

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по физической культуре и спорту мэрии города Ярославля

А.В. Кокурин
2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 21»

А.Р. Пыркина
2017г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КОННОМУ СПОРТУ

Муниципальное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 21»
(МУ СШОР №21)

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

Ярославль, 2017

Программа разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 № 402);
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничен.

Разработчик программы: Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 21»

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (в процентах) ..	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт в годичном цикле.....	11
2.4. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по виду спорта конный спорт	11
2.5. План многолетней спортивной подготовки (в часах) на 52 недели.....	13
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.7. Предельные тренировочные нагрузки	17
2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	18
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	27
2.10. Объем индивидуальной спортивной нагрузки	28
2.11. Структура годичного цикла	29
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	34
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований ..	34
3.2. Планирование спортивных результатов	35
3.3. Планирование спортивных результатов	37
3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	37
3.5. Программный материал для практических занятий	38
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	52
3.7. Планы применения восстановительных средств	53
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	55
3.9. План инструкторской и судейской практики	55
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	57
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	57

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	59
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	60
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	62
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

- конкур;
- выездка;
- троеборье;
- вольтижировка;
- драйвинг;
- конные пробеги.

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

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

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

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

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

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;

- Совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

Именно взаимодействие спортсмена с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

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

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

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

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

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, систему воспитательной работы, методы восстановительных мероприятий, календарный план спортивных мероприятий на каждый годичный цикл многолетней подготовки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на уровне мастера спорта.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп высшего спортивного мастерства.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – весь комплекс тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

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

При этом **этап начальной подготовки** направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года (группы НП-1, НП-2, НП-3), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития занимающихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На данный этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы занимающиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации. Количество занимающихся в группах начальной подготовки – от 6 до 20 человек.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе лица, проходящие спортивную подготовку получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта; тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы III юношеских – I спортивных разрядов; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Данный этап тап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от Т-1 до Т-5); в связи с тем, что конный спорт является возрастным, достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади, возможно продление данного этапа на более продолжительный срок (по решению тренерского совета). Минимальный возраст для зачисления - 10 лет, количество занимающихся в группах на данном этапе от 4 до 12 спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства рассчитан на 3 года подготовки (группы от ССМ-1 до ССМ-3), но может быть продлен на более продолжительный срок. На этот этап зачисляются лица, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или

поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде Ярославской области, Российской Федерации по избранной дисциплине. Минимальный возраст для зачисления - 12 лет, количество занимающихся в группах на данном этапе от 1 до 10 спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает достижение максимальных спортивных результатов. Задачи этапа следующие: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности спортивной пары; максимальная реализация индивидуальных возможностей спортивной пары; овладение знаниями и умением управлять развитием спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса», которые должны стабильно выступать на Всероссийских и международных соревнованиях, входить в состав сборных команд России, Ярославской области. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям. Минимальный возраст для зачисления - 16 лет, количество занимающихся в группах на данном этапе от 1 до 5 спортсменов.

Занимающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут остаться на повторный год обучения (не более одного раза на каждом этапе).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МУ СШОР № 21 используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными задачами реализации Программы являются:

- гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся;
- подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов, патриотов своей Родины;
- постоянное неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивных лошадей в сборные команды областей, краев;
- подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

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

Спортивные группы по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности. Учитывая специфику данного вида спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора в специализированные группы по видам конного спорта (выездка, конкур, троеборье).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Режимы тренировочной работ, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду конный спорт представлены в таблицах.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по конному спорту и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничена.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	10	4 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (в процентах)

Разделы подготовки	Этапы подготовки			спортивного совершенствования мастерства
	начальный	тренировочный		
	1-2 года	1-2 года	3-5 года	1-3 года

Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	15 - 21	7 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	27 - 33	22 - 28
Техническая подготовка (%)	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15

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

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

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

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

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед)	Требования по физической, технической, спортивной подготовки
<i>Группа начальной подготовки</i>					
1-й год 2-й год 3-й год	10-12 лет	6	20	4 6 6	Выполнение нормативов по ОФП
<i>Тренировочная группа</i>					
1-й год 2-й год 3-й год 4-й год 5-й год	10-14 лет	4	12	8 8 12 12 12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
<i>Группа совершенствования спортивного мастерства</i>					
Весь период	12-24 года	1	10	24	Выполнение КМС, нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов
<i>Группа высшего спортивного мастерства</i>					
Весь период	от 16 лет	1	5	28	Выполнение МС, МСМК, спортивных результатов

На основании нормативной части программы разрабатываются планы многолетней подготовки спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.

