

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа «Малахит» Асбестовского городского округа
Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23
тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru

Принято на тренерском совете
МБУСШ «Малахит» АГО
№ 1 от 12.02.2019



Утверждаю:
Директор МБУСШ «Малахит» АГО
О.В. Одегова
12 февраля 2019 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом
Минспорта России от 18 июня 2013 года № 402)

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного
мастерства – без ограничений; высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Асбест,
2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта «конный спорт» и его отличительные особенности.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, степени)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Режимы тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств
- 3.8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним
- 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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 в конном

- спорте
- 4.2. 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
 - 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки
 - 4.4. 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
 - 4.5. Методические указания по организации тестирования
 - 4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса
 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.
 - 5.1. Список литературных источников
 - 5.2. Перечень интернет ресурсов

I. Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки (далее – ПСП) является

основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по конному спорту в МБУСШ «Малахит» АГО.

В основу ПСП по виду спорта конный спорт заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

При разработке ПСП использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта России от 18.06.2013 г. № 402 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (зарегистрирован Минюстом России 23.07.2013 г. регистрационный № 29134).
- Приказ от Министерства спорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».
- Приказ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» от 30.08.2013 г. № 636, зарегистрированный Минюстом России.
- Всероссийский реестр видов спорта.
- Единая всероссийская спортивная классификация.

Программа спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (далее – Программа) разработана на основании обобщения многолетнего передового отечественного опыта работы спортивной подготовки по конному спорту. При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена-конника и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области конного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории конного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по конному спорту.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта «конный спорт» и его отличительные особенности

На протяжении тысячелетий лошадь всегда была рядом с человеком помогала ему в труде и ратных подвигах, давала пищу и одежду, верно служила на спортивных состязаниях.

Конный спорт возник в глубокой древности, задолго до нашей эры был включен в программу Олимпийских игр в Древней Греции.

Конный спорт во всех своих видах – красивое зрелище, это подлинное искусство, которое достигается длительной и целенаправленной подготовкой лошади и человека, хорошо понимать друг друга, действовать согласованно, синхронно.

Конный спорт – это творчество всадника, осознанно применить в тренировочной работе методики, созданные великими мастерами верховой езды и свой опыт и знания.

В современном мире занятия конным спортом воспитывает у занимающихся смелость, решительность, уверенность в себе, волю к победе. Необходимым

условием в тренировочном процессе и соревнованиях является достижение полного взаимопонимания – «всадник-лошадь», что невозможно, без глубокого анализа всех своих действий, для того чтобы чувствовать лошадь, а лошадь в свою очередь понимала, что хотят от нее, обоюдными усилиями достичь необходимых результатов.

В конном спорте на первый план выходит индивидуальное обучение технике действий и развитие способностей юных спортсменов – конников. В конном спорте востребованы спортсмены, обладающие индивидуальным техническим мастерством позволяющим быстро реагировать и принимать решения в условиях дефицита времени.

Обучение молодых всадников должны проводиться только на выездженных и обученных взрослых лошадях (10 лет и старше) со спокойным нравом.

Процесс обучения учебных лошадей должен быть отдельно выделенным процессом и производиться высококвалифицированным составом берейторов или спортсменов высокой квалификации (КМС, МС, МСМК). Процесс обучения и подготовки лошади занимает 4-5 лет.

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 и могут показывать высокие спортивные результаты на протяжении многих лет. При этом наиболее высокие 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 начали заниматься конным спортом с 10-12-летнего возраста. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций. При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий, проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивными техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применения чрезмерных соревновательных нагрузок. Последние должны строго соответствовать уровню подготовки спортсменов.

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

Конный спорт – вид спорта, в котором соревнования проводятся в различных

видах верховой езды: выездка, преодоление препятствий, полевые испытания, вольтижировка, конные игры.

Международной федерацией конного спорта (Fédération Equestre Internationale, FEI) официально признаны следующие спортивные дисциплины конного спорта:

выездка – искусство управлять лошадью на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп). Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадью, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления;

конкур – преодоление препятствий. Это соревнование, в которых пара спортсменов – лошадь проверяется при различных условиях на маршруте, проходящем через препятствия. В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение;

троеборье – трехдневные соревнования состоят из трех видов испытаний, проводимых в разные дни, во время проведения которых всадник выступает на одной и той же лошади (манежная езда, полевые испытания, преодоление препятствий).

Перечень спортивных дисциплин по конному спорту представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – конный спорт
(номер - код – 0150001611Я)

Дисциплины	Номер-код
Выездка	0150011611Я
Выездка – командные соревнования	0150021611Я
Конкур	0150031611Я
Конкур – командные соревнования	0150041611Я
Троеборье	0150051611Я
Троеборье - командные соревнования	0150061611Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по конному спорту на каждом этапе обеспечивает непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в конном спорте определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических

качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта конный спорт используются в основном административные и подсобные помещения (манежи, спортивные залы, площадки, конюшни, лошади и т.д.), медицинский ветеринарный кабинет, методический кабинет, учебное оборудование, инвентарь.

Для проведения тренировочного процесса по конному спорту используются спортивные сооружения, которые должны отвечать определенным требованиям, а именно:

Тренировочное поле и площадка для выездки – это огороженная площадка размером 20×60м. Она должна быть ровной и покрыта песком.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии годовым тренировочным планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской

Федерации от 18 июня 2013 года № 402 для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта конный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по конному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, определенный по группе, имеющий меньший показатель.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по конному спорту;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по конному спорту и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в конном спорте содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по конному спорту предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
	Этап начальной	НП	До года

Базовой подготовки	подготовки (1-3 года)		<i>Свыше года</i>
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ (ЭСС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	(3-5 лет)		<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (НП) – до 3-х лет (1-й год, свыше 1-го года):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) ТЭ(ЭСС) – до 5 лет (начальная, углублённая спортивная специализация):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В конном спорте выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа. Учитывая значимость функциональной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро и мезо циклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом учтено, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными

перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

3) совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – с учётом спортивных достижений (совершенствования спортивного мастерства):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – с учётом спортивных достижений (высшее спортивное мастерство)

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Особенность конного спорта в том, что спортсмен достигает своего расцвета в 25 – 30 летнем возрасте и может показывать высокие спортивные результаты на протяжении многих лет.

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

II. Нормативная часть

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

Нормативная часть Программы спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица 10-12 лет, желающие заниматься конным спортом. Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки 10-14 лет. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.
(приложение № 1 ФССП по виду спорта конный спорт)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по конному спорту представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (приложение № 2 ФССП по виду спорта конный спорт)

Для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье».

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен. спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	без ограничений	без ограничений
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23	12 - 18	6 - 12
Специальная физ. подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28	16 - 22	9 - 15
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13	5 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15	15 - 20

Для спортивной дисциплины «выездка»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	17 - 23	15 - 21	7 - 13	2 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	27 - 33	27 - 33	22 - 28	12 - 18
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теорет-я, психол.подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13	5 - 11

Участие в соревнованиях, тренинга и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15	15 - 20
--	---------	---------	-------	--------	---------	---------

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт (приложение № 3 ФССП по виду спорта конный спорт)

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

Отборочные	-	-	1 - 5	2 - 6	2 - 8	3 - 8
Основные	-	-	-	1 - 3	1 - 5	1 - 6

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта конный спорт определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта конный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **52 недели** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта конный спорт представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение № 9 ФССП по виду спорта конный спорт)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9	8 - 10	8 - 20	20 - 28	24 - 32
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 12	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468	416 - 520	416 - 1040	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208	104 - 312	156 - 624	60 - 624	312 - 624

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по конному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного

возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в конном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть

настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по конному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 8

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(приложение № 9 ФССП по виду спорта конный спорт)**

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в конном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как

эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по конному спорту;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по конному спорту;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9).

Таблица № 9

**Перечень тренировочных сборов
(приложение № 10 ФССП по виду спорта конный спорт)**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60%от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном

					этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт организация осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 11.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемая в индивидуальное пользование указаны в таблице № 12.

