация конного спорта Узбекистана.

С 1993 года Федерация конного спорта Узбекистана является членом международной Федерации конного спорта (FEI).

В 1998 году по инициативе Международной федерации была создана Центрально-Азиатская лига, куда вошли республики Казахстан, Кыргызстан, Узбекистан и восточная зона России – Новосибирск.

Каждый год в этих странах проводятся Этапы Кубка Мира. Победитель всех трёх этапов получает право на участие в финальных соревнованиях Кубка Мира.

Начиная с 1998 года сборная команда Узбекистана по преодолению препятствий успешно участвуют на всех Этапах Кубка Мира Центральной Азии по конкуру и несколько раз наши конники капитан команды Гайрат Назаров, Азиз Садыков, Умид Камилов, Мирзохид Мусаев завоевывали путевки для участия в финальных соревнованиях Кубка Мира.

## ***Тема 2. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья людей***

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

### ***Тема 3. Идеиное воспитание спортсмена.***

Каждый спортсмен патриот своей страны. На соревнованиях любого уровня поднимает флаг своей страны. Спорт – ты мир.

### ***Тема 4. Единая спортивная классификация.***

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

### ***Тема 5. Личная и общественная гигиена и уход за лошадьми***

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

### ***Тема 6. Закаливание организма спортсмена***

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

### ***Тема 7. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом.***

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

### ***Тема 8. Общая характеристика спортивной тренировки.***

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка.

### ***Тема 9. Методы и средства спортивной тренировки.***

#### ***Физическая, техническая, психологическая подготовка***

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения, использование природных и гигиенических факторов.

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и ходе состязаний.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях - необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

### ***Тема 10. Уход за спортивной лошадью и ее содержание.***

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

### ***Тема 11. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.***

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

### ***Тема 12. Физиологические основы подготовки спортивной лошади.***

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

### ***Тема 13. Физиологические основы спортивной тренировки.***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимо-



действие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах.

Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

#### ***Тема 14. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке.***

Краткая характеристика средств общей и специальной физиологической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом.

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

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-конников.

#### ***Тема 15. Основы методики обучения и тренировки***

Обучение и тренировка единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки. Методы обучения при занятиях конным спортом. Последовательность изучения учебного материала. Методы

предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения, тренировки, соревнований.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Задачи и содержание занятий по конному спорту в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями.

Урок как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подведение итогов занятий.

### ***Тема 16. Основы техники и тактики в видах конного спорта***

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

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

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади.

Различные приспособления (мартингал, шпрунт и т.д.).

**Выездка.** Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья, Малого, Среднего №1 и №2 и Большого призов по выездке.

Элементы высшей школы: пассаж, пиаффе, менка ног, пируэт и др.

**Конкур (преодоление препятствий).** Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошастью при движении по маршруту. Особенности преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями. Фазы прыжка, совмещение центра тяжести всадника и лошади, преодоление препятствий на различных аллюрах, преодоление клавиш, широтных, широтно-высотных и высотных препятствий. Напрыгивание на корде и в шпрингартене. Подбивка: методы и способы их применения, Общие принципы посадки и поведения всадника на различных фазах прыжка.

**Троеборье.** Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы выездки лошади. Техника движения на различных аллюрах по пересеченной местности, преодоление естественных

препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Особенности техники преодоления препятствий на стипль-чезе и кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади.

Анализ техники спортсменов, разбор кинограмм и кинокольцовок. Ознакомление с техникой выдающихся всадников.

Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участников, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор итогов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

### ***Тема 17. Планирование спортивной тренировки***

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

### ***Тема 18. Морально-волевой облик спортсмена***

Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки в работе, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам—неотъемлемая черта спортсмена.

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

### ***Тема 19. Правила соревнований. Их организация и проведение.***

#### ***Меры безопасности на соревнованиях и тренировках***

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные, соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов.

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

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

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершен-

ствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую

деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 6 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

## Примерная план-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
1	2
<b>Общеподготовительный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: — изменение мыслей по желанию; — подчинение самоприказу; — успокаивающая и активизирующая разминка; — дыхательные упражнения; — идеомоторная тренировка; — психорегулирующая тренировка; — успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и	Специальные задания, регулярное об-

качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	новление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b>Предсоревновательный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
<b>Соревновательный этап подготовки</b>	



1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена-всадника и лошади. Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала **Кодекса поведения по отношению к лошади** для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

— благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;

— на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;

— лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;

— соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;

— следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры — соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;

— Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и

др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1—2 кг, с набивными мячами (1—3 кг), с мешками с песком (5—17 кг), со штангой (15—20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

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

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м).

Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях — наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку. Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца — размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, завесой, подъем силов.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад — сгибание рук, махом вперед—разгибание. Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед,

назад. Брусья разновысокие—смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

Перекладина — подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши)

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

Подвижные, игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафетные командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии.

### **Учебный материал по специальной физической подготовке (для всех учебных групп)**

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

#### **4.5. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ, ПЛАНЫ-ГРАФИКИ**

##### **ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

##### **Спортивно-оздоровительные группы**

*В спортивно-оздоровительные* группы допускаются все желающие заниматься конным спортом и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники конного спорта.

##### ***Основными задачами тренировки:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- воспитание правильной осанки;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям конного спорта;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- обучение технике спортивных способов конного спорта;
- овладение основами конного спорта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

##### ***Основные средства подготовки:***

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- учебные прыжки;
- упражнения для обучения конного спорта;
- конно-спортивные игры;
- специальные упражнения конного спорта.

##### ***Методы обучения:***

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по конному спорту

##### **Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 9-10 лет

Количество занятий в неделю – 3.

Количество учебных часов в неделю – 6.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для спортивно-оздоровительных группах представлен в таблице №7.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов.

ТАБЛИЦА №7

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки  
на весь период обучения (6 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	<b>86</b>
4.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	<b>38</b>
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	<b>26</b>
6.	Уход за лошадью	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	<b>74</b>
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

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

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

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

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

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

*Посадка всадника.* Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во-



время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

### **Группа начальной подготовки 1 года обучения (6 час.)**

**Группа начальной подготовки:** привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привитие учащимся интерес к занятиям конным спортом; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих конников.

#### ***Основными задачами тренировки:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- воспитание правильной осанки;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям конного спорта;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- обучение технике спортивных способов конного спорта;
- овладение основами конного спорта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

#### ***Основные средства подготовки:***

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- учебные прыжки;
- упражнения для обучения конного спорта;

- конно-спортивные игры;
- специальные упражнения конного спорта.

**Методы обучения:**

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по конному спорту

**Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 10-11 лет

Количество занятий в неделю – 3.

Количество учебных часов в неделю – 6.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы начальной подготовки представлен в таблице №8.

Обучение в группах начальной подготовки 1 года можно считать успешным при положительной динамике результатов.

ТАБЛИЦА №8

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для группы начальной подготовки  
1 года обучения (6 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	<b>44</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	7	7	<b>86</b>
4.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	<b>38</b>
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	<b>26</b>
6.	Уход за лошадью	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	<b>74</b>
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское	<b>Вне сетки часов</b>												

обследование													
<b>Объем часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, па уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте:** *Подход к лошади:* правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

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

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

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

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

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

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

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

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

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

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

Кавалетти: на шаг, на рыси.