2.5. План многолетней спортивной подготовки (в часах) на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Группы						Этапа совершенствования спортивного мастерства
		Этапа начальной подготовки		Тренировочного этапа				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4-5 год	Весь период
1	Теоретическая подготовка	20	30	30	30	40	40	60
2	Общая физическая подготовка	22	50	50	50	70	70	100
3	Специальная физическая подготовка	30	40	40	40	80	80	120
4	Техническая, тактическая, психологическая подготовка	196	260	260	260	400	400	540
5	Соревновательная подготовка	6	15	30	30	40	40	70
6	Инструкторская и судейская практика			10	10	12	12	20
7	Приемные и переводные испытания	4	5	6	6	10	10	
8	Восстановительные мероприятия		22	44	44	56	56	84
9	Медицинское, углубленное комплексное обследование	10	10	10	10	12	12	14
10	Самостоятельная работа (по индивид. планам в каникулярное время)	24	36	40	40	60	60	84
	Общее количество часов	312	468	520	520	780	780	1092

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

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

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

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

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

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

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

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

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

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

на этапе начальной подготовки - до 2 часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613 и (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

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

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

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

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

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

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9	8 - 10	8 - 20	20 - 28
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 12	5 - 12

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468	416 - 520	416 - 1040	1040 - 1456
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208	104 - 312	156 - 624	60 - 624

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
				количество	количество	количество
Лошади, участвующие в спортивной подготовке						
Спортивные дисциплины "выездка", "конкур", "троеборье"						
1.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
1.	Автоматизированное устройство для моциона лошади	Комплект	-	-	-	-	-	-
N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап		Этап совершенствования	

	индивидуального пользования	рения			спортивной специализации)		я спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
2.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-	-	-	1	-
3.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2 - 4 лошади	штук	-	-	1	-	1	-
4.	Бич	штук	1	11	1	11	1	11
5.	Доска информационная	штук	1	11	1	11	1	11
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	-	-	-	-	1	-
7.	Корда	штук	1	11	1	11	1	11
8.	Набор кововчных инструментов	комплект	-	-	-	-	1	-
9.	Развязки	пар	1	11	1	11	1	11
10.	Седелка	штук	-	-	1	11	1	11
11.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	1	-	2	-	3	-
12.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	-	-	-	-
13.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	-	1	11	2	11
Спортивная дисциплина "выездка"								
14.	Бич	штук	-	-	1	11	1	11
15.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	-	-	1	-	2	-
16.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	-	-	1	11	2	11
17.	Тумбы маркированные или указатели (буквы лат. алфавита)	комплект	-	-	2	11	2	11
N п/п	Наименование спортивной	Единица	Этапы спортивной подготовки					
			этап начальной	тренировочный	этап			

	экипировки индивидуального пользования	изменения	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	
			Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)	Количество	Срок эксплуатации (месяцев)
Спортивная дисциплина "конкур"								
18.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	2	36
19.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
20.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
21.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
22.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	-	-	3	11	3	11
Спортивная дисциплина "троеборье"								
23.	Препятствия для трассы кросса	комплект	-	-	1	36	1	36
24.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
N	Наименование	Еди-	Этапы спортивной подготовки					

п/п	спортивной экипировки индивидуального пользования	нища измерения	этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап начальной подготовки	
			Количество	Количество	Количество	Количество	Количество	Количество
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	Комплект	-	-	1	36	1	36
27.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	Комплект	-	-	1	36	-	-
28.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	Комплект	-	-	1	36	-	-
29.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	Комплект	-	-	3	11	3	11
30.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	Комплект	-	-	3	11	3	11

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
3.	Бинты турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	11	2	11	2	11
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	2	11
6.	Ведро или емкость для воды или корма	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
7.	Ногавки транспортировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
12.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1,5	1	1,5
13.	Попона дождевая	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
N	Наимено-	Еди-	Расчет-	Этапы спортивной подготовки					