Используемые спортивное оборудование, инвентарь и другие спортивно-технологические средства для одного спортсооружения указаны в таблице № 13.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
спортивной подготовки
(приложение № 11 ФССП по виду спорта конный спорт)**

№ п/п	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	тренировочн. этап (этап спортивной специализации)	этап совершенство вания спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
				количество	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	1-3

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед изм.	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спорт. специализации)		этап совершенст- ования спорт- го мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
			кол -во	срок экспл. мес.	кол-во	срок экспл.. мес.	кол-во	срок экспл.. мес.	кол-во	срок эксп л. мес.
1	Автоматизированное устройство для моциона лошади	комп.	-	-	-	-	-	-	1	-
2	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	-	1	-	1	-	1	-
4	Бич	штук	1	11	1	11	1	11	1	11
5	Доска информацион.	штук	1	11	1	11	1	11	1	11
6	Звуковоспроизвод. и звукоусиливающее оборудование	комп.	-	-	-	-	1	-	1	-
7	Корда	штук	1	11	1	11	1	11	1	11
8	Набор кововчных инструментов	комп.	-	-	-	-	1	-	1	-
9	Развязки	пар	1	11	1	11	1	11	1	11
10.	Седёлка	штук	-	-	1	11	1	11	1	11
11.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комп.	1	-	2	-	3	-	4	-
12.	Установка-солярый для лошади	штук	-	-	-	-	-	-	1	-

13.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комп.	-	-	1	11	2	11	3	11
Спортивная дисциплина “выездка”										
14.	Бич	штук	-	-	1	11	1	11	1	11
15.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	-	-	1	-	2	-	3	-
16.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комп.	-	-	1	11	2	11	2	11
17.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комп.	-	-	2	11	2	11	2	11
Спортивная дисциплина “конкур”										
18.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комп.	-	-	1	36	2	36	2	36
19.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комп.	-	-	1	36	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)	комп.	-	-	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)	комп.	-	-	1	36	-	-	-	-
22.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комп.	-	-	3	11	3	11	3	11
Спортивная дисциплина “троеборье”										
23.	Препятствия для трассы кросса	комп.	-	-	1	36	1	36	1	36
24.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы занимающихся на лошадях до 150 см в холке)	комп.	-	-	1	36	-	-	-	-
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комп.	-	-	1	36	1	36	1	36
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комп.	-	-	1	36	1	36	1	36
27.	Препятствия	комп.	-	-	1	36	-	-	-	-

	тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы занимающихся на лошадях до 150 см в холке)									
28.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы занимающихся на лошадях до 150 см в холке)	комп.	-	-	1	36	-	-	-	-
29.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комп.	-	-	3	11	3	11	3	11
30.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комп.	-	-	3	11	3	11	3	11

Таблица 11

**Обеспечение спортивной экипировкой
(приложение № 12 ФССП по виду спорта конный спорт)**

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спорт. мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл мес	кол-во	срок экспл. мес	кол-во	срок экспл мес.	кол-во	срок экспл. мес.
1	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	шт.	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11	2	11
2	Бинты тренировочные	ком	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	2	11
3	Бинты турнирные	ком	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	2	11
4	Вальтрап тренировочный	шт	на одну лошадь	2	11	2	11	2	11	2	11
5	Вальтрап турнирный	шт	на одну лошадь	-	-	1	11	2	11	3	11
6	Ведро или емкость для воды или корма	шт	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11	2	11
7	Ногавки транспортировочные	ком	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	1	11

8	Ногавки тренировочные	ком	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	2	11
9	Ногавки турнирные	ком	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	2	11
10	Оголовье специализированное в сборе	шт	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	1	11
11	Оголовье трензельное в сборе	шт	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11	1	11
12	Подкова с креплением	ком	на одну лошадь	-	-	1	1,5	1	1,5	1	1,5
13	Попона дождевая	шт	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11	1	11
14	Попона зимняя	шт	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11	1	11
15	Попона летняя	шт	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11	2	11
16	Попона сетчатая противомосkitная	шт	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11	1	11
17	Седло неспециализированное в сборе	шт	на одну лошадь	1	24	-	-	-	-	-	24
18	Седло специализированное в сборе (для дисциплин “выездка” “конкур”, “вольтижировка”)	шт	на одну лошадь	-	-	1	24	1	24	1	24
19	Седло специализированное в сборе (для дисциплины-«троеборье»)	шт	на одну лошадь	-	-	2	24	3	24	3	24
20	Специальные поводья	ком	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11	3	11
21	Щетки	ком	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11	0,5	11	0,5	11

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуальн. пользования	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл	кол-во	срок экспл	кол-во	срок экспл	кол-во	срок экспл

					(мес)		(мес)		(мес)		(мес)
Спортивные дисциплины “выездка”, “конкур”											
1	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
2	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	2	11
3	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
4	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	6	1	6
5	Перчатки турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
6	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
7	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
8	Спортивный костюм	шт	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
9	Фрак или редингот	шт	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
10	Хлыст	шт	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
11	Шлем защитный	шт	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
Спортивная дисциплина “троеборье”											
1	Бриджи тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
2	Бриджи турнирные	пар	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	2	11

3	Дождевик	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
4	Жилет защитный	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
5	Кроссовки	пар	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
6	Куртка	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
7	Очки защитные	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
8	Перчатки тренировочные	пар	на занима ющего ся	-	-	1	6	1	6	1	6
9	Перчатки турнирные	пар	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
10	Редингот	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
11	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
12	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
13	Спортивный костюм	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11
14	Фрак	шт	на занима ющего ся	-	-	-	-	-	-	1	11
15	Хлыст	шт	на занима ющего ся	-	-	1	11	1	11	1	11

16	Шлем защитный	шт	на занимающегося	-	-	1	11	1	11	1	11
----	---------------	----	------------------	---	---	---	----	---	----	---	----

Таблица 13

**Используемые спортивные оборудование, инвентарь и другие
спортивно-технологические средства для одного спортсооружения**

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Примечания
1	2	3	4	5
Основное оборудование и инвентарь				
1.	Дорожка резиновая 3,5 х 4,5 м	шт.	2	
2.	Забор секционный для ограждения:			
	- поля для выездки	п/м	320	
	- поля конкурного	п/м	400	
3.	Комплект конкурных препятствий	компл.	2	
4.	Тумба для букв на манеже для выездки (в комплекте 12 тумб)	компл.	2	
5.	Декоративные элементы для оформления конкурного и выездного полей во время соревнований (корзины, вазы с цветами)	компл.	2	
6.	Корзины с искусственными цветами	компл.	1	
Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь				
1.	Тренажер универсальный	компл.	1	
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства				
1.	Высотомерка 200 см	шт.	2	
2.	Весы до 150 кг	шт.	1	
3.	Дистанциометр	шт.	1	
4.	Видеокамера	шт.	3	
5.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	компл.	2	
6.	Колокол-гонг 335 мм	шт.	1	
7.	Мегафон или электромегафон	шт.	+	По потребности
8.	Номера для препятствий конного спорта с 1-ого по 20-й	компл.	1	
9.	Аппаратура информационного обеспечения	компл.	1	
10.	Дистанционные пульты для	компл.	5	

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Примечания
1	2	3	4	5
	введения оценок судьями по выездке и оценок результатов			
11.	Мониторы для судейских будок по выездке	компл.	1	
12.	Рация	шт.	+	По потребности
13.	Рулетка металлическая 50 м	шт.	2	
14.	Светофор для пуска всадника на поле	шт.	1	
15.	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	10	
16.	Табло информационное световое электронное	компл.	1	Или передвижное
17.	Указатели для конного спорта (направления километража, поворотов, «старт», финиш и т.д.)	компл.	1	
18.	Флажки-ограничители на штырях для конного спорта – красные с номерами от 1-ого до 16-го	компл.	1	
19.	Флажки-ограничители на штырях для конного спорта			
	- красный	шт.	30	
	- белый	шт.	30	
20.	Электрозвонок (гонг)	шт.	2	
21.	Электронный хронометр с фотоблоками	компл.	1	
Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем				
1.	Борона с приземным катком для подготовки грунта	компл.	1	
2.	Грабли металлические	шт.	12	
3.	Краски, кисти	компл.	1	
4.	Лопата	шт.	12	
5.	Метла	шт.	12	
6.	Пылесос бытовой	шт.	10	
7.	Система полива манежа и плокостных сооружений	компл.	1	
8.	Тележки на низкой платформе (на пневматических шинах):			
8.1.	- платформа для перевозки препятствий конного спорта	шт.	1	
8.2.	- платформа со стойками для жердей	шт.	1	