Преодоление препятствий: одиночных препятствий высотой до 80 см на шаг, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

Преодоление препятствий по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 60 до 80 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см.

### **Группа начальной подготовки 2 года обучения (8 час.)**

**Группа начальной подготовки:** привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привитие учащимся интерес к занятиям конным спортом; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих конников, участие детей на первенстве РШВСМ, чемпионата города.

#### ***Основные задачи тренировки:***

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов конного спорта;
- обучение основам техники конного спорта;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкость, быстроты);
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

#### ***Основные средства подготовки:***

- средства общей физической и специальной подготовки;
- совершенствование посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах учебные прыжки;
- освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах;
- конно-спортивные игры;
- боковое сгибание лошади при движении в один след - плечом вперед. Движение плечом внутрь. Постановление и сгибание лошади: плечом внутрь; траверс; ранверс; уступка шенкелю.

#### ***Методы обучения:***

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный).

#### **Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 11-12 лет

Количество занятий в неделю – 4.

Количество учебных часов в неделю – 8.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов трениро-

вочных нагрузок для группы начальной подготовки 2 года обучения\_представлен в таблице №10

Обучение в группах начальной подготовки 2 года можно считать успешным при сдачи переходных контрольных нормативов таблице №11

ТАБЛИЦА №10

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для группы начальной подготовки  
2 года обучения (8 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>46</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>46</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	9	10	<b>130</b>
4.	Теоретическая подготовка	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	<b>42</b>
5.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	<b>45</b>
6.	Уход за лошадью	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	<b>95</b>
7.	Контрольно-переводные											6	6	<b>12</b>
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Нагрузка в месяц</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми гла-

зами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Плавание на дистанции (25, 50 м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте:** Подход к лошади; правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.



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

Вожделение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

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

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

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

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

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

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

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

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

Кавалетти: на шаг, на рыси.

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

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

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

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

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

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

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

ТАБЛИЦА №11

**Контрольно – переводные нормативы на этапе начальной подготовки  
2-го годов обучения (на конец года)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	2 год обучения	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на:30 м, с	ю	5,0 – 5,5
	д	5,3 – 5,8
Прыжки в длину с места, см	ю	196 – 216
	д	180 – 190
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю	391 – 436
	д	320 – 360
Прыжок вверх с места, см	ю	58 – 68
	д	40 – 45
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	10 – 12
	д	8 – 10
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на месте	ю, д	на оценку удовлетворительно

Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шаг в смене	ю, д	на оценку удовлетворительно
Основные упражнения вольтижировки на шаг и рыси	ю, д	на оценку удовлетворительно
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	ю, д	на оценку удовлетворительно
<i>Спортивная подготовка</i>		
1. Прохождение маршрута «Юношеский класс» (80-100 см)	ю, д	0 шт.о.

### **1-й год обучения.**

#### **Учебно-тренировочные группы**

**Учебно-тренировочные группы:** улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; формирование у занимающихся устойчивого интереса к избранному виду спорта; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся конным спортом; выполнение разрядных норм; дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее одаренных спортсменов.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 12-13 лет

Количество занятий в неделю – 4- 6.

Количество учебных часов в неделю – 12.

Максимальное продолжительность тренировки в день – 2-3 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы учебно-тренировочной 1 года обучения представлен в таблице №12

Обучение в группах учебно-тренировочной 1 года можно считать успешным при сдачи переходных контрольных нормативов и выполнении требований по спортивной подготовке таблице №13

*ТАБЛИЦА №12*

#### **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 1 года обучения (12 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	21	24	21	21	23	20	23	21	23	21	20	21	<b>259</b>	
4.	Теоретическая подготовка	6	4	6	4	4	3	6	3	3	3	3	4	<b>49</b>	

5.	Психологическая подготовка	3	3	4	6	5	5	4	5	6	6	4	4	<b>55</b>
6.	Уход за лошадью	11	12	12	12	12	11	12	11	12	12	12	12	<b>141</b>
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	<b>16</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1—2 кг, с набивными мячами (1—3 кг), с мешками с песком (5—17 кг), со штангой (15—20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклонь и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с

песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте;** правила, техника

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

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

Вождение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

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

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

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

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

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

Подъемы: из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с

применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

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

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

Кавалетти: на шагу, на рыси.

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

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

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

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

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

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

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

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

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Республики Узбекистан.

Преодоление конкур по нормативам легкого и среднего класса.



**Контрольно – переводные нормативы на этапе учебно-тренировочной группы 1-го года обучения (на конец года)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	1 год обучения	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на: 30 м, с	ю	4,4 – 4,9
	д	4,8 – 5,3
Бег на 800м	ю	Без учета времени
	д	Без учета времени
Прыжки в длину с места, см	ю	221 – 236
	д	210 – 220
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю	486 – 536
	д	400 – 430
Прыжок вверх с места, см	ю	53 – 60
	д	47 – 52
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	14 – 16
	д	12 – 14
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
<i>Спортивная подготовка</i>		
1. Конкур по условиям « Легкий класс и среднего класса»	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
	ю, д	4 шт.о.

**2-й год обучения.**

**Учебно-тренировочные группы**

**Учебно-тренировочные группы:** улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; формирование у занимающихся устойчивого интереса к избранному виду спорта; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся конным спортом; выполнение разрядных норм; дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее одаренных спортсменов.

**Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 13-14 лет

Количество занятий в неделю – 5.

Количество учебных часов в неделю – 14.

Максимальное продолжительность тренировки в день – 2-3 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы учебно-тренировочной 2 года обучения\_представлен в таблице №14.

Обучение в группах учебно-тренировочной 2 года можно считать успешным при сдачи переходных контрольных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке таблице №15.

ТАБЛИЦА №14

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
2 года обучения (14 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	29	30	25	28	28	23	28	25	27	27	26	27	323
4.	Теоретическая подготовка	6	4	7	5	5	6	6	6	6	5	4	5	65
5.	Психологическая подготовка	3	4	7	5	5	6	6	6	6	5	4	5	62
6.	Уход за лошадью	11	12	12	12	12	11	12	11	12	12	12	12	141
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	2	33
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>59</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>728</b>

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные

игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шаг, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте;** правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

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

Вожделение лошади в поводу: правила и техника безопасности.

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

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

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

Посадка всадника. Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса

центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

Ошибки посадки. Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

Средства управления лошадью: влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

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

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

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

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

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

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

Кавалетти: на шаг, на рыси.

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

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

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводе». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

Средства управления лошадью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускаю-

щее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

Применение хлыста и шпор. Правила использования хлыста и шпор.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Полупируэты на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные

ошибки и методы их исправления

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

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

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

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Республики Узбекистан.

Преодоление конкур по нормативам легкого и среднего класса.



**Контрольно – переводные нормативы на этапе учебно-тренировочной группы  
2-го года обучения (на конец года)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	2 год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег на: 60 м, с	ю д	8,8 – 9,7 11,0 – 11,3
Бег на 800м	ю д	Без учета времени Без учета времени
Прыжки в длину с места, см	ю д	235 – 250 220 – 230
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю д	536 – 586 460 – 500
Прыжок вверх с места, см	ю д	57 – 65 50 – 55
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	16 – 18 14 – 16
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и поводов)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
<b>Спортивная подготовка</b>		
1. Конкур по условиям «Среднего класса »	ю, д	на оценку «удовлетворительно» 4 шт.о.