п/п	вание спортивной экипировки индивидуального пользования	ница измерения	ная единица	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (месяцев)	Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)
14.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
15.	Попона летняя	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
16.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
17.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	24	-	-	-	-
18.	Седло специализированное в сборе (для дисциплин "выездка", "конкур", "вольтижеровка", "драйвинг", "пробеги")	штук	на одну лошадь	-	-	1	24	1	24
19.	Седло специализированное в сборе (для дисциплины "троеборье")	штук	на одну лошадь	-	-	2	24	3	24
20.	Специальные поводья	Комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
21.	Щетки	Комплект	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11	0,5	11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)
Спортивные дисциплины "выездка", "конкур"									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
3.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
4.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	6
5.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
6.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
7.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
8.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
9.	Фрак или редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)
10.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
11.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
Спортивная дисциплина "троеборье"									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
3.	Дождевик	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
4.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
5.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
6.	Куртка	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
7.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
8.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	6	1	6

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)	Количество	срок эксплуатации (мес)
9.	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
10.	Редингот	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
11.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
12.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
13.	Спортивный костюм	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
14.	Фрак	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
15.	Хлыст	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11
16.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	11	1	11

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности спортивной школы является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

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

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед)
этап начальной подготовки				
1-й год	10-12 лет	6	20	4
2-й год				6
3-й год				6
тренировочный этап				
1-й год	10-14 лет	4	12	8
2-й год				8
3-й год				12
4-й год				12
5-й год				12
этап совершенствования спортивного мастерства				
Весь период	12-24 года	1	10	24
этап высшего спортивного мастерства				
Весь период	от 16 лет	1	5	28

2.10. Объем индивидуальной спортивной нагрузки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

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

Типовая структура плана подготовки:

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

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

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

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

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле

п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон

2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.11. Структура годичного цикла

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

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

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

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

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

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

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной

деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

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

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

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

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

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

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

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

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

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

В подготовке спортсменов по конному спорту применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

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

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

- а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

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

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

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

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

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

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие

регламент соревнований по конному спорту в процессе тренировочной деятельности).

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

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

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

МУ СШОР № 21 организует работу с занимающимися в течение календарного года.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований

Занятия в МУ СШОР № 21 рассчитаны на 10 и более лет работы с детьми, подростками и молодежью с возможными отступлениями по возрасту, как в одну, так и в другую сторону, так как в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к занимающимся более старших возрастных групп, а для квалифицированных спортсменов – более высоких результатов на соревнованиях.

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

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

На занятиях групп начального обучения и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять практического показа тренером или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами старших разрядов – видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

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

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошастью в движении на различных аллюрах.

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

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шаг и рыси, а затем, когда занимающиеся освоят основы управления лошастью можно давать небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Обучение технике преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошастью последовательность и систематичность в работе. Очень важно внимательно ознакомиться с экстерьером лошади, изучить её нрав, поведение, особенность движения на шаг, рыси и галопе. В процессе

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

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

- выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов, показанный основными конкурентами и т.д.);
- совершенствование чувства пейса и времени (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.);
- совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный разбор тренером совместно со спортсменами предстоящих соревнований, анализ спортивно-технического мастерства соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования.

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

3.2. Планирование спортивных результатов

Планирование тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов:

- программы спортивной подготовки;
- годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки (общефизическая, специальная);
- месячные поурочные рабочие планы;
- расписание занятий;
- журналы учета занятий;
- график проведения диспансеризации или углубленного комплексного обследования спортсменов и лошадей;
- для спортсменов КМС, МС составляются перспективные годовые планы;

-на основании годового учебного плана разрабатываются графики учебного процесса, общее количество часов отводимых на каждый вид занятия распределяется по месяцам;

-на основе учебного плана и программ тренер разрабатывает поурочные планы для каждой группы;

-в поурочные планы записываются: порядковый номер занятий, их задачи и краткое содержание (основные упражнения), дозировка упражнений (количество повторений) и примерная интенсивность (плотность) занятий;

-ведение дневника тренировок.

Подготовка всадника от новичка до мастера спорта – сложный многолетний комплексный процесс. Первые значительные успехи в верховой езде на уровне мастера спорта достигаются в возрасте 19-22 лет, после 8-10 лет подготовки. При этом стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней физической подготовкой, отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади. Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство из них начало заниматься конным спортом с 10-12 лет.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективного, по сравнению со взрослыми, освоения приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы молодого организма позволяет более успешно воспитывать и развивать координацию, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций. При этом наиболее эффективным является игровая форма занятий: эстафеты, подвижные и спортивные игры по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, перевороты, стойки, элементы вольтижировки).