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Примечания
1	2	3	4	5
9.	Тележка (на пневматических шинах) для работы на конюшне	шт.	+	Одна на 8 лошадей
10.	Трактор малый с прицепным устройством	компл.	1	
11.	Устройство для трассировки манежей (валик)	шт.	1	
12.	Малый ручной каток	шт.	1	
13.	Щетка хозяйственная	шт.	12	
Оборудование медицинского поста по оказанию первой доврачебной помощи				
1	Аптечка	компл.	1	
2	Комплект перевязочного материала	компл.	1	
3	Носилки	шт.	1	
4	Прибор для измерения артериального давления	шт.	1	
5	Стетфонендоскоп	шт.	1	
6	Термометр медицинский	шт.	5	
7	Укладка для оказания экстренной помощи	компл.	1	
8	Комплект шин для фиксации переломов	компл.	1	

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конному спорту разработаны в соответствии с требованиями

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт и приведены в таблице № 14

Таблица № 14

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 (приложение № 3)	Max*
НП	1 год	6	14-16	20
	2 год	6	12-14	20
	3 год	6	12-14	20
Т (СС)	1 год	4	10-12	15
	2 год	4	10-12	15
	3 год	4	8-10	15
	4 год	4	8-10	15
	5 год	4	8-10	15
ССМ	Без ограничений	1	4-8	12
ВСМ	Без ограничений	1	1-3	5

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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 (таблица №16).

Таблица №16

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 состояния подготовленности спортсмена

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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 полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

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

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

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

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

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

нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

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

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

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

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

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

В подготовке спортсменов по конному спорту применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

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

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

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

В подготовке спортсменов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 5-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.

Спортивное учреждение организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й - 5-й годы обучения), группах спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарным планом спортивных мероприятий 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).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Приобретение необходимых навыков в процессе тренировочных занятий позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к тренировкам и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и 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

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должен обладать спортсмен по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии человека и лошади, спортивной медицины, психологии, педагогики.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий, в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, просмотра теле и видеоматериалов.

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

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

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

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

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

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

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

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошадью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкелей, повода и корпуса. В целях укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выработка навыков 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.п.);
- совершенствование чувства времени и пейса (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.);
- совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

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

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

Продолжительность и содержание отдельных частей занятия варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности занимающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определений дозировки и интенсивности нагрузки каждой части занятия необходимо учитывать общую физическую нагрузку и индивидуальные особенности занимающихся. Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий

рекомендуется пользоваться разнообразными методами и примерами. В занятиях с группами подростков и юношей необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты.

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

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

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

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

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

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена, приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблицах № 17, 18, 19, 20, 21

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по конному спорту для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье», из расчета на 52 недели (час)
(приложение № 2 таблица 1, ФССП по виду спорта конный спорт)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Этап начальной специализации до двух лет				этап углубленной специализации свыше двух лет						ССМ		ВСМ	
		1 год		свыше года		до двух лет				свыше двух лет									
		1 год		2 год, 3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		без ограничений		без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка	56-103	27-33	35-107	17-23	91-145	22-28	91-145	22-28	71-239	17-23	71-239	17-23	71-239	17-23	125-262	12-18	75-200	6-12
2.	Специальная физическая подготовка	56-103	27-33	56-154	27-33	91-145	22-28	91-145	22-28	91-291	22-28	91-291	22-28	91-291	22-28	166-320	16-22	112-250	9-15
3.	Техническая подготовка	35-72	17-23	56-154	27-33	154-224	37-43	154-224	37-43	154-447	37-43	154-447	37-43	154-447	37-43	489-772	47-53	711-1048	57-63
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35-72	17-23	35-107	17-23	29-68	7-13	29-68	7-13	29-135	7-13	29-135	7-13	29-135	7-13	73-189	7-13	62-183	5-11
5.	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика	1-3	0,5-1	1-5	0,5-1	17-31	4-6	17-31	4-6	33-125	8-12	33-125	8-12	33-125	8-12	104-218	10-15	187-333	15-20
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		208-312	100	208-468	100	416-520	100	416-520	100	416-1040	100	416-1040	100	416-1040	100	1040-1456	100	1248-1664	100
Количество часов в неделю		4-6		4-9		8-10		8-10		8-20		8-20		8-20		20-28		24-32	
Количество тренировок в неделю		2-4		2-4		2-6		2-6		3-12		3-12		3-12		5-12		6-12	
Общее количество тренировок в год		104-208		104-208		104-312		104-312		156-624		156-624		156-624		60-624		312-624	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по конному спорту для спортивной дисциплины «выездка», из расчета на 52 недели (час)
(приложение № 2 таблица 2, ФССП по виду спорта конный спорт)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Этап начальной специализации до двух лет				этап углубленной специализации свыше двух лет						ССМ		ВСМ	
		1 год		свыше года		до двух лет				свыше двух лет									
		1 год		2 год, 3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка (%)	56-103	27-33	35-107	17-23	71-120	17-23	71-120	17-23	62-218	15-21	62-218	15-21	62-218	15-21	73-189	7-13	25-133	2-8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	56-103	27-33	56-154	27-33	112-172	27-33	112-172	27-33	112-343	27-33	112-343	27-33	112-343	27-33	229-408	22-28	150-299	12-18
3.	Техническая подготовка (%)	35-72	17-23	56-154	27-33	154-224	37-43	154-224	37-43	154-447	37-43	154-447	37-43	154-447	37-43	489-772	47-53	711-1048	57-63
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	35-72	17-23	35-107	17-23	29-68	7-13	29-68	7-13	29-135	7-13	29-135	7-13	29-135	7-13	73-189	7-13	62-183	5-11
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	0,5-1	1-5	0,5-1	17-31	4-6	17-31	4-6	33-125	8-12	33-125	8-12	33-125	8-12	104-218	10-15	187-333	15-20
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		208-312	100	208-468	100	416-520	100	416-520	100	416-1040	100	416-1040	100	416-1040	100	1040-1456	100	1248-1664	100
Количество часов в неделю		4-6		4-9		8-10		8-10		8-20		8-20		8-20		20-28		24-32	
Количество тренировок в неделю		2-4		2-4		2-6		2-6		3-12		3-12		3-12		5-12		6-12	
Общее количество тренировок в год		104-208		104-208		104-312		104-312		156-624		156-624		156-624		60-624		312-624	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

Таблица № 19

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по конному спорту для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье», из расчета на 52 недели (час, %), составленный согласно приложения № 2 таблица 1, ФССП по виду спорта конный спорт

Этап спортивной подготовки	Кол-во часов в	Общее	т а к т и з а ц и я	Практические занятия
----------------------------	----------------	-------	---------------------	----------------------

	неделю	кол-во часов в год		Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка и уход за лошадью		Техническая подготовка	Участие в соревнованиях, трениерская и судейская практика, выполнение контрольных нормативов	
1	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Этап начальной подготовки до 1 года (1 год)	6	312	53 ч./17%	84 ч./27%	88	15	70 ч./22%	контрольные - 1-3	2 ч/0,64%
					103 ч./33%				
Этап начальной подготовки свыше 1 года (2 год)	7	364	62 ч./17%	62 ч./17%	100	20	117 ч/32%	контрольные - 2-6	3 ч./1%
					120 ч/33%				
Этап начальной подготовки свыше 1 года (3 год)	8	416	71 ч./17%	71 ч/17%	100	37	133 ч/32%	контрольные - 2-6	4 ч/1%
					137 ч/33%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет (1 год)	9	468	47 ч./10%	103 ч/22%	100	26	173 ч/37%	контрольные - 3-8	19 ч/4%
					126 ч/27%			отборочные - 1-5	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет (2 год)	12	624	62 ч/10%	137 ч/22%	138	30	232 ч/37%	контрольные - 3-8	25 ч/4%
					168 ч/27%			отборочные - 1-5	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (3 год)	16	832	58 ч/8%	141 ч/17%	172	72	323 ч/39%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	66 ч/8%
					244 ч/28%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (4 год)	18	936	65 ч/7%	149 ч/17%	172	72	403 ч/43%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	75 ч/8%
					244 ч/25%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (5 год)	18	936	67 ч/7%	160 ч /17%	174	59	403 ч/43%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	75 ч/8%
					233 ч /25%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года	20	1040	84 ч /8%	125 ч/12%	129	57	542 ч/52%	контрольные - 4-10 отборочные - 2-8 основные – 1-5	103 ч/10%
					186 ч /18%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года	24	1248	87 ч/7%	150 ч/12%	195	80	612 ч/49%	контрольные - 4-10 отборочные - 2-8 основные – 1-5	124 ч/10%
					275 ч/21%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года Этап совершенствования спортивного мастерства	28	1456	72 ч/5%	87 ч/6%	115	60	903 ч/62%	контрольные - 5-10 отборочные - 3-8 основные – 1-6	219 ч/15%
					175 ч/12%				

