

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Волгоградской области «Спортивная школа «Юный ястреб» имени Героя
Советского Союза А.М. Числова»

Принята
на педагогическом совете
Протокол №02
от «09» января» 2023г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
конный спорт**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года №983; примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 22 декабря 2022 года №1352

Сроки реализации программы – 8 лет

р.п. Средняя Ахтуба
2023

Содержание:

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	3
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.....	10
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8 Медицинские, медико-биологические. восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.....	20
III Система контроля.....	22
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	23
IV. Рабочая программа по конному виду спорта.....	28
4.1 Программный материал по общей физической подготовке (ОФП).....	28
4.2 Программный материал специальной физической подготовки (СФП).....	33
4.3 Программный материал технической и тактической подготовки.....	34
4.4 Применение восстановительных средств.....	38
4.5 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	39
4.6 Учебно-тематический план.....	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по конному виду спорта.....	55
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55
6.1 Кадровые условия реализации программы.....	60
Информационное обеспечение программы.....	61

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине: «джигитовка» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года №983 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта России от 22 декабря 2022 года №1352.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта конный спорт.

Дополнительная образовательная программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта «конный спорт» в период обучения и прохождения спортивной подготовки в ГАУ ДО ВО «СШ «Юный ястреб» им. А.М. Числова» на этапе начальной подготовки, учебно – тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства (СС), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "конный спорт" (далее - Программа) имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- общие положения;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Целью Программы является формирование интереса к занятиям спорта, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, вовлечение в систему регулярных занятий.

II. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Джигитовка является видом конного спорта. Считается, что лошадь служит человеку более 3-х тысяч лет. Бог не дал человеку крылья, но дал ему лошадь – полтора метра счастья над землей.

Эти выносливые животные испокон веку были помощниками людей в хозяйстве, на охоте, в бою. Как только человек начал использовать лошадь для верховой езды, характеризующейся особым способом передвижения, при котором всадник находится на спине лошади, появились и конные состязания.

Конный спорт - обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы верховой езды, виды соревновательной деятельности, спортивные игры и упражнения с использованием и участием лошадей.

Всадник активно взаимодействует с лошадыю. Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, движениями его ног, а также ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади, что не запрещается некоторыми видами конного спорта.

Конный спорт делится на отдельные дисциплины, такие как скачки, выездка, конкур, троеборье, вольтижировка, тентпеггинг, драйвинг, джигитовка.

Джигитовка скачка на лошади, во время которой ездок выполняет гимнастические и акробатические трюки.

Джигитовка - это быстрая езда на коне с одновременным исполнением трюков гимнастического и акробатического характера. Считается военно-прикладной спортивной дисциплиной. Особое внимание при этом уделяется седловке лошади, которая производится строевым или казачьим седлом. При этом подпруги затягиваются максимально сильно, чтобы при выступлении, когда лошадь несется галопом, седло не съехало на бок.

Джигитовка — очень сложное мастерство, которое требует тщательного освоения. Поэтому обучаются этому виду верховой езды обязательно под контролем опытного наставника. Программы выступлений могут включать в себя элементы владения холодным и огнестрельным оружием, в том числе с произведением выстрелов. Поэтому при организации состязаний обязательно соблюдаются правила техники безопасности, чтобы никто из наездников и зрителей не пострадал.

В настоящее время дисциплина подразделяется на спортивную и цирковую. В спортивной все трюки демонстрируются верхом на коне, скачущем галопом по ровной дороге шириной от 10 м и протяженностью 360 м. Сначала всадник выполняет отталкивания от земли с последующим возвращением в седло. Затем показывает отталкивания, хватаясь попеременно за переднюю и заднюю луку, делает «ножницы» и поднимает с земли кольца. В заключение демонстрируются более сложные упражнения.

- **Перечень разделов и упражнений в джигитовке.**

Существует несколько разделов джигитовки, каждый включает в себя ряд определенных упражнений (трюков).

Раздел «Специальная джигитовка».

- *Владение пикой.*
- *Стрельба из пистолета.*

- *Метание ножа.*
- *Рубка шашкой.*
- *Стрельба из лука:*

Владение оружием, включает в себя демонстрацию навыков по владению шашкой, пикой, а также огнестрельным оружием. Наезднику необходимо наносить удары по разным предметам, расположенным в определенном порядке. Огнестрельным оружием выступает пневматический пистолет, из него всадник последовательно стреляет по мишеням. Все действия выполняются наездником верхом на лошади, скачущей галопом.

Раздел «Вольная джигитовка»».

«Вольная джигитовка» является сложным и травмоопасным видом соревнований. Упражнения Вольной джигитовки:

1. «Уральские толчки»;
2. «Туркменская вертушка»;
3. «Терская вертушка»;
4. «Уральская вертушка»;
5. «Ножницы»;
6. Поднимание предметов с земли;
7. Стойка вниз головой;
8. Езда, стоя на седле;
9. «Казачий обрыв»;
10. «Казачий вис» (за 10 м дистанции);
11. Езда, лежа поперек седла;
12. Стойка на стремях;
13. «Ласточка» и т.д.

Наиболее сложные упражнения джигитовки требуют от всадника не только отличной координации, но и большой физической силы.

Важным требованием к наездникам является также красивый внешний вид. Правилами и историческими традициями допускается военная, полицейская форма, казачья одежда, а также костюмы военно-исторических клубов. Разрешен и армейский камуфляж.

Джигитовка считается самым демократичным видом конного спорта. Она не требует участия дорогостоящих чистокровных скакунов — на состязания допускаются любые лошади отечественных пород. Нет необходимости и в разнообразных дорогих аксессуарах, да и оружие, требуемое для выступлений, приобрести несложно.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В спортивной школе осуществляется спортивная подготовка на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки

установлена федеральным стандартом по виду спорта конный спорт. (Таблица №1).