**3-й год обучения.**

**Учебно-тренировочные группы**

**Учебно-тренировочные группы:** улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; формирование у занимающихся устойчивого интереса к избранному виду спорта; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся конным спортом; выполнение разрядных норм; дальнейшее совершенствование спортивной техники, повышение спортивного мастерства, дальнейший отбор наиболее одаренных спортсменов.

Возраст занимающихся – 14-15 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение норматива II- разряда по конному спорту.

### Основные параметры учебного графика:

Количество занятий в неделю –6-9.

Количество учебных часов в неделю – 18.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 3-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. №16., контрольные нормативы на конец учебного года.

ТАБЛИЦА №16

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**3 года обучения (18 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	53
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	43	44	44	44	43	40	45	43	45	43	44	45	523
4.	Теоретическая подготовка	5	6	5	6	6	4	5	5	5	5	4	4	60
5.	Психологическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	4	5	66
6.	Уход за лошадью	11	12	12	12	12	11	12	11	12	12	12	12	141
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
38.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	37
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
<b>Объем часов</b>		<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** Строевые упражнения. Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в

строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1—2 кг, с набивными мячами (1—3 кг), с мешками с песком (5—17 кг), со штангой (15—20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.

Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Стоя на коленях—ноги фиксированы сзади—наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м).

**Специальной физической подготовка.** Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных

качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте;** Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданным поводом». Лошадь «ложится в повод».

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

Применение хлыста и шпор. Правила использования хлыста и шпор.

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

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

ошибки и методы их исправления

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастиче-

ских препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стременами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

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

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Республики Узбекистан.

Преодоление конкурв по нормативам легкого и среднего класса.

**Контрольно – переводные нормативы на этапе учебно-тренировочной группы  
3-го года обучения (на конец года)**

<b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b>	<b>3 год обучения</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег на: 100 м, с	ю д	14,5 – 14,9 16,5 – 17,0
Бег на 1000м	ю д	Без учета времени Без учета времени
Прыжки в длину с места, см	ю д	235 – 250 220 – 230
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю д	536 – 586 460 – 500
Прыжок вверх с места, см	ю д	57 – 65 50 – 55
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю д	16 – 18 14 – 16
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Основные упражнения вольтижировки на шаг, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Преодоление отдельных клавиш на шаг, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
<b>Спортивная подготовка</b>		
1. Конкур по условиям «Среднего класса »	ю, д	на оценку «удовлетворительно» 4 шт.о.



## 4-й год обучения.

### Учебно-тренировочные группы

**Учебно-тренировочные группы:** развитие высокого уровня базовой подготовки (общей, специальной); совершенствование техники в избранном виде конного спорта; выполнение контрольных нормативов единой классификации для занимающихся конным спортом; выполнение разрядных норм

Возраст занимающихся – 15-17 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение норматива I- разряда по конному спорту.

#### Основные параметры учебного графика:

Количество занятий в неделю – 6-10.

Количество учебных часов в неделю – 20.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 4-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. №18., контрольные нормативы на конец учебного года табл. №19

ТАБЛИЦА №18

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**свыше 3-х лет обучения (20 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	<b>56</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	50	52	52	52	52	48	54	50	54	52	52	54	<b>622</b>
4.	Теоретическая подготовка	6	6	5	6	5	4	5	6	5	5	3	4	<b>60</b>
5.	Психологическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	<b>68</b>
6.	Уход за лошастью	11	12	12	12	12	11	12	11	12	12	12	12	<b>141</b>
7.	Контрольно-переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	<b>6</b>
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	<b>39</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												

Объем часов	85	86	87	87	87	80	90	84	90	87	87	90	1040
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в виси прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виси — поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виси па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

носок.

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка в конном спорте;** Совершенствование посадки и средств управления лошадей на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданным поводом». Лошадь «ложится в повод».

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

Применение хлыста и шпор. Правила использования хлыста и шпор.

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

Аллюры лошади (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (сбран-

ный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний, прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

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

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

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификаций Федерации.

Преодоление конкургов по нормативам среднего класса и трудный класс.

*ТАБЛИЦА №19*

**Контрольно – переводные нормативы на этапе учебно-тренировочной группы 4-го года обучения (на конец года)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	4 год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег на: 100 м, с	ю	14,5 – 14,9
	д	16,5 – 17,0
Бег на 1000м	ю	Без учета времени
	д	Без учета времени
Прыжки в длину с места, см	ю	240 – 255
	д	225 – 235
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю	540 – 590
	д	465 – 505
Прыжок вверх с места, см	ю	58 – 67
	д	52 – 57
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	18 – 20
	д	16 – 18
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
<b>Спортивная подготовка</b>		
1. Конкур по условиям « Среднего класса и Трудный класс В »	ю, д	на оценку «удовлетворительно» 4 шт.о.

### **1-й год обучения.**

#### **Группы спортивного совершенствования 1-го года обучения**

**Основные задачи:** Приобретение и укрепление навыков и умений в выезде спортивной лошади. Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта. Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального и международного уровня. Приобретение инструкторских и судейских навыков, повышение судейской и инструкторской практики.

Возраст занимающихся – 15-17 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение норматива I- разряда, КМС по конному спорту.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-12.

Количество учебных часов в неделю – 24.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тре-

нировочных нагрузок для 1-года обучения группы спортивного совершенствования представлен в табл. №20., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.23

ТАБЛИЦА №20

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования 1 года обучения (24 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	67	70	69	69	69	65	72	67	72	69	70	72	<b>831</b>
4.	Теоретическая подготовка	4	4	5	5	5	5	6	5	6	5	3	4	<b>57</b>
5.	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	6	7	5	7	7	5	6	<b>78</b>
6.	Уход за лошадью													
7.	Контрольно-переводные													
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>60</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	11	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	<b>142</b>
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в виси прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виси — поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виси па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с при-

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300м).

**Специальной физической подготовка.** Специальная физическая подго-

товка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка.** Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость) и правильности сбора.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения принятием на рыси, галопе, полупируэтов на шаг и галопе. Методика исправления возможных ошибок.

Совершенствование навыков работы на корде. Совершенствование навыков работы в руках. Методика исправления возможных ошибок.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

*Дальнейшее совершенствование конкурной посадки* при преодолении различных типов препятствий.

Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий,

двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

Преодоление конкурсов по нормативам среднего и трудного класса.

Освоение техники напрыгивания лошади на корде, на свободе. Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

## 2-й год обучения.

### Группы спортивного совершенствования 2-го года обучения

**Основные задачи:** Приобретение и укрепление навыков и умений в выезде спортивной лошади. Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта. Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального и международного уровня. Приобретение инструкторских и судейских навыков, повышение судейской и инструкторской практики.

Возраст занимающихся – 16-17 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение I- разряда, КМС по конному спорту.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-12.