Таблица № 20

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по конному спорту для спортивной дисциплины «выездка», из расчета на 52 недели (час,%), составленный согласно приложения № 2
таблица 2, ФССП по виду спорта конный спорт

Этап спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Практические занятия			
				Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка и уход за лошадью	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, выполнение контрольных нормативов

1	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Этап начальной подготовки до 1 года (1 год)	6	312	53 ч./17%	84 ч./27%	88	15	70 ч./22%	контрольные - 1-3	2 ч/0,64%
					103 ч./33%				
Этап начальной подготовки свыше 1 года (2 год)	7	364	62 ч./17%	62 ч./17%	100	20	117 ч/32%	контрольные - 2-6	3 ч./1%
					120 ч/33%				
Этап начальной подготовки свыше 1 года (3 год)	8	416	71 ч./17%	71 ч/17%	100	37	133 ч/32%	контрольные - 2-6	4 ч/1%
					137 ч/33%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет (1 год)	9	468	47 ч./10%	103 ч/22%	100	26	173 ч/37%	контрольные - 3-8	19 ч/4%
					126 ч/27%			отборочные - 1-5	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет (2 год)	12	624	62 ч/10%	137 ч/22%	138	30	232 ч/37%	контрольные - 3-8	25 ч/4%
					168 ч/27%			отборочные - 1-5	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (3 год)	16	832	58 ч/8%	141 ч/17%	172	72	323 ч/39%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	66 ч/8%
					244 ч/28%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (4 год)	18	936	68 ч/7%	158 ч/17%	182	80	374 ч/40%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	74 ч/8%
					262 ч/28%				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет (5 год)	18	936	67 ч/7%	141 ч /15%	205	75	374 ч/40%	контрольные - 3-10 отборочные - 2-6 основные – 1-3	74 ч/8%
					280 ч /30%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года	20	1040	84 ч /8%	104 ч/10%	190	70	489 ч/47%	контрольные - 4-10 отборочные - 2-8 основные – 1-5	103 ч/10%
					260 ч /25%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года	24	1248	87 ч/7%	100 ч/8%	195	80	662 ч/53%	контрольные - 4-10 отборочные - 2-8 основные – 1-5	124 ч/10%
					275 ч/22%				
Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года Этап совершенствования спортивного мастерства	28	1456	72 ч/5%	87 ч/6%	115	60	903 ч/62%	контрольные - 5-10 отборочные - 3-8 основные – 1-6	219 ч/15%
					175 ч/12%				

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в конном спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в спортивном учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно

следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

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

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося конным спортом на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и

совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных, в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Ветеринарный контроль спортивной лошади

Результативность выступлений в конном спорте зависит от множества индивидуальных морфологических и физиологических особенностей лошади. Современные условия соревнований требуют достижения высокого уровня тренированности лошадей и длительного сохранения их

работоспособности (спортивной формы). В связи с этим возникает необходимость тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей на начальном этапе подготовки и специализации спортивной лошади, и ветеринарного мониторинга и корректировки тренировочного процесса лошадей высшего спортивного класса при подготовке к международным соревнованиям. С помощью программы комплексного ветеринарного контроля можно осуществлять на различных этапах тренировочного процесса мониторинг показателей здоровья и функционального состояния лошади, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов.

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

1. Диагностика:

— отбор лошадей на начальном этапе подготовки и спортивной специализации;

— определения состояния здоровья лошадей.

2. Профилактика:

— создание оптимальных условий содержания, тренинга и отдыха;

— обеспечение рациональным кормлением;

— обеспечение современных и безопасных условий транспортировки к месту проведения соревнований;

— обеспечение современной спортивной экипировкой лошади для тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Контроль подготовки:

— мониторинг физиологических и биохимических показателей организма лошади на разных этапах годового цикла тренировочного процесса;

— корректировка тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма лошади (создание индивидуальной программы подготовки лошади).

4. Восстановление работоспособности:

— медикаментозное сопровождение тренировочного процесса согласно требованиям антидопингового контроля;

— физиотерапевтические методы восстановления.

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

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

2. Ежедневный клинический осмотр: измерение температуры тела, частоты пульса и дыхания лошади в покое, осмотр опорно-двигательного аппарата и мускулатуры, определение упитанности.

3. Контроль режима кормления и питательности рационов.

4. Врачебный контроль тренировочного процесса (разминка, основная и заключительная часть тренировочного занятия, теста, соревновательной программы).

5. Консультативная помощь тренерам и спортсменам для определения объема индивидуальной тренировочной нагрузки для лошади с учетом состояния здоровья, качества и технических характеристик покрытия тренировочной площадки и погодных условий.

Оценка подготовленности спортивной лошади

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

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

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

Состояние сердечно-сосудистой системы играет одну из главных ролей в обеспечении высокой работоспособности. Различное функциональное состояние системы кровообращения может, как расширять, так и лимитировать адаптацию организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для осуществления оперативного контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортивной лошади в различные периоды подготовки могут использоваться простые и доступные методы функциональной диагностики: электрокардиография и пульсометрия.

Наиболее информативным и перспективным методом клинико-биохимического контроля является изучение реакции организма лошади на выполняемую нагрузку. Для осуществления контроля адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам в качестве наиболее информативных показателей используется широкий спектр биохимических и гематологических показателей. Определение морфологического состава и кислородтранспортной функции крови, оценка метаболизма в печени, сердце и скелетной мускулатуре, определение показателей углеводного, жирового и белкового обмена до и после выполнения физической нагрузки позволяет получить оперативную информацию для управления тренировочным процессом.

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

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

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

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

1. Электрокардиография

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

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

2. Пульсометрия

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

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

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

Показатели	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	50–137	138–160	161–183	184–206	207–230
Физическое упражнение (вид аллюра)	шаг/рысь	прибавленная рысь	медленный галоп	галоп, преодоление препятствий	резвый галоп, преодоление препятствий
Скорость движения, м/мин	125–250	300	400	500+	600+
Интенсивность нагрузки	низкая	умеренная	большая	субмаксимальная	максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный			аэробно-анаэробный	анаэробный

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

3. Клинико-биохимический анализ крови

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

В качестве наиболее информативных показателей предлагается использовать:

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

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая подготовка (для всех групп)

Программный материал по теоретической подготовке распределен на весь срок обучения в спортивном учреждении, от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

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

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт – важное средство воспитания и укрепления здоровья.	✓ Понятие о физической культуре и спорте. ✓ Формы физической культуры и спорта. ✓ Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная гигиена спортсмена.	✓ Понятие о гигиене и самоконтроле. ✓ Уход за телом. ✓ Гигиенические требования к одежде и обуви.
3	Закаливание организма спортсмена.	✓ Значение и основные правила закаливания. ✓ Закаливание воздухом, водой, солнцем. ✓ Закаливание при занятиях физической культурой и спортом. ✓ Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.
4	Врачебный контроль.	✓ Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. ✓ Дневник спортсмена-конника. ✓ Форма и содержание записей по самоконтролю.
5	Общая характеристика спортивной тренировки.	✓ Понятие о спортивной тренировке. Ее цель и задачи и основное содержание. ✓ Рост спортивных достижений. ✓ Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка ✓ Роль спортивного режима.
6	Физическая, техническая, тактическая, психологическая	✓ Понятие физические, соревновательные, общеподготовительные упражнения. ✓ Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

	подготовка.	✓ Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значение для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Основное содержание тактики и тактической подготовки. ✓ Командная и индивидуальная тактика. ✓ Роль и значение психологической готовности спортсменов на тренировочных занятиях и на 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. ✓ Участие в соревнованиях – необходимое условие улучшения психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена-конника.
7	Уход за спортивной лошадью. Её содержание. Ветеринарный контроль.	✓ Правила содержания, размещения и ухода за лошадью. ✓ Уход, кормление и поение лошади. ✓ Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. ✓ Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. ✓ Уход за лошадью после тренировки. ✓ Влияние тренинга на развитие организма лошади. ✓ Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. ✓ Подготовка снаряжения. ✓ Конское снаряжение: уздечка, седло, вальтрап, подпруги, бинты, ногавки, кабуры и т.д. ✓ Меры предупреждения травматизма. ✓ Оказание первой ветеринарной помощи.
8	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.	✓ Понятие о строении организма лошади. ✓ Опорно-двигательный аппарат. ✓ Сердечно-сосудистая и дыхательные системы. ✓ Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