Вместе с тем, нельзя перегружать данных всадников техническими элементами и навыками. Верховая езда на начальном этапе подготовки должна применяться ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади и успешного выполнения общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применять соревновательные нагрузки, которые должны соответствовать уровню подготовки спортсмена.

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

Содержание занятий в тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования аналогично содержанию занятий, проводимых в группах начальной подготовки.

Корректировка тренировочного процесса, его усложнение осуществляется за счет повышения требований к выполнению всадником основных упражнений:

посадка и управление лошастью в выездке, посадка, управление лошастью и преодоление препятствий в конкуре и троеборье.

Увеличение требований к выполнению основных упражнений должно соответствовать нормативным требованиям определенного года обучения.

3.3. Планирование спортивных результатов

Перспективное планирование является творческим процессом, основанным на анализе исходных данных - материалов передового опыта тренировки.

В конном спорте в перспективное планирование входит физическая и техническая подготовка лошадей и физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка спортсменов.

Перспективный план должен содержать следующие разделы:

1. Анализ состояния спортивного мастерства и основные тенденции его развития.
2. Краткую характеристику групп спортсменов и их лошадей и перспектива их спортивного совершенствования.
3. Систему отбора в группы.
4. Основные мероприятия по обеспечению успешной подготовки спортсменов к соревнованиям (спартакиадам, чемпионатам).
5. Структура тренировочных циклов.
6. Контроль за ходом подготовки.
7. Медицинское и ветеринарное обслуживание.
8. Базы подготовки, места занятий и др.
9. Информацию о подготовке сильнейших спортсменов.
10. Мероприятия Федерации конного спорта России.
11. План воспитательной работы.
12. Ожидаемый результат проведения тренировочного процесса.

На основании перспективного плана подготовки каждый спортсмен, совместно с тренером составляют индивидуальный тренировочный план.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В группах начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей,

контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности рекомендован следующий комплекс упражнений:

- подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); прыжок в длину с места; бег на 30м; бег на 1000м, челночный бег 3x10м.

Спортивный контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

3.5. Программный материал для практических занятий

Учебный материал по общей физической подготовке (для всех тренировочных групп):

Строевые упражнения

Построения и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи 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, со штангой 15-20 кг и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов 1-3 кг из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же на гимнастической стенке.

Прогибание лежа на животе с фиксированием руками ног. 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 – поднимание ног вверх до касания носками ного места хвата. То же держа в ногах набивные мячи. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

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

Упражнения для мышц нижних конечностей

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки приставными шагами 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 1км до 5,6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Упражнения с гантелями (1-4 кг): Движения руками в различных направлениях – наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца – размахивая, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, завесом, подъем силой.

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

Перекладина – подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафетные командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, футбол.

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

Тренировочные группы по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности и успеваемости в общеобразовательной школе.

Учитывая специфику конного спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора в специализированные группы по видам конного спорта (троеборье, конкур, выездка), который должен осуществляться в течение первых 2-х лет занятий.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности;
- воспитание физических и морально-этических и волевых качеств;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами техники спорта.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

Тренировочный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта (конкур, выездка, троеборье);
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- уточнение спортивной специализации;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке. Эффективность спортивной тренировки на этапе спортивной специализации 1-2 годов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой по конному спорту и физической подготовки спортсменов.

В этот период обучения наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки. Этап углубленной тренировки (3-4 годов) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На тренировочном этапе 3-4 годов обучения спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать задачи, возникающие в процессе соревнований.

Этап спортивного совершенствования мастерства

Для групп спортивного совершенствования мастерства предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование тренировочного процесса, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода:

Подготовительный период включает два этапа: декабрь - январь и февраль-март. Задачи первого этапа: повышение общей физической подготовки, укрепление здоровья спортсменов и их лошадей; совершенствование основных двигательных навыков и качество силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движения, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади; посадка и закрепление рациональной посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений; подготовка и нормативов по общей и специальной физической подготовки. Большое внимание в это время уделяет эмоциональности занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади. Занятия на втором этапе носят более специализированный характер.

Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади; развитию специальных качеств; повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа - этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований (апрель-май) и этап основных соревнований (июнь-сентябрь). Основным направлением тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам.