Количество учебных часов в неделю – 26.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 2-года обучения группы спортивного совершенствования представлен в табл. №21., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.23

ТАБЛИЦА №21

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования 2 года обучения (26 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	75	78	78	79	78	72	81	75	81	78	78	81	<b>934</b>
4.	Теоретическая подготовка	4	4	5	6	5	4	6	5	6	5	3	4	<b>57</b>
5.	Психологическая подготовка	7	7	7	8	7	6	7	5	7	7	5	5	<b>78</b>
6.	Уход за лошадью													
7.	Контрольно-переводные											3	4	<b>7</b>

8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>													
9.	Инструкторская и судейская практика	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>62</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
11.	Восстановительные мероприятия	11	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	<b>142</b>
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>													
<b>Объем часов</b>		<b>109</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>104</b>	<b>117</b>	<b>108</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>112</b>	<b>117</b>	<b>1352</b>	

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения па месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в виси прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виси — поднятие ног вверх до касания носками ног ме-

ста хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднятие, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка.** Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость) и правильности сбора.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения принимания на рыси,



галопа, полупируэтов на шаг и галопа. Методика исправление возможных ошибок.

Совершенствование навыков работы на корде. Совершенствование навыков работы в руках. Методика исправления возможных ошибок.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

*Дальнейшее совершенствование конкурной посадки* при преодолении различных типов препятствий.

Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопа.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

*Преодоление конкур* по нормативам среднего и трудного класса.

*Освоение техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.* Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

### **Свыше 2-го года обучения.**

#### **Группы спортивного совершенствования свыше 2-го года обучения**

**Основные задачи:** Приобретение и укрепление навыков и умений в выезде спортивной лошади. Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта. Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального и международного уровня. Приобретение инструкторских и судейских навыков, повышение судейской и инструкторской практики.

Возраст занимающихся – 16-18 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение I- разряда, КМС по конному спорту.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-14.

Количество учебных часов в неделю – 28.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для свыше 2-года обучения группы спортивного совершенствования представлен в табл. №22., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.23

ТАБЛИЦА №22

### **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК распределения учебных часов для группы спортивного**

**совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	78	95	91	87	91	80	90	88	93	85	90	90	1058
4.	Теоретическая подготовка	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Психологическая подготовка	8	6	5	6	6	4	4	5	5	5	5	5	64
6.	Уход за лошадью													
7.	Контрольно-переводные											3	4	7
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	6	4	4	5	6	5	5	6	6	6	6	5	64
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	12	14	14	14	15	13	14	14	14	13	14	14	165
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>112</b>	<b>126</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>127</b>	<b>112</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>126</b>	<b>117</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>1456</b>

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном

упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, за пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными

положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1—4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5—6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Метание гранаты.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и

координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднятие, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка.** Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость), правильности сбора, посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах (рабочих, собранных и прибавленных аллюрах).

*Дальнейшее совершенствование конкурной посадки* при преодолении различных типов препятствий.

*Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью* при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

*Совершенствование техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.*

Методика исправления возможных ошибок.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем высотой до 150 см.

Совершенствование тактики прохождения маршрута различной сложности.

*Преодоление конкур* по нормативам трудного и высшего класса.

ТАБЛИЦА №23

**Контрольно – переводные нормативы на этапе спортивного совершенствования  
1-2-го и свыше 2-го года обучения (на конец года)**

Виды подготовки и контрольные упражнения	4 год обучения	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бег на: 100 м, с	ю	14,2 – 14,5
	д	16,0 – 16,5
Бег на 3000м Бег на 2000м	ю	14,50-15,00
	д	12,30-13,00
Прыжки в длину с места, см	ю	245 – 260
	д	230 – 240
Бросок набивного мяча (2 кг), м	ю	545 – 595
	д	470– 510
Прыжок вверх с места, см	ю	59 – 68
	д	53 – 58
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	20 – 25
	д	18 – 22
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и поводов)	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.	ю, д	на оценку «удовлетворительно»
<b>Спортивная подготовка</b>		
1. Конкур по условиям «Трудный класс А Б В»	ю, д	Выполнить КМС Подтвердить КМС

### **Группа высшего спортивного мастерства**

#### **Основные задачи тренировки:**

1. Выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к использованию различных видов программы конного спорта.
2. Реализация индивидуализированной спортивной специализации.
3. Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом.
4. Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движения.
5. Оптимизация динамических характеристик техники движения, выполнение освоенных двигательных на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений.
6. Формирование у спортсменов психологической установки на личную

инициативу и проявления творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ конного спорта.

7. Накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга.
8. Овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

**Основные средства тренировки:**

Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивное плавание, спортивные игры.

**Методы тренировки.** Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений), игровой и соревновательный методы, метод использования слова и средства наглядного воздействия. Психологические и медико – биологические методы.

Возраст занимающихся – 16-18 лет и старше.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение нормативы I- разряда, КМС,МС, МСМК.

**Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю –18.

Количество учебных часов в неделю – 32.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы высшего спортивного мастерства представлен в табл. 24

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для группы высшего спортивного**  
**мастерства на весь период обучения (32 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3.	Технико-тактическая подготовка конного спорта	90	92	97	95	99	90	100	91	100	95	95	100	1144
4.	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	35
5.	Психологическая подготовка	8	9	6	7	6	5	6	6	6	6	6	6	77
6.	Уход за лошадью													
7.	Контрольно-переводные													
8.	Контрольные соревнования	<b>Вне сетки часов</b>												
9.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	7	5	6	6	6	6	6	6	72
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	25	26	26	26	27	24	27	25	27	26	26	27	312
12.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>												
<b>Объем часов</b>		<b>134</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>144</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	<b>1664</b>

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка:** *Строевые упражнения.* Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.* Одновременные, и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы,



мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Подтягивание в смешанном виде и в висячем положении прямым и обратным хватом. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1—3 кг) из различных исходных положений.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

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

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, па пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса — поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса па гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны и др.

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

*Упражнения из других видов спорта.* Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра.

Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью.

Игровые виды с мячом.

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300м).

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

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад, в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднятие, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

**Техника-тактическая подготовка.** Дальнейшее совершенствование ос-

новых качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость), правильности сбора, посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах (рабочих, собранных и прибавленных аллюрах).

Дальнейшее совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Совершенствование техники напрыгивания лошади на корде, на свободе. Методика исправления возможных ошибок.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем высотой до 150 см.

Совершенствование тактики прохождения маршрута различной сложности.

Преодоление конкур по нормативам трудного и высшего класса.

#### **4.6. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО И ВЕТЕРИНАРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

Всестороннее обследование спортсменов проводится в районных, городских или республиканских врачебно-физкультурных диспансерах с участием различных специалистов. На основании этого обследования составляется подробная характеристика состояния их здоровья, общей работоспособности, переносимости тестовых нагрузок. Делается заключение о допуске спортсмена к тренировкам и объеме возможных для него нагрузок. Принимаются меры к лечению имеющих заболевания.

В течение года обязательны текущие и этапные комплексные обследования.

Ветеринарный контроль лошади проводится ветеринарным врачом, в виде ежедневных и этапных обследований.

Результаты врачебных и ветеринарных обследований регулярно доводятся до сведения тренеров, а данные обследований спортсмена вносятся в врачебно-контрольную карту.

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

силовых — в конкуре и координационных — в выездке.

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь перечисленными особенностями видов конного спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле. Планируемые средства восстановления — активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба, бег, спортивные игры, плавание) 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 элеутерококка, сапарая, апилака.