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

Тренировочный процесс по конному спорту ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Начало тренировочного года (спортивного сезона) 1 января.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- тестирование и контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Тренировочный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в конном спорте, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Регулярные занятия конным спортом возможны с 9-ти летнего возраста. Особенностью подготовки в конном спорте является непосредственная взаимосвязь всадника и лошади.

Расписание учебно-тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» утверждается после согласования с педагогическим советом в целях установления

режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (Таблица №2).

Таблица №2

Расчеты нормативов объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	8	10	12	20
Общее количество часов в год	234	416	520	624	1040

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года на этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более трех раз.

2.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	—	14	18

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток	

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед

спортсменом ставятся задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

План спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий и спортивных мероприятий федерации конного спорта России ежегодно.

2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	—	—	1	2	2	3
Основные	—	—	1	1	1	1

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Свыше трех лет		
		До года	Свыше года	До трех лет				
					Недельная нагрузка в часах			
4,5	8	10	12	20				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4				
Наполняемость групп (человек)								
8		6			2			
1.	Общая физическая подготовка	66	119	116	125	194		
2.	Специальная физическая подготовка	66	109	123	147	208		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	31	45	83		
4.	Техническая подготовка	38	72	90	123	291		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	75	92	103	119		
6.	Инструкторская, судейская практика	12	21	26	31	45		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	20	42	50	100		
Общее количество часов в год		234	416	520	624	1040		

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в СШ «Юный ястреб» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные задачи и направления воспитательной работы представлены в таблице №5.

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности педагогической работе; - проведение теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя;	В течение года

		- формирование социально-значимых качеств личности.	
1.3.	Спортивное и специальное оборудование	Практические и теоретические учебно-тренировочные занятия, включающие: - ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании; - соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование культуры рационального питания;	В течение года
2.3	Гигиена	- соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при проведении учебно-тренировочных занятий; - закрепление основ личной гигиены; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации;	В течение года
2.4	Профилактика вредных привычек	- профилактика делинквентного поведения (употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ,	В течение года

		нехимических зависимостей, суицидального поведения, правонарушений); - недопущение случаев распространения и употребления табакокурения, алкогольной продукции, наркотических и психотропных веществ, в том числе на территории спортивной школы;	
2.5	Психологическое здоровье	- формирование навыка разрешения конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; - формирование навыков позитивного коммуникативного общения; - формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;	В течение года
2.6	Профилактика ВИЧ-инфекций и СПИДа	- укрепление ценностей семьи; формирование у учащихся знаний по проблеме ВИЧ/СПИД и навыков безопасной жизнедеятельности; - организация единых дней информирования, агитационных акций по профилактике ВИЧ/СПИД; - воспитание чувства сострадания и терпимости к ВИЧ-инфицированным людям.	В течение года
2.7	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи: о правилах поведения в спортивном зале и спортивной площадке; травматизм на занятиях и в быту; правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте; правила поведения при угрозе террористического акта, обнаружения неизвестных предметов; правила поведения на водоемах в летний и зимний период.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Развитие чувства национальной гордости, воспитание в духе взаимного уважения и дружбы всех наций и народностей страны, нетерпимости к проявлению национализма и шовинизма. Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в учебно-тренировочной деятельности. Беседы на тему: «Геральдика России как одна из основ патриотического воспитания молодежи»; Показательная программа «Легенды Тихого Дона»; Участие в патриотических акциях; Беседы о службе в армии; об истории развития джигитовки; традициях и обычаях; о выдающихся людях нашей страны; Встреча со знаменитыми спортсменами.	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Анализ выступлений спортсменов своей школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Развитие креативности	- креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, дежурных, групповодов; Упражнения «Творческое озарение», «Заглавная Буква», «Все я умею – все могу!». - воспитание критического отношения к себе (пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели).	В течение года
5.	Использование мультимедийных технологий	- участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; - вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; - участие в съёмках информационных и праздничных роликов.	В течение года

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма человека.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов.

Проблема допинга является одной из самых сложных в современном спорте. Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта.

Допинг в спорте опасен тем, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста. Наиболее часто запрещенные препараты применяли мальчики с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, отводившие на тренировки большее количество времени, информировали ученые.

За последнее время доля молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, значительно увеличилась, и одновременно участились случаи применения допинговых средств в детском и молодежном спорте.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями вплоть до полного отлучения от спорта. Виновниками также считается тренер и лечащий врач спортсмена. Сегодня назрела необходимая срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном спорте.

Задача программы - не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №6.

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	февраль	объяснить важность предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним на территории Волгоградской области.
	2. Проверка лекарственных средств	март	перечислить субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.
	3. Антидопинговые правила	апрель	объяснить, что антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.
	4. Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности	май	заложить профессиональный фундамент развития новой культуры в спорте и пропаганды отказа от допинга.
	5. Последствия допинга для здоровья занимающихся	сентябрь	объяснить, что употребление субстанций может привести к возникновению зависимости — психологической или физиологической.
	6. Социальные последствия допинга	октябрь	использование спортсменами субстанций для повышения своих спортивных показателей может легко привести к оправданию в глазах молодежи употребления легких наркотиков, что может повредить обществу, направленному на снижение потребления наркотиков, и его борьбе с распространением наркомании среди подростков. Общество с полным на то основанием может вести борьбу с негативными примерами, которые показывают прибегающие к допингу спортсмены.
	7. Обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	тестирование на сайте РУСАДА
	8. Процедура допинг контроля	декабрь	процедура допинг контроля представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

На занятия джигитовкой допускаются дети с 9 лет и старше. Инструкторские навыки работы начинают прививать на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Спортсмен должен:

- выполнять обязанности дежурного;
- демонстрировать (показывать) упражнения по джигитовке и общефизической направленности;
- помогать начинающим спортсменам на этапе седловки лошади, одевания оголовья, чистки коня.
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в действиях других спортсменов и помогать их устранять.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на квалификационных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по в соответствии с нормативными документами Министерства спорта РФ, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторской практики не предусмотрено. Примерный план инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 7.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №7

Тема	НП		УТЭ		СС
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Теоретические занятия	8	8	10	10	10
Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1
Обзор развития и состояния парашютного спорта	1	1	1	1	1
Краткие сведения об организме человека	1	1	1	1	1
Гигиена. Врачебный контроль	1	1	1	1	1
Организация работы секций, групп	1	1	1	1	1
Общие основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1
Инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1
Организация и правила соревнований, судейства	1	1	3	3	3
Методические занятия	4	6	8	11	15
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	2	3	3	5	8
Методика общей и специальной физической подготовки	2	3	4	6	7
Практические занятия	0	7	8	10	20

Инструкторская практика	0	7	4	5	10
Практика проведения соревнований	0	0	4	5	10
ИТОГО	12	21	26	31	45

2.8 Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Любой спортсмен, в том числе и юный, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, который завершается принятием решения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать

участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год (в начале тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. в процессе УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости для внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья спортсмена, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Данные педагогического и врачебного контроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через

игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорт «конный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «конный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- знание антидопинговых правил.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

В практике конного спорта выделяют пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение, в том числе:

- предварительный;
- оперативный;
- текущий;
- этапный;
- итоговый;

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности спортсменов и определения степени их готовности к предстоящим тренировкам. Обычно он проводится в начале сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

Итоговый контроль, проводимый в конце сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативами всех этапов подготовки (таблицы № 8,9,10) позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена и принять решение о переводе на следующий этап спортивной подготовки.

В спортивной подготовке основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование (комплекс контрольных упражнений), т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	не менее
			1	2

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для учебно-тренировочного этапа**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			20	
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
			3	

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей и специальной физической подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг	с	не более	

	своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)		20
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			15

IV. Рабочая программа по конному виду спорта

4.1 Программный материал учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Базовая техника юного всадника

Выработка правильной посадки, равновесия и раскрепощённой мышц. Обучение всадника.

Хороший всадник должен одинаково уверенно чувствовать себя в седле при езде в закрытом манеже, в поле и при преодолении препятствий.

На спокойной тренировочной лошади каждый начинающий всадник должен проехать достаточно много времени и в достаточной степени овладеть ездой на всех аллюрах - шагом, рысью и галопом.

Подготовка всадника держится на трех «китах»: отработке правильной посадки, достижении контакта с лошастью и умении воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга.

Спортивная подготовка начинающего всадника начинается с упражнений, способствующих выработке правильной посадки, одновременно с этим его обучают поддержанию контакта с лошастью и воздействию на нее. Посадка - это основа верховой езды. Характер посадки всадника целиком зависит от того, какое воздействие он хочет оказать на лошадь. А посадка и воздействие определяются наличием контакта между всадником и лошастью.

С первых же шагов начинающий всадник должен уметь находить этот контакт, крепко и непринужденно сидеть в седле благодаря умению сохранять равновесие. Он должен без труда входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее мышцами пояснично-крестцового отдела, корпусом, шенкелями и поводьями. Хороший всадник чувствует контакт с лошастью и держится в седле непринужденно.

Равновесие

Первое, чему должен научиться начинающий всадник, сохранять равновесие. Корпус всадника расположен вертикально обязательно в самой глубокой точке седла на обеих тазовых костях. Руки и ноги к сохранению равновесия всадника отношения не имеют.

Всадник может научиться сохранять равновесие, если он некоторое время поедет на лошади шагом, а затем спокойной рысью. Важно, чтобы начинающий сел сначала на лошадь с мягкими движениями и спокойным характером. На первых порах нужно ездить со стремянами, чтобы с самого начала почувствовать себя в

абсолютной безопасности; тогда появится уверенность, поскольку не станет причин быть скованным. Если у всадника возникают затруднения, то чаще всего оттого, что его лошадь идет в слишком быстром темпе. В этом случае необходимо взять более спокойную лошадь: чем спокойнее на первом этапе спортивной подготовки будет чувствовать себя начинающий всадник, тем быстрее он обретет уверенность и научится сохранять равновесие.

Приобретенный навык (а он приходит уже через несколько тренировок) необходимо закрепить. А для этого нужно ездить без стремян, но делать это следует постепенно, чтобы начинающий всадник не потерял уверенность и не начал вновь цепляться за лошадь, иначе снова появляется скованность движений, неуверенность, что может привести и к падению с лошади. Постепенно всадник приучается ездить без стремян, сначала немного, а затем все более длительное время, и, находясь в седле, сможет поворачиваться и делать гимнастические упражнения. Таким образом, он все более закрепляет навык сохранять равновесие в седле.

Умение балансировать в седле приходит к каждому начинающему всаднику, когда он научится управлять мышцами пояснично-крестцового отдела и корпусом. Очень полезно ездить верхом без седла. Вместо седла кладут попону и закрепляют ее троком. Так всадник быстрее научится сопровождать колебания спины лошади движением своего позвоночника, находить единый ритм движения.

Умение балансировать, можно считать обретенным, если всадник и без стремян уверенно сидит на лошади, совершающей поворот илидвигающейся серпантином, может поворачиваться, делать гимнастические упражнения и разговаривать.

Если всадник уверенно сидит в седле, сохраняя равновесие, не мешая движениям лошади, то вскоре наступит момент, когда лошадь сама будет стараться сохранять равновесие с всадником, реагировать на любое его воздействие.

Всаднику, имеющему уже некоторые навыки, следует систематически ездить без стремян. Если кому-либо это не нравится, то он должен честно признаться, что держится в седле скованно и не умеет сохранять равновесия. В противном случае езда без стремян не должна казаться неудобной.