Выявление технических и тактических недостатков подготовки и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости. На этапе основных соревнований одной из главных задач является удержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к спортивной наивысшей форме к основным соревнованиям сезона. Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственной направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

В переходном периоде (октябрь-ноябрь) главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышения уровня теоретических знаний по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего тренировочного и соревновательного циклов. Этот период может проводиться в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Планирование тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов: план спортивной подготовки, годовые графики распределения тренировочных часов и видам подготовки (общефизическая специальная), месячные рабочие планы, расписание занятий, журналы учета занятий с указанием используемых средств и методов, объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, график проведения диспансеризаций или углубленного медицинского осмотра спортсменов и лошадей. Кроме указанных документов для КМС и МС составляются перспективные и индивидуальные годовые планы.

На основании плана спортивной подготовки разрабатываются графики тренировочного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятий, распределяется по месяцам.

На основе плана спортивной подготовки и программы тренер разрабатывает тренировочные планы для каждой спортивной группы. В тренировочные планы записываются: порядковый номер занятий, их задачи и краткое содержание (основные упражнения), дозировки упражнений (количество повторений) и примерная интенсивность (плотность) занятий. Подготовка всадника от новичка до мастера спорта - сложный многолетний комплексный процесс. Практика показывает, что первых значительных успехов в верховой езде, характеризующихся результатами на уровне мастера спорта, спортсмены достигают в возрасте 19-22 лет, после 8-10 летней подготовки. При этом наиболее стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней

физической подготовкой и отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади. Анкетные данные выдающихся спортсменов свидетельствуют о том, что большинство их начинали заниматься конным спортом около 10-12 летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное, по сравнению с взрослыми, освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций. При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий. Проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивно-техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников.

Применения чрезмерных соревновательных нагрузок.

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

Методические рекомендации

Тестирование по ОФП занимающихся осуществляется два раза в год: в середине и в конце календарного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху.

И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и переменная работа руками;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз.

И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

■ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

■ Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка; бег на 1000м. проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;

■ Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойке по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Комплекс упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности представлен в таблице № 5.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурно-диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает:

анамнез; обследование у врачей специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек); врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, а также ряд факторов: семья, спортивный центр, коллектив тренеров.

Главной задачей в занятиях является воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, высоких моральных качеств, преданности России. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Важнейшей фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых дней занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое использование указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерная теоретическая подготовка (для всех спортивных групп). Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость конного 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 занимающиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии.

Спортивный материал по теоретической подготовке распределен на весь срок обучения в спортивном центре - от отделения начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

Тема № 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения

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

Тема № 2. Единая всероссийская спортивная классификация

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

Тема № 3. Личная и общественная гигиена

Понятия 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 № 4. Закаливание организма спортсмена

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

Тема № 5. Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом

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

Тема № 6. 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 № 7. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

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

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

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Содержание психологической подготовки.

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

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

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

Тема № 8. Уход за спортивной лошадью и ее содержание

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подгонка амуниции. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, путлице, стремяна, потник и вольтрап, подпруги, бинты, нагавки, кабуры, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой помощи.

Тема № 9. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади. Породы лошади. Понятие об экстерьере.

Тема № 10. Физиологические основы подготовки спортивной лошади

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

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

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

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

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности, различных по возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

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

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

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

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

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

Тема № 12. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

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

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп занимающихся. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов-конников. (Нормативы по ОФП и СФП даются в приложении).

Тема № 13. Основы методики обучения и тренировки

Обучение и тренировки - единый процесс спортивной подготовки. Основные задачи обучения и тренировки. Методы обучения при занятиях конным спортом. Последовательность изучения материалов по спортивной подготовке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения, тренировки и соревнований.

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

Особенности тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Урок, как основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока, его содержание, физической нагрузке. Разминка, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях. Подведение итогов занятий.

Тема № 14. Основы техники и тактики в видах конного спорта

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

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

Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартингал, шпрунт и т.д.).

Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные. Обычные, прибавленные. Прямые и боковые сгибания, основные приемы для выездки лошади. Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды твоеборья.

Конкур (преодоление препятствий). Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошастью при движении по маршруту. Особенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями.

Тема № 15. Воспитательная подготовка

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных центрах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, тренерского коллектива.

Главная цель воспитания спортсменов в МУ СШОР №21 заключается: в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основные задачи воспитания:

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- Преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

- Высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;

- Мироззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

- Постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

- Высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- 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, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Оценка эффективности психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных центров, руководителей спорта в региональных и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств,

вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсменов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или

ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена. Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов. Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.9. План инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы

упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по конному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в конном спорте терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения (НП-3) занимающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных маршрутах.