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

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе учебно-тренировочного периода и участия в соревнованиях должно быть направлено на организацию наиболее рационального их содержания, ухода за ними, кормления и эксплуатации, на профилактику перетренировки и травматизма, на предупреждение заболеваний сухожильно-связочного и мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервной системы и др.

Результаты обследования лошадей служат основанием для составления и осуществления индивидуальных планов тренинга на различных этапах подготовки.

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей, являются:

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

- плохое состояние ковки лошадей;
- недостатки в организации врачебно-ветеринарного контроля и восстановительных мероприятий.

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

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

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

К физиотерапевтическим методам стимуляции восстановления работоспособности относятся: обмывание, обливание и души, купания, применение охлаждающих-согревающих средств для конечностей, тепловлажных укутываний.

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

Ветврач в своей повседневной работе обязан осуществлять контроль за правильностью кормления и содержания лошадей, за состоянием предметов ухода и снаряжения, его подгонкой, состоянием конюшennых помещений, за хранением и качеством фуража, своевременной ковкой и расчисткой копыт. Ветврач регулярно проводит занятия и консультации для тренеров и спортсменов по основам анатомии и физиологии лошадей, ранней диагностике раз-

личных заболеваний и оказанию первой помощи. Он также проводит профилактические прививки, диагностические исследования, дегельминтизацию и другие лечебно-профилактические, карантинные и противоэпизоотические мероприятия в соответствии с ветеринарным уставом.

Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендениты, тендовагиниты, десмоидиты (воспаления сухожилий и влагалищ, поверхностного, глубокого и третьего межкостного мускулов), а также артриты и параартриты. Как правило, в первую очередь обостряются хронические травмы, полученные в прошлом сезоне и не лечившиеся. Воспаления сухожилий-сгибателей чаще происходит весной при переходе на тренировки из манежа на пересеченную местность или открытый грунт.

Началу заболевания обычно предшествует хроническое утомление сухожилий. Первые клинические признаки заболевания— появление боли при пальпации сухожилия на поднятой конечности. В этот период визуально у сухожилия нет никаких изменений, хромота также отсутствует. Но если лошадь будет выполнять большие нагрузки, то вскоре появится разлитая припухлость в области пораженного сухожилия и возникает хромота. В целях профилактики этих заболеваний необходимо ежедневно при переходе из манежа на полевою работу и при интенсивных нагрузках проводить пальпацию сухожилий и при появлении первых признаков заболевания прекратить тренировки и провести лечение.

Другим распространенным заболеванием лошадей 3—5-летнего возраста является оссифицирующий периостит. Заболеванию чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице, на месте прикрепления связок между пястной, плюсневой и грифельной костями. К 6—7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже. Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти,— необходимо освободить лошадь от тренировок на 7—10 дней и провести лечение. Если процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех—четырёх согревающих компрессов в течение этих дней длительностью по 4—6 часов. После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить от работы, то лечение не поможет и надкостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромотает. Если рост надкостника прекратился, что определяется, отсутствием болевой реакции при нажатии пальцем и хромоты, то во время тренировок необходимо защищать это место от случайных

ушибов во избежание рецидивов (надевать нагавки с паролоновой подушечкой). Старые наковальни, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромотает, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30—40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон надкостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миолгии, невралгии, миопатозы. Причины заболеваний — чрезмерные нагрузки, ушибы, простуда и неполноценное кормление. Болезнь сопровождается хромотой или скованностью движений. При заболевании мышц спины лошади болезненно реагируют на пальпацию и прогибают спину под всадником. При появлении первых признаков болезни нужно как можно быстрее поставить диагноз и начать лечение, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму. Наряду с медикаментозными средствами полезно накладывать на больные мышцы горячую соленую попоную, горчичники, делать массажи, держать лошадь под теплой попоной. Хорошие результаты в начальной стадии заболеваний дают новокаиновые 1—2-процентные растворы с кортикостероидами, вводимые в пораженные мышцы, и растирание мышц флюидами под теплой попоной.

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

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

Особенно много неприятностей доставляют заболевания копыт лошадей. Профессиональных кузнецов теперь очень мало. Лошадей куют тренеры или спортсмены. Ветеринарные врачи должны помочь им изучить анатомию копыта, чтобы избежать «заковок» лошадей. При «заковке» нужно немедленно вытащить гвоздь, залить образовавшееся отверстие йодом или дегтем и обязательно сообщить об этом ветврачу. Во избежание развития инфекции в копыте желательно сделать интраартериально (в волярную, плантарную или пальцевую артерии) или внутримышечно инъекцию антибиотиков. В случае возникновения хромоты, необходимо вскрыть подошву копыта по гвоздевому каналу и сделать 5-процентную креолиновую ванну с последующей тампонадой отверстия. Другим частым заболеванием копыт бывает гнойный

пододерматит подошвы копыта. Причинами заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

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

Для профилактики заболевания необходимо регулярно, не реже одного раза в месяц, производить расчистку копыт а перековывание производить через полтора-два месяца, независимо от того, сносились подкова или нет. Во избежание трещин и высыхания копытного рога нужно мыть копыта после работы и 2—3 раза в неделю смазывать их мазью. Очень важно сбалансировать рацион кормления, дополнив его белково-витаминно-минеральными добавками. Недостаток белков, витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на общей работоспособности лошади, крепости всего ее опорно-двигательного аппарата.

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

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

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



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

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

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

Средства восстановления спортивной лошади:

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

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

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

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

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

Витаминные препараты (С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>) — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды.

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

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

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Резус \_\_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_  
 Место учёбы \_\_\_\_\_  
 Курс, класс \_\_\_\_\_  
 Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_  
 Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ избранным видом спорта \_\_\_\_\_  
 Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_  
 Сколько времени \_\_\_\_\_  
 Какими видами спорта занимался \_\_\_\_\_  
 По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_  
 Разряд (звание) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)  
 № поликлиники по месту жительства \_\_\_\_\_ Район (город) \_\_\_\_\_  
 Жилищные условия \_\_\_\_\_ Режим питания \_\_\_\_\_  
 Перенесенные: а) болезни \_\_\_\_\_  
 б) травмы \_\_\_\_\_  
 в) операции \_\_\_\_\_  
 Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)  
 Курение: с каких лет \_\_\_\_ по штук \_\_\_\_ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	
<b>Масса тела (кг)</b>									
<b>Рост стоя, см</b>									
<b>Окружность грудной Клетки (см)</b>	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
<b>ЖЕЛ (смЗ)</b>									
<b>Мышечная сила (кг)</b>	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									

Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

**Данные ближайшего спортивного анамнеза**

Показатели	1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

**Данные обследования внутренних органов**

Показатели	1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов				

(вписать)				
-----------	--	--	--	--

**Функциональная проба**

Показатели		1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание							
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)							
<b>До физической нагрузки</b>	Частота дыхания, раз в мин											
	Частота пульса, раз в мин											
	Характер пульса											
	Артериальной давление, мм рт.ст											
<b>После физической нагрузки</b>	<b>пульс</b>	10										
		20										
		30										
		40										
		50										
		60										
	Частота ды- хания, раз в мин											
	Частота пульса, раз в мин											
Характер пульса												
Аускультация легких	стоя											
	лёжа											
Аускультация сердца	стоя											
	лёжа											

**Заключение**

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				

Примечание				
------------	--	--	--	--

### Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты	
		Общая								Специальная	Кол-во			
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов		
<b>При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ</b>														
Исходные данные														
Этап начальной подготовки:														
1-й														
Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														
Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

## 4.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

**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 (гипноз, 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 бас-

сейном) 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**: соллюкс, 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 быстрейшее 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.