Общая физическая подготовка спортсменов

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм спортсменов, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам, а также развить следующие физические качества, развитие которых необходимо для уверенной верховой езды:

Развитие выносливости

Хорошее здоровье и хорошая езда основаны на выносливости сердечно — сосудистой и мышечной систем. Такое понятие, как «сердечная форма», относится только к сердцу, то есть к главной из всех мышц, мышечная выносливость подразумевает способность тела нести нагрузку продолжительное время.

Упражнения:

- энергичная ходьба — 30 мин в день;
- бег — 30 мин. в день (3-5 км.);
- плавание (в летнее время) 2-3 раза в неделю.

Развитие гибкости

Гибкость — диапазон движения сустава, то есть насколько позволяют эти движения, прикрепленные к суставу мышцы. Для того чтобы суставы работали как можно лучше, ваши мышцы должны растягиваться как можно лучше. Чем больше эластичностью обладают ваши мышцы, тем эффективнее будут работать суставы, тем меньше вероятность пострадать от растяжения мышц, сухожилий, связок.

- наклоны вперед с касанием пальцами пола — 20 раз по 3 подхода;
- махи ногами с касанием носками пальцев рук - 20 раз по 3 подхода;
- сгибание корпуса назад и вперед - 20 раз по 3 подхода.

Развитие силы

Сила — это способность мышц вырабатывать энергию. Для развития силы необходимо выполнять следующие упражнения:

- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине 8-10 раз;
- отжимание от пола - 12-15 раз;
- прыжки через скакалку — 50 раз;
- приседание «пистолетиком» - 5 раз по 2 подхода на каждую ногу;

Также для развития общих физических качеств используют следующие упражнения:

- 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),

др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений;

- упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе;

- упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки;

- прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями;

- из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45%;

- переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках;

- из положения 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 нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок;

- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в воздухе. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присед. Стоя на коленях - ноги фиксированы сзади - наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким 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 бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде;

- общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку;

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

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

-упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами;

-бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

В качестве самостоятельных занятий рекомендовать спортсменам: упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в сторону, стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера, мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера), стойка на руках, переворот колесом, мост, лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку, опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой, брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках, в упоре на руках махом назад - сгибание рук, махом вперед — разгибание, из седа ноги врозь - кувырок вперед, стойка на плечах, соскоки махом вперед — назад, брусья разновысокие-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

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. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

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

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

4.2 Программный материал специальной физической подготовки (СФП)

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

Упражнения:

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана». Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

Уход за лошастью

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

4.3 Программный материал технической и теоретической подготовки

Обучение джигитовке включает в себя отработку подготовительных упражнений на деревянной лошади и занятия по совершенствованию приемов на живой лошади. Деревянная лошадь является своего рода гимнастическим снарядом, и упражнения на ней очень важны не только на начальном, но и на всех этапах спортивной подготовки. При отработке подготовительных упражнений на деревянной лошади необходимо основное внимание обращать на технику прыжка. Надо иметь в виду, что главное в джигитовке — это прыжок на лошадь. Спортсмен, овладевший в совершенстве техникой прыжка в дальнейшем быстро усваивает любое сложное упражнение при работе на живой лошади.

После того как будут в совершенстве усвоены подготовительные упражнения, можно переходить к работе на живой лошади. Джигитовку на живой

лошади проводят на шагу и рыси по кругу, описываемому лошадей, которой управляет кордовый. Как правило, кордовый одновременно является тренером.

Первоначально тренер помогает спортсменам отработать основные упражнения джигитовки. К ним относятся подход и бег с лошадью, прыжок в седло и соскок. В дальнейшем, когда спортсмен окрепнет физически и полностью овладеет техникой прыжка, упражнения постепенно усложняются, вводятся новые элементы, увеличивается число прыжков. В зависимости от подготовленности способностей и изобретательности спортсменов программа упражнений может строиться в самых различных комбинациях.

Изучение упражнений должно происходить постепенно. От простых, не требующих большой силы упражнений, обучаемый переходит к более сложным упражнениям.

Для джигитовки большое значение имеют подбор и подготовка лошади. Джигитовочная лошадь должна быть, прежде всего, спокойной, легко терпящей прикосновение человека к любой части ее тела.

Джигитовка развивает силу, гибкость, координацию, физическую выносливость и развивает чувство равновесия на лошади. Элементы основных упражнений:

1) Сед, спортсмен выполняет, держа спину прямо, сидя на коне с плотно прижатыми ногами к лошадиным бокам.

2) Размах — это когда спортсмен выпрямляет и поднимает правую ногу, поднимая ее назад, а левую руку вытягивает вперед.

3) Выполняя элемент, стойка, спортсмен встает на колени на лошади, а затем встает на спину коня, расставляя в стороны руки.

4) Более сложным упражнением считается мельница. При этом происходит перемещение спортсмена. Лицо смотрит вперед. При перемещении на 180 градусов спина его «смотрит» вперед. Затем он снова перемещается в исходную позицию.

5) Делая махи распрямленными ногами назад и вверх, а затем, соединяя, спортсмен выполняет полуножницы.

6) Элемент ножницы более сложный. При этом, удерживаясь за ручки подпруги, спортсмен производит махи ногами вверх, а также назад, при этом подводит одну ногу под другую. Потом он садится в седло, поворачиваясь и оказавшись спиной вперед.

Все упражнения в джигитовке требуют от всадника, наряду со смелостью и ловкостью, большой физической силы и отточенной координации каждого движения. Любая небрежность в подгонке снаряжения, а также попытки форсировать процесс обучения, выполнение упражнений недостаточно подготовленным или уставшим всадником, а также, на невыезженной для джигитовки лошади, неизбежно приведет к серьезным травмам!