Спортсмены тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с занимающимися младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи в поле.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с занимающимися младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники конного спорта; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству

соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения. Занимающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники конного спорта, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий конным спортом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств:

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Скоростно-силовые качества. Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростносиловым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки - 10 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не 2-х лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап подготовки - 10 лет.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 14 лет.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп

высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

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

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности спортсменов, а степень совершенства навыков езды проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у занимающегося сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить задание вместе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором лошади, (более слабых, более удобных для выполнения приемов);

- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Нормативные показатели развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки).

Контрольные упражнения	Баллы	Возрастные группы				
		10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег на 30м (с)	5	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5
	4	6,1	5,8	5,3	5,5	5,0
	3	6,6	6,3	6,0	5,8	5,5
	2	7,1	6,8	6,5	6,3	6,0
	1	7,3	7,0	6,7	6,5	6,2
Бег на 5 мин (м)	5	1280	1320	1400	1460	1520
	4	1180	1220	1300	1360	1420
	3	1090	1120	1200	1260	1320
	2	980	1020	1100	1160	1220
	1	950	1000	1050	1100	1200
Прыжок в длину с места (см)	5	180	190	200	220	230
	4	170	180	190	210	220
	3	160	170	180	200	210
	2	150	160	170	190	200
	1	140	150	160	180	190
Прыжок вверх с места (см)	5	40	45	50	52	55
	4	36	40	45	47	50
	3	31	35	40	42	45

	2	26	30	35	37	40
	1	21	25	30	32	35
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	300	360	390	430	500
	4	270	320	350	400	460
	3	260	300	330	380	400
	2	210	240	270	340	380
	1	180	200	220	280	350
Подтягивание из виса на руках (кол-во раз)	5	9	10	14	15	16
	4	7	8	10	11	12
	3	6	7	8	9	10
	2	4	5	6	7	8
	1	2	2	3	3	4
Бег на месте 10 с (кол-во раз)	5	66	66	66	66	66
	4	57	57	57	57	57
	3	47	47	47	47	47
	2	37	37	37	37	37
	1	30	30	30	30	30

Нормативные показатели развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Баллы	Возрастные группы				
		10-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег на 30м (с)	5	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2
	4	5,8	5,5	5,2	5,2	4,7
	3	6,3	6,0	5,7	5,4	5,2
	2	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7
	1	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8
Бег на 5 мин (м)	5	1350	1420	1560	1590	1620
	4	1230	1300	1340	1410	1470
	3	1100	1140	1200	1260	1320
	2	980	1020	1060	1110	1170
	1	970	1010	1060	1100	1160
Прыжок в длину с места (см)	5	196	211	226	236	250
	4	180	196	211	221	235
	3	165	181	196	206	220
	2	150	166	181	191	205
	1	145	160	176	186	200
Бросок набивного мяча 2 кг (см)	5	396	436	486	536	586
	4	351	391	436	486	536
	3	306	346	386	436	486
	2	261	301	336	386	436
	1	250	280	300	350	400
Подтягивание из виса на руках	5	13	15	18	21	25
	4	9	11	13	15	18

(кол-во раз)	3	5	7	8	9	11
	2	3	4	5	6	7
	1	1	2	2	2	3
Прыжок вверх с места (см)	5	43	48	55	60	65
	4	37	42	48	53	57
	3	31	37	41	46	50
	2	25	31	34	39	43
	1	23	29	32	36	40
Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,7	7,5	7,3	7,0	6,8
	4	7,8	7,6	7,4	7,1	6,9
	3	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4
	2	9,0	8,6	8,4	8,1	7,9
	1	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4
Бег на месте 10 с (кол-во раз)	5	68	68	68	68	68
	4	58	58	58	58	58
	3	48	48	48	48	48
	2	38	38	38	38	38
	1	33	33	33	33	33

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
6. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
8. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
10. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
11. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
12. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
13. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Интернет-ресурсы:

1. <http://fksr.ru>
2. <http://www.equestrian.ru>

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью ФС / ШИФРДЕПАРТ / КСРБ

листов

Директор МУ ДО С.П.ОСШОР № 21
г. Ярославля

А.И. Пыркина
А.И. Пыркина