		✓ Система пищеварения. ✓ Основные физиологические функции организма лошади. ✓ Породы лошадей. ✓ Понятие об экстерьере.
9	Физиологические основы подготовки спортивной лошади.	✓ Физиологические основы тренировки спортивной лошади. ✓ Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат. ✓ Механизм взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. ✓ Влияние различных физических нагрузок на состояние организма лошади. ✓ Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения работоспособности лошади. ✓ Основы биомеханики движений спортивной лошади.
10	Физиологические основы спортивной тренировки.	✓ Мышечная деятельность как условие физиологического развития организма и укрепления здоровья. ✓ Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. ✓ Показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. ✓ Основы функциональной деятельности ЦНС, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. ✓ Роль и значение ЦНС в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах. ✓ Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. ✓ Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. ✓ Сведения о восстановлении функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.
11	ОФП, СФП спортсмена-конника.	✓ Краткая характеристика средств ОФП и СФП, применяемых в процессе занятий

		конным спортом. ✓ Значение силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития. ✓ СФП – её место и содержание в тренировке спортсменов-конников различного возраста. Соотношение средств ОФП и СФП в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов. Характеристика средств.
12	Основы техники и тактики в видах конного спорта.	✓ Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования спортсмена-конника. ✓ Понятие о технике отдельных видов программы (конкур, троеборье, выездка). ✓ Требование к посадке всадника. ✓ Манежная (основная) и прыжковая (облегчённая) посадка. ✓ Средства управления лошадью. Взаимодействия повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев. ✓ Характеристика аллюров лошади. ✓ Тактика конника в зависимости от грунта, сложности препятствий, состава участников, метеоусловий. ✓ Разбор условий предстоящих соревнований.
13	Планирование спортивной тренировки.	✓ Роль планирования как элемента управления тренировкой спортсмена. ✓ Виды планирования. Индивидуальное планирование. ✓ Документы планирования и их содержание. ✓ Задачи и средства подготовительного соревновательного переходного периодов.
14	Морально-волевой облик спортсмена.	✓ Понятие моральные качества – трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство коллектива, взаимопомощь, организованность, дисциплина уважение к товарищам – неотъемлемая черта спортсмена.
15	Правила соревнований, их	✓ Виды соревнований по конному спорту. ✓ Положение о соревнованиях.

	организация и проведение техники безопасности на соревнованиях и тренировках.	✓ Участники соревнований их права и обязанности. Представители команд. ✓ Правила проведения соревнований. Методика судейства. Судейская документация. ✓ Выбор и оборудование мест соревнований. ✓ Медицинское и ветеринарное обслуживание. ✓ Работа судей информаторов. Правила ведения протоколов. ✓ Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.
--	---	--

Физическая подготовка спортсменов-конников

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной систем.
2. Укрепления здоровья и повышение работоспособности.
3. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники конного спорта.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышения работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка		
Строевые упражнения	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития мышц туловища
- построение и перестроения на месте; - повороты на месте; - размыкания в строю; - ходьба; - бег в строю - др. упражнения	- одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи,	- наклоны вперед, в стороны, назад с различным движением рук - круговые движения туловища; - одновременное и попеременное

	мешочки с песком и др.; - сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа; - подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом; - лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках; - метание различных предметов из различных исходных положений; - упражнения для рук с сопротивлением партнера.	поднимание ног вверх из положения лежа на спине; - различные парные упражнения с поочередным сопротивлением; - и др. упражнения.
Упражнения для развития мышц нижних конечностей	Обще-развивающие упражнения с предметами	Упражнения из других видов спорта
- приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой; - выпады с пружинящими движениями и поворотами. - подскоки на двух ногах, на одной ноге; - энергичное поднимание на носки; - ходьба с перекатом с пятки на носок; - прыжковые упражнения; - специально-беговые упражнения (СБУ); - упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	- скакалкой (наклоны, повороты, подскоки, прыжки, подвижные эстафеты) - с гимнастической палкой (наклоны, повороты, перешагивание, перепрыгивание через палку, выкруты и круги, упражнения с сопротивлением партнера); - с набивными мячами броски.	<u>Легкая атлетика:</u> Бег скоростной на короткие дистанции: 30;60;100 м. с н/ старта, с в/старта. Бег на длинные дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью, бег по пересеченной местности; <u>Лыжный спорт:</u> общая лыжная подготовка (ходьба на лыжах попеременным и одновременным способом) <u>Акробатика.</u> <u>Подвижные игры и эстафеты.</u> <u>Спортивные игры.</u>

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально-организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

Основными принципами СФП занимающихся конным спортом являются:

- Соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- Сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным специфическим упражнениям конного спорта;
- Опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке;

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные возрастные периоды развития физических качеств:

Младший школьный возраст	10-11 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	12-14 лет	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

Классификация специфических упражнений конного спорта

1. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси):

- Подход к лошади, движение рядом с лошадыю на рыси. Толчок в сед.
- Перемахи ног через шею лошади: перемах правой ногой на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону, перемах левой ногой на правую сторону, перемах двумя ногами на левую сторону, перемах правой ногой на правую сторону.
- «Ножницы» на согнутых руках: сед лицом к крупу. «Ножницы» на согнутых руках: сед в исходное положение. «Ножницы» на прямых руках: сед лицом к крупу лошади. «Ножницы» махом вперёд. «Ножницы» на прямых руках над шеей лошади, сед лицом к шее лошади.
- «Вертушка» на правом бедре до седа ноги врозь. «Вертушка» на крупе лошади.
- «Ласточка» на левом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на правом колене (держась двумя руками за ручки). «Ласточка» на левом колене, правая рука – вперёд. «Ласточка» на правом колене, левая рука – вперёд.
- Перемах правой ногой через круп, соскок, толчок в сед.

- Перемах правой ногой на левую сторону, соскок, толчок в сед.
 - Круг: перемах правой ноги через шею лошади – сед лицом к внутренней стороне круга; перемах левой ногой над крупом лошади – сед лицом к крупу; перемах правой ногой через круп лошади – сед лицом к внешней стороне круга; перемах левой ногой через шею лошади – сед лицом к шее лошади.
 - Упор присев, упор стоя, возвращение в сед ноги врозь, упор сидя в седле.
 - Соскок с отмахом на правую сторону. Соскок прогнувшись.
2. Строевые упражнения в конном строю: исполнение команд направо, налево, вперёд и т.д. Интервал, дистанция (упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений).

Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения специфических упражнений конного спорта. К таким специальным способностям относят:

1. **Проприоцептивная (тактильная) чувствительность** – «чувство партнера (лошади)».

Для развития – выполнение упражнений на лошади без седла.

2. **Координация** (согласование) движений тела с движением лошади.

Для развития – выполнение гимнастических упражнений на лошади.

3. **Распределение внимания** на движения тела и движения лошади.

Для развития – прыжки на корде без рук и без стремян.

4. **Быстрота и адекватность реакции** на приближающийся объект (препятствие).

Для развития – работа в клавишах и рядах препятствий.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- Преодоление препятствий и прохождение маршрута.
- Отработка элементов манежной езды.
- Работа по пересечённой местности.

Реабилитационная восстановительная подготовка

Реабилитационная восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в конном спорте необходимо уделять реабилитационным, профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортивной пары (спортсмен + лошадь).

Восстановительные мероприятия для спортсмена-конника: массаж с растиркой, корригирующая гимнастика, водные процедуры, витаминизация, пассивный отдых, отвлекающие мероприятия.

Восстановительные мероприятия для лошади: массаж мускулатуры тела и конечностей, водные процедуры, витаминизация, активный отдых.

Техническая и тактическая подготовка

Этап начальной подготовки (НП)-1

Объяснение техники безопасности обращения с лошадью. Основы строения лошади и её биологические особенности. Масти и приметы, основные породы, понятие об экстерьере лошади. Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход). Подход к лошади, основные приёмы обращения с лошадью.

Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла, недоуздка. Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения. Практическая седловка и одевание уздечки и недоуздка, рассёдлывание.

Движение с лошадью в поводу в манеж, вождение лошади в поводу с изменениями направления. Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание. Возвращение лошади в денник, рассёдлывание.

Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основа средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля. Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки). Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Проверка снаряжения и седловка. Езда шагом. Выполнение команд. Езда (на корде) рысью без стремян. Понятие строевой и облегчённой рыси. Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.

Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд. Правильное постановление при заездах и поворотах. Обучение основам правильной посадки. Понятие об облегчённой рыси. Езда шагом между и после рысовых реприз с выполнением гимнастических упражнений.

Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой, по 2 и 3 номера через манеж и т.д. Посадка на лошадь без стремян.

Сокращённая и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегчённая рысь на правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси.

Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки. Гимнастика на шагу и учебной рыси.

Езда по схеме №1. Понятие о постановлении. Правила подъёма лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе. Подъёмы в галоп по одному и движение: головной – замыкающий смены, со стремянами и без стремян.

Этап начальной подготовки (НП)-2

Повторение и закрепление пройденного за 1-й год обучения (правила техники безопасности при обращении с лошадью, конское снаряжение, седловка и рассёдлывание, посадка в седло и спешивание, основы правильной посадки и основные средства управления лошадью, равновесие всадника, езда шагом и рысью с выполнением команд).

Правильный переход из меньшего аллюра в больший и наоборот. Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян, по головному, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Подъёмы в галоп без стремян с учебной рыси и шага. Правильность посадки на манежном галопе.

Подъёмы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Движение через жердь, то же – на рыси. Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Езда через кавалетти учебной рысью со стремянами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шагу и рыси.

Езда на учебной и облегчённой рыси между расставленными стойками. Езда галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъём в галоп. Понятие о полевой посадке. Езда рысью на полевой посадке. Остановка, повороты на передних ногах.

Езда через кавалетти без повода и без стремян. Езда рысью на полевой посадке без стремян. Езда галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращённый галоп. Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь и езда без седла.

Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур. Основы прыжка, посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. Езда манежным и полевым галопом. Правильный подход к препятствию и преодоление лежащей жерди на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.

Сокращённая рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади. Преодоление клавиш и одиночных препятствий – до 30 см – с рыси. Ознакомление с различными типами препятствий. Правильная посадка при преодолении препятствий. Соскок с лошади на шагу и посадка на лошадь без стремян в движении.

Сбор лошади. Ознакомление с программой «Предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. Преодоление одиночных препятствий – до 50 см – на галопе. Разучивание техники прыжка на галопе. Гимнастические

упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см): руки на бёдра, руки назад, руки в стороны.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов: езда по схеме №2. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления одиночных препятствий до 50 см.

Контрольно-переводные нормативы.

Этап начальной подготовки (НП)-3

Повторение и закрепление пройденного за 2-й год обучения.

Движение в смене и врозь на шаг, рыси, галопе, со стремями и без стремян. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращённые и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе. Укрепление посадки – езда без седла.

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Разучивание элементарных элементов выездки: сбор лошади, повороты на передних и задних ногах, осаживание, простая перемена ноги. Езда по схеме «Предварительной езды» для детей №2. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 50 см. Преодоление клавиш высотой до 50 см, выполнение гимнастических упражнений при преодолении клавиш: руки на бёдра, руки назад, руки в стороны. Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Преодоление связок маршрута 4-5 препятствий высотой до 60 см. преодоление клавиш высотой до 60 см. Ознакомление и разучивание техники преодоления двойной системы (1,2 и 3 темпа). Преодоление отдельных препятствий высотой до 100 см с рыси и галопа. Совершенствование посадки и средств управления при преодолении различного типа препятствий. Ознакомление с программой «Командной езды» для детей №3.

Преодоление клавиш высотой до 100 см. углубленное разучивание техники прыжка в двойных системах. Преодоление маршрута по нормативам лёгкого класса. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута. Укрепление посадки – езда без седла, преодоление препятствий без седла. Езда по схеме №3.

Подготовка к сдаче норматива юношеского спортивного разряда (конкур «Лёгкий класс»). Езда по схеме №2 и №3.

Тренировочный этап спортивной специализации ТЭ (СС)-1

Повторение основ верховой езды 3-го года обучения. Движение в смене и врозь на шаг, рыси и галопе, со стремями и без стремян, езда учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Выездка:

- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на передних и задних ногах;
- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- выполнение вольтов, переходов с правильным и чётким постановлением;
- совершенствование элементов на шагу, рыси, галопе;
- езда по схеме №2 и №3;
- совершенствование прибавленных и собранных аллюров;
- совершенствование переходов из сокращённых аллюров в прибавленные и наоборот, из одного аллюра в другой;
- выполнение элементов «Личной езды» для детей №4: плечом внутрь, принятия на рыси;
- езда по программе «Личная езда» для детей;
- выполнение отдельных элементов из «Предварительной езды» для юношей;
- фигурная езда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- управление лошастью по маршруту на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем;
- преодоление маршрута «Лёгкий класс»;
- езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Лёгкий класс», выполнение или подтверждение норматива юношеского разряда, 3 спортивного разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 55%);
- преодоление отдельных препятствий до 110 см.

Троеборная подготовка:

- совершенствование облегчённой посадки всадника при езде в поле;
- работа по пересечённой местности с включением крутых спусков и подъёмов;
- развитие равновесия, надёжности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в полевых условиях;
- езда по размеченным дистанциям с заданной скоростью для развития у всадника чувства скорости движения (пейса) лошади;
- обучение преодолению невысоких естественных препятствий, прыжки вверх и вниз, прыжки через канавы.

Тренировочный этап спортивной специализации ТЭ(СС)-2

Повторение пройденного материала. Совершенствование езды в смене и врозь на шагу, рыси и галопе, со стремянами и без стремян, движение

учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

Выездка:

- совершенствование выездковой посадки и средств управления;
- повторение элементов: постановление, повороты (уступка шенкелю) на переду, на заду, плечом внутрь, принимания на рыси, контргалоп, простая перемена ноги и в воздухе, осаживание, полупируэты на шаг;
- выполнение вольтов, прибавленных и собранных аллюров, переходов;
- езда по схеме «Предварительный приз» для юношей;
- езда по связкам «Командного приза» для юношей;
- разучивание элементов «Личного приза» для юношей, принимания на галопе;
- участие в соревнованиях по схеме «Предварительного приза» для юношей;
- езда по схемам «Командного и личного приза» для юношей;
- фигурная езда;
- совершенствование выездковых элементов;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд, выполнение норматива 2 разряда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование средств управления и посадки;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях, клавишах и кавалетти (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки на клавишах и кавалетти;
- преодоление систем и отдельных препятствий до 120 см;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем (до 120 см);
- управление лошадью по маршруту «Среднего класса» на галопе;
- совершенствование средств управления – езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс», выполнение норматива 2 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий до 130 см.

Троеборная подготовка:

- совершенствование развития равновесия, надёжности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в полевых условиях;
- совершенствование облегчённой посадки всадника при езде в поле;
- работа по пересечённой местности с включением крутых спусков и подъёмов;
- совершенствование чувства скорости движения (пейса) лошади;

- совершенствование преодоления естественных препятствий, прыжки вверх и вниз, прыжки через канавы;
- преодоление банкетов, прыжки через препятствия с перепадом высот, прыжки в воду;
- подготовка к участию в соревнованиях лёгкого класса.

Тренировочный этап спортивной специализации ТЭ (СС) -3-5

Выездка:

- совершенствование естественных движений лошади на всех аллюрах, прямых и боковых сгибаний, поворотов, заездов, вольтов, боковых движений на рыси и галопе;
- дальнейшее совершенствование правильной и элегантной посадки спортсмена и взаимодействие средств управления лошастью;
- выполнение элементов юношеских и юниорских езд;
- совершенствование отдельных элементов юниорских езд и Малого приза: принимания на галопе, полупируэты на галопе, перемена ноги в 4 и 3 темпа, контрпринимания на рыси;
- дальнейшее совершенствование прибавленных и сокращённых аллюров, чётких и пластичных переходов из аллюра в аллюр, прямых и боковых сгибаний на движении – на рыси и галопе;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских езд;
- фигурная езда;
- совершенствование свободных, энергичных и лёгких движений лошади на всех аллюрах;
- совершенствование элементов юниорских и малых езд и приёмов управления с лошастью с учётом недостатков их исполнения в подготовительном периоде;
- совершенствование техники и тактики выполнения манежных езд по схемам;
- участие в соревнованиях по схемам юношеских и юниорских езд, выполнение норматива 1 разряда.