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 спортсмены по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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

Теоретические занятия могут являться частью тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение спортивного года. Некоторые темы изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

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

Тема 2. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошастью. Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

Тема 3. Уход за спортивной лошастью и ее содержание. Правила размещения, содержания и ухода за лошастью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и сбережение конского

снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлище, стремяна, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади. Внешнее строение лошади — экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади. Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади.

Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России. Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Организация коневодства в нашей стране. Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конеферма, т.д.

Тема 8. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 9. Закаливание организма спортсмена, Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

Тема 11. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о

технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке. Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

Тема 13. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом. Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

Тема 14. Единая спортивная классификация. Основные сведения о Единой спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕСК.

4.4 Применение восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности занимающихся конным спортом с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе начальной подготовки (1 и 2 год подготовки) восстановление работоспособности происходит преимущественно естественным путем с чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий, а также проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе — ведущую роль играют педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение

работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Также широко используются гигиенические средства 1 и 2 годов подготовки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

На всех этапах подготовки обязательным является применение психологических средств восстановления, а именно: аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, полноценный отдых, психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается путем включения в тренировку игровых элементов и частой сменой разнообразных упражнений.

К медико-биологическим средствам восстановления следует отнести рациональное питание, витаминизацию, все виды массажа, спортивные растирки, физиотерапию, фармакологические и растительные средства, русская парная баня и сауна.

Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. При использовании восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок, частотой участия в соревнованиях.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по виду спорта конный спорт состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для

каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется преподавание основам техники и тактики езды. Наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Подготовительная часть занятий: организация спортсменов, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсменов.

Заключительная часть занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятий, замечания и задания тренера.

Требования к технике безопасности

Одежда для верховой езды не должна стеснять движений, но и не должна быть слишком свободной (может зацепиться и мешает тренеру оценивать посадку). Пряжки, украшения, длинные завязки на одежде не рекомендуются.

Обувь должна быть удобной, на небольшом каблуке и должна свободно входить в стремя (специальные ботинки для верховой езды с крагами или сапоги). Не разрешается ездить на лошади в обуви с молнией (за исключением специальной обуви для верховой езды), с пряжками, высокими каблуками, совсем без каблуков, с очень толстой или рифленой подошвой: нога может застрять в стремях.

Головной убор. Спортсмены должны ездить в специальном головном уборе для верховой езды - каске (шлеме, жокейке).

Спортсмены обязательно должны носить каску на всех дисциплинах конного спорта.

Поведение лошади

Знание естественных поведенческих стереотипов лошади, выработавшихся в течение эволюции, помогает предотвратить множество несчастных случаев.

Поведение лошади ее характер (темперамент), или, как это принято говорить в среде конников, нрав лошади, во многом зависит от типологических особенностей ее нервной системы, а также от условий содержания, ухода, кормления и использования

По характеру лошади бывают флегматичные и горячие.

Лошади резвых аллюров (ахалтекинская, арабская, чистокровная, терская и др.) отличаются более горячим (живым) темпераментом, быстрее реагируют на средства управления всадника.

Лошади шаговых пород по характеру флегматичнее, медленнее (спокойнее) реагируют на внешние раздражители и воздействие человека при уходе за ними и использовании.

В зависимости от типологических особенностей высшей нервной деятельности и воспитания лошади могут быть добронравными, злобными и норовистыми.

Добронравные лошади характеризуются открытым взглядом, подвижностью ушей, спокойной реакцией на внешние раздражители и воздействия человека. К ним можно смело подходить, гладить, чистить, осматривать конечности и т. д.

Норовистость и прочие недостатки в поведении лошади чаще всего являются следствием ее неправильного воспитания, грубого обращения, нерадивого отношения при уходе, кормлении, эксплуатации. От отношения к лошади человека, от его заботы и внимания зависит ее поведение. Характер лошади легко испортить и очень трудно потом исправить.

Лошадь прекрасно запоминает хорошее и плохое обращение с ней. Ласковое и заботливое отношение человека всегда вызывает у нее ответную реакцию: доверчивость, привязанность, послушание, безотказность в работе, готовность

верно служить. Грубость со стороны человека, наоборот, влечет за собой неповиновение животного, враждебность, отказ выполнить требование, желание вырваться из рук.

Лошадь узнает своего хозяина не только по голосу, но и, подобно собаке, понимает интонацию слов. Она отличает ласковое слово от грозного, громкий окрик от грубого. Опытные мастера конного спорта очень хорошо знают это и умело пользуются голосом во время тренировок лошадей и в процессе общения с ними.

Большой любитель и знаток лошадей С. М. Будейный на редкость ласково обращается с ними. Он никогда не приходил в конюшню к лошади без лакомого кусочка в кармане: морковки, сухаря, сахару. После верховой езды он не расставался с лошады, не сказав ей доброго слова, не огладив по голове, не поправив челку, не потрепав по шее, по плечу. И лошади всегда платили ему ответной привязанностью.

Иногда лошадь даже в конюшне может чего - либо испугаться, а при езде в поле, по пересеченной незнакомой местности, в конном походе это может случиться нередко. В этом случае лошадь необходимо успокоить ласковым голосом, легким поглаживанием, при езде резвым галопом перевести на более медленный аллор. При встрече на пути незнакомого для лошади препятствия следует позволить ей не торопясь рассмотреть пугающий ее предмет, пропустить вперед всадников, едущих на более смелых лошадях. Тогда лошади легче будет преодолеть препятствие, вызвавшее у нее страх. Тренер перед началом занятий обязан:

- 1) Осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок.

- 2) Присутствовать при седловке и расседлывании лошади, при необходимости помочь поседлать.

- 3) Начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время.

- 4) Выводить лошадь из конюшни только организованно, убедившись в готовности всех спортсменов в том, что в проходе нет встречных лошадей.