#### **4.8. 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 восстано-

ния 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 быстрого 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 применяется **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 быстреешим 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 Республике Узбекистан фармакологические средства.

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

#### **4.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивно-

го мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены данной квалификации должны уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования приемов техники, подбирать музыкальные произведения для КЮР по выездке, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

#### **4.10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором спортивного учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- торжественный прием вновь поступивших учащихся;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-

юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

— участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;

— подведение итогов учебной и спортивной деятельности.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Нравственное воспитание включает в себя формирование духовных ценностей, любви к ближнему, дружбы, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоничному развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

#### **4.11. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного

рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных заданий для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный Типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

### **ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса (УТП) являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, УТС, инструкторская и судейская практика. Основной формой занятия в школе является урок. По направленности выделяют следующие уроки:

- учебные уроки: обучение технике посадки, координации движений, теория;
- учебно-тренировочные уроки: развитие физических двигательных качеств, тактическая и др. виды подготовки;

- тренировочные уроки: совершенствование техники, развитие СФП и ОФП, тактическая подготовка;
- контрольный урок: контроль эффективности процесса подготовки спортсменов.

Прием контрольных нормативов. Зачетные и квалификационные соревнования.

Кроме учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается не только спортивным разрядом учащихся, но и выполнением учебной программы, контрольных переводных нормативов, состоянием здоровья.

Учебные группы по под видам конного спорта формируются по результатам выполненных нормативов и индивидуальной склонности обучающихся. Занятия в группах НП и УТГ проводятся групповым методом, а также индивидуально.

На основе общих закономерностей учебно-тренировочного процесса в программе каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у занимающихся, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, чувство равновесия и другие. Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств, и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей характерных для конного спорта.

*ТАБЛИЦА №25*

Тема занятия	№ занятия	Содержание	Продолжительность занятия	Примечания
--------------	-----------	------------	---------------------------	------------



1	2	3	4	5
1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью Конское снаряжение Содержание лошади в конюшне	1-4	–Построение, проверка наличия занимающихся Объяснение техники безопасности обращения с лошадью Основы строения лошади и её биологические особенности Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход) Подход к лошади, основные приёмы обращения с лошадью Разбор урока: указать каждому обучающемуся на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме	5 мин. 20 мин. 15 мин. 20 мин. 15 мин. 15 мин.	Место проведения занятий – конюшня
2. Конское снаряжение Седловка и рассёдлывание, одевание уздечки	5-8	Построение, проверка наличия занимающихся Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вольтрап, потник и т.д. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения Практическая седловка и одевание уздечки, рассёдлывание (каждый – не менее 2-х раз) Разбор урока.	5 мин. 20 мин. 50 мин. 15 мин.	Место проведения занятий – конюшня, амуничник
3. Движение с лошадью в поводу Посадка на лошадь, Спешивание	9-12	Построение, проверка наличия занимающихся и их готовности (сапоги, шлем) Седловка Движение с лошадью в поводу к месту занятия Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание Возвращение лошади в денник, рассёдлывание Разбор урока.	5 мин. 20 мин. 30 мин. 20 мин. 15 мин.	Место проведения занятий – конюшня – левада Количество лошадей на занятие – 2.

<p>4. Езда на лошади шагом</p> <p>Ознакомление с основами правильной посадки</p> <p>Элементарные правила управления лошастью</p>	<p>13-20</p>	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся</p> <p>Седловка, вывод лошадей в леваду</p> <p>Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлища</p> <p>Ознакомление с основами правильной посадки.</p> <p>Понятие о равновесии.</p> <p>Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника облегчающее правильность посадки и работу шенкеля.</p> <p>Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции</p> <p>Спешивание, возвращение в денник, Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока.</p>	<p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Место проведения занятий – конюшня – левада</p> <p>Количество лошадей на 13,14,15-е занятие – 2 лошади, 16, 17, 18,19,20-е занятие – 3 лошади</p>
<p>5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже</p>	<p>21-30</p>	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся</p> <p>Седловка и вождение лошади в поводу с изменениями направления</p> <p>Посадка на лошадь, езда шагом</p> <p>Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки)</p> <p>Гимнастика на лошади, стоящей на месте</p> <p>Вопросы-ответы верхом на лошади</p> <p>Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока</p>	<p>5 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>На занятиях используются 3-4 лошади</p>
<p>6.Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия</p>	<p>31-52</p>	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся, седловка, выход в манеж или леваду, посадка на лошадь.</p> <p>Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Езда (на корде) рысью без стремян</p> <p>Понятие строевой и облегченной рыси</p> <p>Гимнастика на стоящей лошади и на шагу</p> <p>Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>35 мин.</p> <p>25 мин.</p>	<p>Используется 6 лошадей</p>
<p>7.Основные правила управления на рыси</p>	<p>53-68</p>	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся, седловка, выход в манеж или леваду, посадка на лошадь.</p> <p>Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>45 мин.</p>	<p>Используется 6 лошадей</p>

		<p>Правильное постановление при заездах и поворотах</p> <p>Обучение основным правилам посадки</p> <p>Понятие об облегчённой рыси</p> <p>Езда шагом между и после рысевых реприз с выполнением гимнастических упражнений</p> <p>Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока</p>	15 мин.	
8.Отработка посадки и укрепления навыков управления лошадью на рыси Восстановительные мероприятия.	69-88	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся, седловка, выход в манеж или леваду, посадка на лошадь.</p> <p>Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян</p> <p>Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменной, по 2 и 3 номера через манеж и т.д.</p> <p>Требование точного и правильного исполнения фигур.</p> <p>Посадка на лошадь без стремян</p> <p>Шаг между и после рысевых реприз с выполнением усложнённых гимнастических упражнений</p> <p>Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>45 мин.</p> <p>15 мин.</p>	Используется 6 лошадей
9.Совершенствование посадки и средств управления	89-116	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся, седловка, выход в манеж или леваду, посадка на лошадь.</p> <p>Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд.</p> <p>Облегченная рысь со стременами и без стремян</p> <p>Сокращенная и прибавленная рысь, правильность переходов.</p> <p>Облегченная рысь под правую и левую ногу</p> <p>Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси</p> <p>Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки</p> <p>Гимнастика на шагу и учебной рыси</p> <p>Езда шагом между и после рысевых реприз</p> <p>Рассёдлывание</p> <p>Разбор урока</p>	<p>20 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>15 мин.</p>	
10.Практика правильного подъёма в галоп и посадки на галопе	117-136	<p>Построение, проверка наличия и готовности занимающихся, седловка, выход в манеж или леваду, посадка на лошадь.</p> <p>Проверка снаряжения и седловки. Езда</p>	<p>20 мин.</p> <p>5 мин.</p>	

		шагом. Выполнение команд. Езда рысью (по программе занятий 20-32) Езда по схеме Понятие о постановлении. Правила подъёма лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе Подъёмы в галоп по одному и движение: головной – замыкающий смены, со стременами и без стремян Езда шагом между и после рысевых реприз и галопа Рассёдлывание Разбор урока	20 мин.  5 мин. 5 мин.  20 мин.  15 мин.	
Соревнования внутришкольные Соревновательная практика Восст. меропр.	137-146	Подготовка и участие в соревнованиях, знакомство с правилами соревнований, отработка приемов на разминке и психологическая подготовка спортсменов.		
Сдача контрольных нормативов СФП Контр. испыт Инструк. И суд. Практика	147	Знакомство с контрольными заданиями. Сдача контрольных заданий, работа над ошибками.		