Конкурная подготовка:

- совершенствование выездки конкурной лошади, езда по схеме «Средний класс – М»;
- дальнейшее совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельного препятствия (110-120 см);
- обучение спортсмена расчёту при подходе к препятствию;
- совершенствование выездки и техники преодоления различных одиночных препятствий, а также в системах и по маршруту (120-130 см);
- выработка у лошади смелости, гибкости и точности расчёта прыжка при полном подчинении всаднику;
- работа над спокойствием лошади;
- улучшение и стабилизация техники прыжка лошади путём многократного преодоления разнообразных препятствий (как отдельных, так и комбинаций), изменяя расстановку препятствий и расстояние между препятствиями в системах;

- повышение интенсивности упражнений на тренировках по совершенствованию техники прыжка;
- участие в соревнованиях по маршруту «Средний класс» и «Трудный класс В»;
- совершенствование техники прохождения скоростных маршрутов;
- изучение техники и тактики движения по паркуру в условиях различных видов соревнований по преодолению препятствий и расчёт при подходе к препятствию;
- участие в соревнованиях по маршруту «Трудный класс В», выполнение норматива 1 разряда;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Средний класс – М» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий и систем до 130 см.

Троеборная подготовка:

- повторение пройденного материала за прошедший учебно-тренировочный период;
- совершенствование преодоления сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду;
- подготовка к соревнованиям уровней 1* и 2* (CCN, CNC, CCI, CIC).

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

В группах совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов-конников: общая и специальная подготовка, закрепление полученных знаний, навыков и умений, дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта.

Участие в соревнованиях по маршруту «Трудный класс В», выполнение (подтверждение) спортивного разряда КМС - маршрут 140 см.

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 лошастью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

<♦ *Соревновательный период* также делится на два этапа – 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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Этот этап 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 во Всероссийских и международных соревнованиях, входить в состав сборных команд России или региона. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, переданные для повышения спортивного мастерства в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства не входят в количественный состав групп, но считаются воспитанниками данной школы и могут выступать за ее команду. Для доукомплектования группы в нее могут быть зачислены спортсмены с предыдущего года обучения. Режим тренировочной работы и наполняемость данной группы сохраняются до окончания каждого этапа обучения.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 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.

Для наиболее перспективных выпускников предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет.

Организационно методические рекомендации

При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание на занятиях с группами НП уделяется разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта. На

практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыкам управления лошастью в движении шагом, рысью, галопом при помощи шенкеля, повода, корпуса. Для укрепления посадки и развития равновесия рекомендуется практика езды без стремян шагом, учебной и строевой рысью, галопом, а также выполнение гимнастических упражнений при езде на различных аллюрах. В группах НП первые занятия по верховой езде (для выработки у новичков баланса) проводятся на лошади в движении по кругу на корде. Следующим этапом обучения верховой езды – езда с изменением направления, с поворотами, заездами, вольтами в движении шагом, учебной и строевой рысью, галопом. На каждом занятии надо добиваться мягкости управления лошастью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления ошибок в посадке и в применении средств управления.

Обучение техники преодоления препятствий нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения: прыжки через низкие препятствия (жерди, херделя) при движении лошади по прямому направлению, «в смене» (поочередно одна за другой «по головному»). Применять метод усложнения задания – усложнить условия перед прыжком, изменять направления движения, выполнить прыжок после заезда, поворота, вольта. Для укрепления посадки совершенствования равновесия и координации рекомендуется применять прыжки через «клавиши» – без стремян, без повода, с различными положениями рук. По мере овладения навыками преодоления препятствий и управления лошастью можно перейти от преодоления одиночных препятствий к прохождению группы препятствий, постоянно увеличивая их высоту и усложняя маршруты. В дальнейшем обучении необходимо постоянно совершенствовать навыки управления лошастью в разнообразных условиях.

В полевых условиях занятия проводятся в начале на шагу и рыси, с постепенным добавлением переходов на небольшие репризы галопа и прыжки через несложные полевые препятствия.

Основными положениями, способствующими успеху при выездке, следует считать умелое обращение с лошастью, последовательность и систематичность в работе.

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

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

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

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

- Выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий на учебно-тренировочном занятии и

соревнованиях (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов);

- Совершенствование чувства времени (пейса) лошади (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции и т.п.);
- Совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

Перед крупными соревнованиями (чемпионат (первенство) ЦФО, чемпионат (первенство) России, областные и т. д.) следует проводить кратковременные (12-20 дней) учебно-тренировочные сборы кандидатов сборной команды. Основная цель сборов стабилизация высокого уровня результатов и организация специализированной завершающей подготовки к ответственным стартам с ежедневными 2-х разовыми тренировками.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

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

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

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

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

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

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

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

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

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

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

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В примерном плане-схеме приводится психологической подготовки в годовом цикле тренировки.

Примерная план-схема психологической подготовки

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

— психорегулирующая тренировка; — успокаивающий и активизирующий самомассаж	
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Предсоревновательный этап подготовки	
1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный этап подготовки	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний

4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия
--	---

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

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

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

- благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;
- на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;
- лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;
- соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;
- следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончании соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры — соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматривает должный ветеринарный уход,

внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

Обеспечение высокой работоспособности и быстрого восстановления спортивной пары, после тренировочных и соревновательных нагрузок является необходимой частью современной системы спортивной подготовки в конном спорте. С увеличением требований к спортивной работоспособности лошади и всадника возрастает и роль фармакологического обеспечения подготовки и восстановительных мероприятий, снимающих утомление с наиболее важных функциональных систем организма от предыдущих нагрузок и готовящих их к последующим.

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

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

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

1. По времени и условиям использования:

— средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы в интервалах между стартами, гитами и пр.);

— средства текущего восстановления (в процессе повседневной спортивной деятельности);

— средства профилактического восстановления (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

2. По направленности и механизму действия:

— педагогические;

— психологические;

— медицинские;

— физические средства восстановления, комплексное использование которых и составляет систему восстановления спортивной работоспособности.

Восстановительные мероприятия для спортсмена

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

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

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

2. Специальные средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

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

Если нет возможности использовать естественные силы природы, применяют искусственное ультрафиолетовое облучение (солярий)

посредством специальных приборов, которые можно устанавливать в помещениях, где находятся спортсмены после тренировок и соревнований. Особенно важны эти процедуры в осенне-зимний период.

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

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

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

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

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

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

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

сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

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

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

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

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

- по месту воздействия: общий и местный (с акцентом на группы мышц, несущие основную нагрузку при данной работе);

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

Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

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

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

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

Для обеспечения полноценного восстановления спортивной работоспособности важная роль принадлежит **фармакологическим**

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

Все восстановительные процедуры (кроме общегигиенических процедур и самомассажа) может назначать только спортивный врач с учетом состояния спортсмена, индивидуальной его чувствительности, степени и характера утомления, вида спорта и этапа подготовки.

Восстановительные мероприятия для спортивной лошади

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

Педагогические средства обеспечивают повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления соответствующего режима тренировки.

К педагогическим средствам относятся рациональное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиш» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными,

естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

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

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

Водные процедуры — душ, купание — действуют на организм с помощью температурного и механического факторов воды. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–35°C — прохладным, 36–38°C — индифферентным, 39–45°C — теплым, 50°C и выше — горячим.

Теплый душ в течение 5–7 мин после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие, снижает возбудимость нервной системы, улучшает обмен веществ, восстанавливает мышцы. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и перед массажем.

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

Для быстрейшего снятия локального утомления мышц и сухожильно-связочного аппарата, особенно при их перенапряжении, используются различные виды **тепловых процедур**: прогревание лампой «соллюкс», «биоэлектрон», парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации на

сухожильно-связочный аппарат, тепловлажные укутывания (солевые попоны).

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

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

- массаж активный (шаговая проводка лошади для дозированной нагрузки при заболеваниях суставов, мышц и сухожильно-связочного аппарата);

- пассивный (выполняется руками или специальными инструментами).