Допускать к занятиям по верховой езде лиц, прошедших инструктаж по технике безопасности обращения с лошады и предоставивших талон о прохождении данного инструктажа. Для спортсменов в группах необходимо также наличие медицинской справки с разрешением врача заниматься на лошади.

- 4) Осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения, правильность седловки. Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты. Не допускать проведение занятий на грязной лошади.

5) Проверить исправность экипировки всадников:

- допуск к занятиям спортсменов разрешается при обязательном наличии защитного шлема и в обуви для верховой езды; - в остальных случаях при отсутствии обуви, отвечающей требованиям безопасности, допускается езда без стремян; - в зимний период при температуре воздуха ниже -10°C предупредить спортсменов о мерах против обморожения; в летний период о мерах предупреждения теплового удара.

Обращение с лошадыю

1) Необходимо строго выполнять все указания и команды тренера.

2) Обращаться с лошадыю необходимо всегда спокойно и ласково. Если она испугана, нужно успокоить ее голосом.

3) Запрещено бегать по территории конюшни, и нарушать тишину.

4) Запрещено просовывать руки к лошади в решетку денника: лошады может схватить зубами за пальцы.

5) Подходить к лошади, следует предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.

6) Прежде чем войти к лошади в денник, необходимо окликнуть ее, чтобы она повернулась к вам головой.

7) Запрещено подходить к лошади сзади: лошады может ударить ногой.

8) При седловке сначала необходимо накинуть на шею лошади повод, затем надеть уздечку, а потом седлать.

9) Надевать уздечку нужно аккуратно: у лошади нежные уши.

10) Нельзя выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника и до расседлывания.

11) Проходя с лошадыю в двери (денника, конюшни и т. д.), необходимо открывать дверь полностью, чтобы лошады ее не задела и не испугалась. При движении рядом с лошадыю следует идти у ее левого плеча, правой рукой держать повод у самой головы лошади, а левой — конец повода. В случае опасности правая рука должна отпустить повод, а левую надо протянуть вперед, чтобы лошады вас не задела. Если очевидно, что лошады не удержит, необходимо повод отпустить. Ведя лошады в поводу, следует посматривать на нее, чтобы видеть, что она собирается делать, вовремя ее окликнуть или одержать поводом. Однако долго тянуть лошады нельзя: она перетянет.

12) Поседланную лошады необходимо вести с подтянутыми стремянами. Болтающееся стремя может за что-нибудь зацепиться.

13) Ведя лошады в поводу, необходимо держаться от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади (примерно 5 метров). Не

следует подгонять идущую впереди лошадь хлыстом или взмахом руки: лошадь может отбить задом.

14) Прежде чем войти в манеж, где работают лошади, всегда необходимо спрашивать разрешения тренера и входить так, чтобы не помешать остальным. То же касается и выхода из манежа.

15) Перед тем как сесть на лошадь, необходимо проверить и, в случае необходимости, подтянуть подпруги.

16) Оседланной лошади с подтянутыми подпругами нельзя давать опускать голову: это чревато повреждением сосудов (заподпругиванием).

17) Садиться на лошадь необходимо всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке необходимо набрать повод (правый чуть больше), не бросать и не распускать повод.

18) Во время езды в смене нельзя наезжать на впереди идущую лошадь и подъезжать к лошадям сбоку, держать дистанцию один-два корпуса лошади.

19) Не останавливаться на пути движения людей и лошадей и не ездить против движения смены. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками, разъезжаться с ними левыми плечами.

20) Лошадью необходимо управлять спокойно и мягко, не дергать лошадь поводьями.

21) Перед тем как слезать с лошади, необходимо бросить оба стремени. Спешиваться с лошади на левую сторону, перемахом правой ноги через круп лошади.

22) Спешиваясь, не оставлять лошадь без присмотра. Не привязывать лошадь за повод уздечки.

23) Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

24) Расседывая, следует сначала снять седло, потом уздечку, обязательно разбинтовать лошадь (если она была забинтована), вымыть трензель, потом почистить и раскрючковать копыта.

25) Садиться на лошадь в помещении нельзя. В деннике одновременно может находиться только один человек.

26) Перед уходом из денника желательно погладить лошадь и угостить. Угощение давать на раскрытой ладони.

Угощение для лошадей

Можно угощать: морковью, нарезанным яблоком, сухарями (сухим хлебом или булкой), сахаром, арбузными корками.

Нельзя давать: мягкие или полумягкие хлебобулочные изделия. Иные кондитерские изделия и любую другую «человеческую» еду. Поить лошадь сразу после работы запрещается!

Требования безопасности в критической ситуации:

1) Прекратить занятия или сделать временный перерыв в случае появления в зоне занятий людей или животных или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению.

2) Не допускать ремонтных или погрузочно-разгрузочных работ во время проведения занятий.

3) В случае если лошадь оказалась на свободе (без всадника), предпринять меры по быстрой и наиболее безопасной для всех участников тренировочного процесса поимке лошади.

4) При несчастном случае:

- оказать первую помощь пострадавшему;
- обратиться в медпункт конного учреждения;
- сообщить о происшествии администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий:

1) Заведя лошадь в денник, нужно повернуть ее головой к двери, после этого снять уздечку или недоуздок и надежно закрыть дверь денника.

2) По окончании занятий сообщить в ветчасть о возможных полученных во время тренировки травмах лошади.