ТАБЛИЦА №26

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО УРОКА

Организация урока	Содержание урока	Методические указания
<p><b>Подготовительная часть урока (10-15 мин)</b> Тренер выстраивает группу, объясняет цель урока, делает краткие и четкие общие и частные замечания. Если применяемые средства оказались недостаточными, увеличивает время и дополняет средства разминки</p>	<p>Шаг в длинном поводу или с отданным поводом, облегченная рысь с поворотами и изменением направления. Постепенное включение средств управления и установление рабочего контакта с лошадью. Повторение двух-трех ранее отработанных несложных элементов на различных аллюрах. Активизация работы внутренних органов и нервно-мышечного аппарата спортсмена и лошади. Всадник добивается повышения импульса лошади и активного взятия повода, убедившись, что</p>	<p>Разминка обязательна перед каждой тренировкой. Она обеспечивает постепенный переход от состояния покоя к эффективному тренингу, дает возможность лошади ознакомиться с обстановкой и обрести необходимую подвижность в суставах после продолжительного стояния в деннике. Подготовленным спортсменам и лошадям рекомендуется индивидуальная разминка, соответствующая темпераменту, мышечному тону, самочувствию и привычке. Так для одних бывает достаточно естественных аллюров и элементов строевой езды, для других более эффективны несколько прыжков через небольшие препятствия (преимущественно гимнастического типа). Время разминки также индивидуально. Очень важно, чтобы разминка в короткий срок обеспечивала всестороннюю подготовку спортивной пары (дуэта) к успешному выполнению задачи основной части урока. Ошибочно мнение, что лошадь хорошо разо-</p>

	<p>лошадь достаточно разогрелась, всадник садится в седло, переходит на шаг, выполняет повороты на передних ногах, полупируэты, осаживание и остановки ( в зависимости от степени подготовки)</p>	<p>мнется, если будет длительное время шагать, рысить или галопировать в манеже. Гораздо больший эффект даст выполнение разнообразных, ранее отработанных фигур и элементов, способствующих быстрой активизации ее толчковой силы и импульса.</p>
<p><b>Основная часть урока (60-90 мин)</b> Тренер дает задание для повторения и закрепления элементов (фигур, соединений, фрагментов), отработанных на предыдущих уроках, Убедившись, что первое задание успешно выполнено, следует переходить к освоению новых элементов, Затем тренер кратко рассказывает и показывает технику выполнения нового элемента и дает задание для его выполнения по частям или полностью. Делает замечания и дает краткие советы.</p>	<p>Всадник выполняет задание тренера-повторяет ранее разученные фигуры(соединения, фрагменты) и совершенствует технику их исполнения. После небольшого интервала (активного отдыха на шагу), рассказа и показа тренером или лучшим всадником ( а иногда только объяснения, без показа) переходит к овладению и совершенствованию техники выполнения нового или новых элементов, всадник добивается четкого, уверенного выполнения нового элемента и безусловного послушания лошади. При удачных попытках обязательно поощряет (оглаживает) лошадь. По заданию тренера всадник повторяет выполнение элемента в целом или с дополнительным усложнением. В завершающей стадии всадник еще раз выполняет отработанный элемент под контролем тренера.</p>	<p>Независимо от цели урока учебно-тренировочный процесс строится по принципу «от простого к сложному», от «легкого к трудному». Необходимо стремиться к тому, чтобы правильно исполняемые упражнения прошлых уроков способствовали развитию импульса и более успешному овладению вновь изучаемых элементов. Нужно умело использовать также упражнения, выполняемые без повышения импульса, но предъявляющие определенные требования к подчинению и послушанию лошади(остановки, осаживание. Повороты на месте и т.п.) При необходимости их можно чаще использовать с большими интервалами. В случае, если выяснилось, что всадник ( или лошадь) оказался недостаточно подготовленным к овладению новым элементом, следует изменить цель урока и использовать дополнительные приемы и методы для обеспечения соответствующей готовности и, возможно, даже отложить обучение планируемому элементу на следующие занятия. Овладение отдельными элементами (прыжки через канаву, водные и другие препятствия) следует выполнять сначала в смене, а затем самостоятельно Во время занятий нужно больше давать самостоятельности всадникам, не следует давать советы и делать замечания. Если в них нет серьезной необходимости, а лучше использовать краткие замечания: хорошо, правильно, сядь в седло, отдай повод и т.п.</p>
<p><b>Заключительная часть урока (10-15 мин)</b> Тренер кратко подводит итог занятий и дает указания о их завершении. Контролирует работу</p>	<p>Всадник на рабочей рыси и на длинном поводке (3-5мин) постепенно снимает напряженность тренировки закрепощенность лошади. Затем по указанию тренера (10-12 мин) с отданным поводком шагает или спешив-</p>	<p>Занятия должны обеспечивать нормализацию функционального состояния внутренних органов и нервно-мышечного аппарата дуэта. Не следует проводить полный анализ результатов урока. Если необходимо, лучше сделать пометки в журнале (блокноте), а затем обсудить результаты со спортсменом (спортсменами) после завершения тренировки. Необходимо чаще проверять качество ухода за лошастью ( водные и про-</p>

по уходу за лошадью.	шись и отпустив подпругу водит в поводу. Завершается урок уборкой снаряжения и необходимыми мерами по уходу за лошадью.	филактические процедуры.
----------------------	---	--------------------------

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЛОШАДЬМИ**

Лошадь животное неразумное, по своей натуре она пугливая и в тоже время обладает большой силой.

Лошадь может нанести человеку травму бессознательно, бросившись вперед или в сторону, встав на дыбы, попятившись назад и т.д.

Этого можно избежать, если будете соблюдать при обращении с лошадьми следующие правила:

1. Обращайтесь с лошадью исключительно спокойно и ласково.
2. При подходе к лошади и заходя в денник, обязательно окликните ее, поманив к себе пучком сена, кусочком сахара или моркови, погладив её за шею аккуратно возьмите левой рукой в месте с уздечкой её за ноздри, накиньте повод на шею и правой рукой аккуратно вложите трензель в рот лошади, далее взяв счетку и скребок начните чистку лошади с левой стороны, после того как почистите лошадь переходите к седловке, спортивное седло накладывается с левой стороны лошади на мягкий потник, перед седловкой проверьте, чтобы с внутренней стороны потника не оказалось лишних предметов (опилки, кусочки сена, соломы). Подседлав лошадь, подгоните стремяна на длину своей руки, почистите копыто металическим крючком и по команде тренера выводите лошадь в поводу с левой стороны до места проведения занятий, выводя лошадь из денника или вводя ее в него, открывайте дверь полностью, также по команде тренера садитесь на лошадь с левой стороны.
3. Посадка всадника на лошадь в конюшне и въезд верхом в конюшню категорически запрещен.
4. Перед тем, как сесть на лошадь, обязательно проверьте, достаточно ли подтянуты подпруги седла, и в случае необходимости подтяните их. Через 5-6 минут после начала езды еще раз проверьте, достаточно ли подтянуты подпруги.
5. Не подходите к лошади сзади. При движении смены в манеже ( в том числе ведя лошадь в поводу) держитесь от лошади идущей впереди на расстоянии не менее длины двух корпусов лошади.
6. Сидя на лошади, резко и круто не дергайте за поводья, управляйте лошадью спокойно и мягко.