4.6 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке До года/свыше года	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2400/4500	в течение года	
	История развития конного спорта. Вводный инструктаж	240/480	январь	История развития конного спорта и джигитовки в России; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; Конный спорт в нашей стране и за рубежом. Организационно-методические указания на учебный год. Единый всероссийский спортивный календарь. Правила техники безопасности на занятиях в классе, в манеже, уличном плаце и спортзале
	Основы строения лошади и ее биологические особенности. Масти и породы лошадей.	120/360	февраль	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади. Опорно-двигательный аппарат. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Основы поведения лошади. Понятие об экстерьере. Стати лошади. Внешнее строение лошади — экстерьер. Понятие об особенностях и типах экстерьера. Масти лошадей. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство. Ветеринарный паспорт лошади. Породы лошадей. Система коневодства в России. Три направления коневодства. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конферма, т.д.
	Правила техники безопасности при	240/540	март	Объяснение техники безопасности обращения с лошадью в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований. Подход к лошади. Изучение и

	обращении с лошадью.				отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Ознакомление с основными правилами безопасности при занятиях джигитовкой.
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание.	120/360	апрель		Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, отбивка, кормление, водопой). Нормы нагрузок и продолжительность работы лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Гигиена спортивных лошадей.
	Спортивная экипировка для лошадей, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях	240/360	май		Конное снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вольтрап, и т.д. Правила эксплуатации и безопасного обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и бережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, пуглище, стремяна, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.
	Теоретическое знакомство с базовыми элементами джигитовки, техника юного всадника	240/360	июнь		Понятие о равновесии. Основные средства управления лошадью. Корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Ознакомление с основами правильной посадки, как одной из основ верховой езды. Элементарные правила управления лошадью. Понятие о технических элементах в джигитовке. Теоретические знания по технике выполнения трюков в джигитовке соответствующих этапов обучения.
	Требования к экипировке и специальному снаряжению всадника. Оборудование и спортивный инвентарь.	120/360	июль		Предметы экипировки и их назначение. Требования к одежде, обуви. Бриджи тренировочные, костюм тренировочный, перчатки, сапоги (или краги с ботинками) тренировочные). Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	240/360	август	Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы. Изучение теоретического материала может проводиться как в форме отдельных занятий, так и в ходе комплексного занятия, включающего теоретическую и практическую части.
	Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.	240/360	сентябрь	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. 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 значения для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.
	Здоровый образ жизни – его место и роль в современном обществе	240/240	октябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим дня. Методика закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Массаж и самомассаж. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных

					качеств, и жизненно важных умений, и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила джигитовки	240/360		ноябрь	Знакомство с общими понятиями. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Антидопинговые правила	120/360		декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Получение общих знаний об антидопинговых правилах,
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:	5520/6180		в течение года	
	Инструктаж по технике безопасности для спортсменов. Требования к экипировке и специальному снаряжению	480/540		январь	Правила техники безопасности на занятиях в классе, спортзале, в манеже, уличном плаце. Спортивная экипировка для лошадей, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях. Уход, хранение. Правила эксплуатации и безопасного обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и бережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло специализированное в сборе, пуглище, стремяна, потник и вальтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Требования к одежде,

				обуви спортсмена. Спортивная экипировка спортсмена - бриджи тренировочные, костюм тренировочный, перчатки, сапоги (или краги с ботинками) тренировочные).
Психологическая подготовка.	360/540	февраль		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Причины и профилактическая работа по предупреждению происшествий и травматизма в конном спорте. Анализ инцидентов. Причины гибели и травмирования, рекомендации по устранению. Развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе. Оказание первой помощи при травме. Овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов, создание уверенности в своих силах.
Правила техники безопасности в исполнении трюковых элементов джигитовки	480/840	март		Изучение правил безопасности при занятиях джигитовкой и умение успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.
Физиологические основы физической культуры	480/300	апрель		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Влияние физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
Теоретические основы выполнения упражнений в джигитовке. Описание трюков.	480/600	май		Теоретическое ознакомление с разделами и перечнем упражнений (трюков), входящих в программу соревнований по джигитовке. Понятия «Вольная джигитовка», «Специальная джигитовка» и «Показательная программа» Виды трюков раздела «Специальная джигитовка»: Владение пикой, Стрельба из пистолета, Метание ножа. Рубка шашкой. Стрельба из лука. Виды трюков раздела «Вольная джигитовка»: «Казачий обрыв в путище», «Езда стоя на седле», «Казачий вис» и т.д. Элементы произвольной программы.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.	360/240	июнь	Изучение антидопинговых правил. Нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним. Допинг-контроль. Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений.
Основы техники и тактики конного спорта.	480/480	июль	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники конного спорта. Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Физическая культура и спорт в России. Соревнования, как важная составная часть спортивной подготовки	480/600	август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Виды соревнований. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.
Команды используемые в тренировочном процессе.	480/300	сентябрь	Обозначение терминов и описание «команд», подаваемых тренером во время тренировочного процесса. Умение обучающимися применять подаваемые команды.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	480/660	октябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Уровни спортивной квалификации Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.
Режим дня и питание обучающихся	480/540	ноябрь	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Правила по конному спорту. Джиговка.	480/540	декабрь	Деление участников по возрасту. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила соревнований, их организация и проведение. Методические рекомендации по подготовке к соревнованиям. Ознакомление

					с Руководящими документами по КС. Умение заполнять бланки (перечень трюков) и другие документы к соревнованиям, в соответствии с Правилами соревнований по конному спорту, дисциплина – Джигитовка. Подготовка документов на регистрацию в ФКСР, периодичность и правила оформления.
Этап совершенствования спортивного о мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	7140	в течение года		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Антидопинговые правила.	840	январь		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. Основные особенности подготовки поля для выполнения трюков, обозначение и расстановка соответствующего спортивного инвентаря и его назначение. Правила поведения в манеже и на плаце во время соревнований, передвижение по нему. Закрепление и углубление знаний антидопинговых правил. Соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недоотренированность.	120	февраль		Понятие травматизма. Виды травматизма в конном спорте и способы их устранения. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Равновесие. Овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов, создание уверенности в своих силах.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	240	март		Индивидуальный план спортивной подготовки. Выполнение плана индивидуальной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	300	апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Рекомендации по получению спортивного звания, необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. Основные сведения о Единой спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕСК.
Методика выполнения упражнений. Теоретические рекомендации по выполнению трюков.	840	май	Методика и рекомендации для всадника, имеющего необходимые знания и твердые практические навыки в верховой езде. Методические рекомендации направлены на изучение только конкретных упражнений и приемов джигитовки, чтобы всадник мог участвовать в соревнованиях более высокого уровня. Описание и теоретические рекомендации по выполнению трюков 3, 4 категории сложности.
Теоретические рекомендации по специальной выездке и обучении лошади.	300	июнь	Специальная выездка лошади, как одно из важнейших, совершенно необходимых условий успешного выполнения упражнений. Важной задачей при обучении лошади является приучение её к различным помехам, взмахам, шумам, хлопкам, выстрелам.
Методические рекомендации по подготовке к соревнованиям. Правила соревнований.	600	июль	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила соревнований, их организация и проведение. Ознакомление с Руководящими документами по КС. Умение заполнять бланки (перечень трюков) и другие документы к соревнованиям, в соответствии с Правилами соревнований по конному спорту, дисциплина – джигитовка. Подготовка документов на регистрацию в ФКСР, периодичность и правила оформления. Знания основных правил соревнований – дисциплина «джигитовка».
Психологическая подготовка. Безопасность коня и наездника в конном спорте.	720	август	Моральный и волевой облик спортсмена. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Проверка правильности подгонки конной амуниции, (подпруги, стремена, нагрудник, оголовье и т.д.), седлание лошади. Знание правил и средств, служащих для безопасности

				коня и наездника при выполнении упражнений на тренировке и соревнованиях.
Первая доврачебная помощь спортсмену. Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.	780		сентябрь	Приобретение теоретических знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи. Теоретические знания по ветеринарной подготовке спортивной лошади к тренировочному процессу, включающие в себя: общий осмотр лошади, проверка на наличие ран, осмотр копыт на наличие инородных тел и т.д. Самостоятельное и своевременное устранение причин (по степени сложности) приведших к той или иной проблеме, до получения квалифицированной помощи.
Восстановительные средства и мероприятия	900		октябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств на всех этапах подготовки, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
Рекомендации по организации психологической подготовки	780		ноябрь	Решение психологических проблем, связанных с возрастанием физических и нервных нагрузок. Устранение эмоционального и психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность.
Основы инструкторской и судейской практики.	720		декабрь	Закрепление и совершенствование инструкторских навыков. Умение самостоятельно составлять комплексы занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Знание состава судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по конному виду спорта

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» - дисциплина джигитовка относятся выполнение сложных упражнений (трюков) на скачущей лошади, так же эта дисциплина требует от всадника не только отличной координации, но и большой физической силы и выносливости.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по парашютному спорту. Нормы обеспечения экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах №11,12,13,14,15.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка»			
7.	Лонжа страховочная	штук	1
8.	Макет лошади	штук	1
9.	Мат гимнастический	штук	3
10.	Мишени тренировочные	комплект	1
11.	Ограждение дорожки тренировочное	комплект	1
12.	Пика тренировочная	штук	10
13.	Пистолет пневматический	штук	3
14.	Шашка тренировочная	штук	10

Таблица №12

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка», «джигитовка»							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1

Таблица № 13

Таблица № 13						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	1	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1	1
3.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1	1
4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1	1
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1
7.	Набор ковыхных инструментов	штук	-	1	1	1
8.	Набор для уборки манежа (совок- скребок)	комплект	1	1	1	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1	1
12.	Электромегафон	штук	-	-	1	1

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вездка», «конкур», «вольтижировка», «драйвинг», «пробеги», «джигитовка», «тентпеггинг»									
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях									
15.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	2
16.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	3
17.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	2

Таблица №15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства				
количество	срок использации (лет)	количество	срок использации (лет)	количество	срок использации (лет)	количество	срок использации (лет)				
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «джигитовка», «тентпеггинг»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.1 Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационное обеспечение программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 года №1030 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 22.12.2022 года № 1354 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»;
- а. «Ветеринарные консультации для владельцев лошадей «Аквариум», 2003г.
- б. «Мир коневодства и коневодства» 2004, ВНИИК. 3. «Кормление лошадей», Аквариум Москва, 2004г.
5. «Конный мир» - альманах событий.
6. Ливанова Т.К. Лошади. Спб.: Нева, 2004.
7. Миклем У. Верховая езда. Полное руководство. СПб.: Питер, 2005.
8. Невзоров ВГ. Лошадиная энциклопедия А. Невзорова. М.: Гардарики, 2005.
9. Головачева Я., Абдюев М. Верховая езда. М.: Дана, 2005.
10. Моррисон Л. Верховая езда. Простые шаги к успеху. СПб.: Проспект, 2006.
11. «Конный спорт». 2006. ООО «Корасевский издательский центр».
12. Ливанова Т.К., Ливанова МА. Все о лошади. М.: Юнити, 2007.
13. Харрис М.С., Клегг Л. Верховая езда. Полная энциклопедия. СПб.: Нева, 2007.
14. Хермсен Д. Лошади. Иллюстрированная энциклопедия. М.: Пресс, 2007.
15. Холдернесс-Роддам Д. Основы верховой езды. М.: Гардарики, 2008.
16. ООО «Голд Мустанг» № 1-12 2007г, 1-12, 2006г, 1-2, 2008г Москва.
17. Бруксмит П. Все о лошади и пони. Тверь: Печать, 2009.
18. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>.
19. Федерация конного спорта России: <http://www.fksr.ru>.
20. Портал конного спорта «Equestrian.ru»: <http://www.equestrian.ru>.
21. Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>.
22. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>.
23. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2022 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;
24. Нормативно правовые акты Российской Федерации и Волгоградской области по вопросам патриотического воспитания (интернет ресурсы);