7. Езда во время занятий (изменение аллюров) производится только по команде тренера.

8. Шпорами и хлыстом пользуйтесь только с разрешения тренера.

9. Езда верхом допускается только с обувью свободно входящей в стремя и защитным шлемом для преодоления препятствий. В летний период необходима солнцезащитная шапочка.

10. Во время езды будьте внимательны, не распускайте поводья, не выезжайте из смены и соблюдайте дистанцию указанную тренером.

11. Не оставляйте лошадь без присмотра и не бросайте повод – это категорически запрещено.

12. После того как лошадь будет заведена в денник и расседлана, повернув ее голову к двери снимайте уздечку с лошади.

*С правилами по технике безопасности при обращении с лошадьми ознакомлены:*

№	Ф.И.О спортсмена	роспись
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Правила по технике безопасности провел(а) тренер

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_

## Литература

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т., Ўзбекистон, 1997.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон – келажаги буюк давлат. Т., Ўзбекистон, 1998.
3. Каримов И.А. “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажак йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир” Т. 2015
4. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги тахрири). - Т, 2015 , 4 сентябрь.
5. Ливанова Т.К. «Лошади», АСТ, Астрель, 2004.
6. Симонов Л., Мердер И. «Лошади (конские породы), АСТ, Астрель, 2007.
7. Рансфорд С. «Лошади и пони», АСТ, Астрель, 2007.
8. Крапивкин А.И. Лечебная верховая езда детей с дефицитом концентрации внимания и гиперактивностью, МККИ, 2008.
9. Крапивкин А.И. Возможности иппотерапии в реабилитации больных детским церебральным параличом, МККИ, 2008.
10. Бруксмит П. «Все о лошади и пони», АСТ, Астрель, 2009.
11. Калашников В.В., Калашников Р.В. «Табунное коневодство России» // Коневодство и конный спорт 2011 № 5.
12. Айдаров В.А. «Конный завод «Восход» - цитадель отечественного чистокровного коннозаводства» // Коневодство и конный спорт 2011 № 5.
13. К.Зарипова, У.Зарипов. Виды конного жанра циркового искусства., Учебно-методическое пособие., Ташкент-2011 г.
14. Д.Я. Гуревич, Г.Т. Рогзлее. Словарь-справочник по коневодству и конному спорту. М., Росагропромиздат, 1991,
15. “Словарь-справочник по коневодству и конному спорту”, 1991 г.
16. Конный туризм. М.: Профиздат, 1985
17. Дж. Филлис. Основы езды и выездки. Факсимильное воспроизведение издания 1901г. М.: 1990.
18. Матвеев Л.П. Учебник. Общая теория спорта. - М., 1997.
19. Конный спорт, М.:ФИС, 1983.
20. Использованы фотоматериалы из личного архива династии: Зариповых, Запашных, Контемировых ит.д.
21. Т.В. Боярский. Седлайте коней, М.: Детская литература, 1983
22. К. Прайор, Несущие ветер. М.: Мир, 1981.



23. Б.Гуревич. О жанрах йирка, М., 1977 г.
24. Д.М. Диллон. Прыжки в конном спорте. М:ФИС. 1971.
25. Журнал "Коневодство и конный спорт"
26. Г.Губарев. Казачий исторический словарь-справочник, 1970 г.
27. Энциклопедии Брокгауза и Эфрона

### **Интернет сайты**

1. <http://www.ffe.com>
2. <http://www.horse.ru>
3. <http://www.lexpress.fr>
4. <http://www.vipstd.ru>
5. <http://www.eurosport.ru>
6. <http://www.equestrian.ru>
7. <http://www.ziyonet.uz>
8. <http://www.search.uz>
9. <http://www.uzsci.uz>
10. <http://www.natlib.uz>
11. <http://www.lex.uz>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>4</b>
<b>II.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>6</b>
	Режим учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва спортивно-образовательных учреждений .....	<b>8</b>
	Разрядные требования по этапам подготовки.....	<b>9</b>
<b>III.</b>	<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЕРИОДАМ УЧЕБНОГО ГОДА</b> .....	<b>9</b>
	Примерный учебный план.....	<b>11</b>
<b>IV</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>12</b>
<b>4.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	<b>12</b>
<b>4.2.</b>	<b>Организационно-методические указания</b> .....	<b>12</b>
<b>4.3.</b>	<b>Общая характеристика спортивной тренировки</b> .....	<b>17</b>
	Принципы подготовки .....	<b>17</b>
	Управление тренировочным процессом.....	<b>17</b>
	Методы обучения и тренировки.....	<b>17</b>
	Объем тренировочных нагрузок .....	<b>18</b>
	Структура тренировочного процесса.....	<b>19</b>
	Значение различных сторон подготовки спортсменов-конников.....	<b>20</b>
	Основы многолетней тренировки спортсменов.....	<b>20</b>
	Характеристики соревновательной деятельности.....	<b>21</b>
	Методика по конному спорту.....	<b>22</b>
	Планируемые показатели соревновательной деятельности по конному спорту.....	<b>23</b>
	Соотношение средств физической, технико-тактической и психологической под- готовки по годам обучения .....	<b>23</b>
<b>4.4.</b>	<b>Учебный план</b> .....	<b>24</b>
	Спортивно-оздоровительный этап.....	<b>24</b>
	Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).....	<b>24</b>
	Учебно-тренировочный этап .....	<b>25</b>
	Этап спортивного совершенствования.....	<b>25</b>
	Высшего спортивного мастерства.....	<b>25</b>
	<b>Теоретическая подготовка</b> .....	<b>26</b>
	<b>Теоритические занятия</b> .....	<b>27</b>
	<b>Психологическая подготовка</b> .....	<b>34</b>
	<b>Практическая подготовка</b> .....	<b>40</b>
	Учебный материал по специальной физической подготовке.....	

	43
<b>4.5 Учебные планы, планы-графики годичного цикла подготовки.....</b>	<b>43</b>
Спортивно-оздоровительной группы.....	43
Группа начальной подготовки .....	46
Учебно-тренировочные группы .....	56
Группы спортивного совершенствования 1 обучения.....	82
Группа высшего спортивного мастерства.....	95
<b>4.6. Организация медицинского и ветеринарного обеспечения.....</b>	<b>100</b>
<b>4.7. Восстановительные мероприятия для спортсмена.....</b>	<b>110</b>
<b>4.8. Восстановительные мероприятия для спортивной лошади.....</b>	<b>113</b>
<b>4.9. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>116</b>
<b>4.10. Воспитательная работа.....</b>	<b>117</b>
<b>4.11. Программный материал для практических занятий.....</b>	<b>118</b>
Примерная схема тренировочного занятия.....	119
Примерная схема учебно-тренировочного урока.....	123
Правила по технике безопасности при общении с лошадьми.....	125
Литература	127