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

- медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью;

- ежедневный ветеринарный контроль;

- педагогический контроль.

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

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

Широкий комплекс фармакологических средств восстановления может применяться преимущественно на определенных этапах подготовки — главным образом при многодневных напряженных соревнованиях, нескольких стартах в день, перед наиболее ответственными соревнованиями, на этапах наращивания нагрузок и освоения новых сложных двигательных задач, после ударных циклов тренировки, в переходном периоде после напряженного сезона. При этом целесообразно цикловое применение таких средств продолжительностью не более 3–4 недель с широким варьированием, как самих средств, так и методики их применения (количество, последовательность, продолжительность). Многие фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм

животного и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортивной лошади. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма лошади в соответствии с этапом подготовки. Назначать эти средства должен только ветеринарный врач. Также следует отметить, что в конном спорте должно быть полностью исключено применение следующих групп лекарственных веществ для спортивных лошадей:

- фармакологические средства для других видов животных;
- незарегистрированные в Российской Федерации фармакологические средства.

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

Рекомендации по фармакологическому обеспечению

Широкий комплекс фармакологических средств обеспечения подготовки и восстановления должен применяться с учетом определенных периодов учебно-тренировочного процесса. Необходимое количество и перечень используемых препаратов рассчитывается врачом спортивной медицины индивидуально для каждого спортсмена с учетом задач этапа подготовки и состояния здоровья. Для фармакологического обеспечения подготовки спортивной лошади необходимое количество и перечень используемых препаратов рассчитывается ветеринарным врачом индивидуально для каждой лошади также с учетом задач этапа подготовки и состояния здоровья.

Назначать и принимать фармакологические препараты в предсоревновательном и соревновательном периоде подготовки следует в строгом соответствии с правилами антидопингового контроля МОК и международной федерации конного спорта (FEI).

Необходимо вести учетную документацию по применению лекарственных препаратов в виде индивидуальной карты фармакологического обеспечения спортсмена и лошади. Предлагаемые схемы фармакологического обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортивной пары представлены в таблицах

Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортсмена

Группы фармакологических препаратов	Подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях				

напряженной мышечной деятельности					
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)	+	+	+	+	
Углеводы (глюкоза, декстроза)		+	+	+	
Полиаминокислотные препараты	+/-	+/-			
Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы построгового восстановления					
Антиоксиданты и антигипоксанта (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин, милдронат, предуктал, рибоксин, коэнзим Q10)		+	+	+	
Гепатопротекторы (карсил, лецитин, ЛИВ-52, эссенциале форте)		+/-		+/-	
Адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, элеутерококк, пантокрин, аралия, родиола розовая и др.)	+	+	+	+	
Растительные адаптогены с анаболизующим типом действия (препараты левзеи – экидистерон)	+	+			
Ноотропные препараты (ноотропил, пирацетам) и аминокислоты с нейропротекторным действием (глицин, глутаминовая кислота, цистеин)	+	+	+	+	
Седативные препараты (валериана, новопассит, пассифлора)		+/-	+/-	+/-	
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, бактисубтил и др.)	+	+		+	
Иммуномодуляторы (эхинацея, декарис, полиоксидоний, рибомунил, бронхомунал, амиксин, метилурацил)		+/-	+/-	+/-	
Хондропротекторы (гиалуроновая кислота, хондроитина сульфат)	+/-	+/-		+/-	
Улучшающие реологию и корректоры микроциркуляции (гинкго-билоба (танакан), пентоксифиллин (трентал), циннаризин (стугерон), ницерголин (сермион), винпоцетин (кавинтон), лиотон-1000, актовегин, солкосерил)	+	+			
Примечание: (+) – рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний					

Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортивной лошади

Группы фармакологических препаратов	Подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях напряженной мышечной деятельности				
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)	+	+	+	+
Препараты железа (Гемо 15, гемобаланс, железо 10%+В ₁₂)	+	+		+

Электролиты (изопро 2000)		+	+	
Углеводы (глюкоза, декстроза)		+	+	
Полиаминокислотные препараты, содержащие глицин, глютаминовую кислоту, цистеин (аминорал, аминсол, аминолайт)		+	+	
Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы постнагрузочного восстановления				
Антиоксиданты и антигипоксанта (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин (карни перформ), милдронат, предуктал, рибоксин, коэнзим Q10, эксель Е, коэнзим композитум, кокарбоксилаза, диавитол)		+	+	+
Гепатопротекторы (лецитин, ЛИВ-52, катозал, карсил, гептрал)	+	+		+/-
Растительные адаптогены (женьшень, эхинацея)	+	+		+
Седативные препараты (валериана, пустырник, мелисса, мята, новопассит)	+/-	+/-		+/-
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, бактисубтил)	+	+		+
Иммуномодуляторы (катозал, биодил, тринидазан, омега-нутриен, ронколейкин)	+/-	+/-		+/-
Препараты, профилактирующие переутомление и перетренированность опорно-двигательного аппарата (суставы, связки, сухожилия, мышцы)				
Хондропротекторы (хионат, диасиноп, страйд, адекван, пентозан полисульфат, геленк КЮР, цель Т, дискускус композитум)	+	+		
Охлаждающие глины, гели (стейсаунд, флогестан, айс блю)	+	+	+	+
Мази, улучшающие микроциркуляцию (лиотон-1000, солкосерил, траумель С, мукоза композитум, арника, календула, окопник, салумин)	+/-	+/-	+/-	+/-
Разогревающие глины (термофлекс)		+	+	+
Примечание: (+) рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний				

3.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты,

входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2. План антидопинговых мероприятий Для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	Теоретическое занятие	«Ценности Спорта»	Ответственный за организацию антидопинговой работы в учреждении	1 раз в год	Методический материал согласовать с методическим кабинетом учреждения
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Инструктор-методист, Тренер	ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
4	Антидопинговая викторина		Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

6	Родительское собрание			1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
7	Организовать семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2	.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист, Тренер	1 раз в год	Онлайн викторина по ссылке (ссылка на викторину будет дополнительно)
3	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5	Организовать семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

	Вид Программы (мероприятия)	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ³		Тренер, спортсмен	В течение года (1 раз)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
2	Организовать семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении	1 раз в год	Ответственный за работу по антидопингу в учреждении

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства 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 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 в конном спорте

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по конному спорту представлены в таблице № 21

Таблица № 21

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение

имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки

1. Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится в спортивном зале, на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

2. Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго — третий и т.д. еще два круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева — второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

3. Пятиминутный бег, м

Проводится в спортивном зале или на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

4. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии

старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5. Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

6. Подтягивания в висе на перекладине (юноши), количество раз

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

7. Сгибания и разгибания рук в «упоре лежа» (отжимания) (девушки), количество раз

Из положения «упор лежа на груди» спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание — полностью. Определяется количество «отжиманий».

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки

1. Тест для оценки координационных способностей всадника — пространственно-координационный тест (ПКТ) для всех учебных групп

Тест	Требования к исполнению	Оценка исполнения теста	Балл
Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90 °, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с	Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков	Стойка, выполненная с подпрыгиваниями	1
		Стойка, выполненная с покачиваниями	2
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия менее 5 с	3
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 5-7 с	4
		Правильно выполненная стойка, время удержания равновесия 8-10 с	5

2. Тест для оценки общей силовой выносливости всадника. Тест включает в себя 5 упражнений, отражающих работу крупнейших групп мышц, для всех учебных групп.

Методика тестирования. До теста у спортсмена берется пульс за 10 секунд сидя. Спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем принимает исходное положение. После окончания упражнения он переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он подходит к гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла 90° в висе на стенке. Затем спортсмен выполняет прыжки вверх на $\frac{3}{4}$ от максимального. Все упражнения выполняются по 10 раз с полной амплитудой движений. Количество серий зависит от продолжительности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Обычно делаются 4 серии без остановки в максимальном темпе. Средняя продолжительность нагрузки — 3-5 минут. После теста у спортсмена берутся показания пульса сразу после нагрузки и три раза в течение 1 минуты стоя.

Оценивается время выполнения теста, мобилизация организма для выполнения нагрузки (первый пульс после теста) и восстановление организма (три пульса после теста в течение 1 минуты). Оценка зависит от пола, возраста, квалификации спортсменов. Во время выполнения теста делаются пометки, на какой минуте спортсмен начал некачественно выполнять то или иное упражнение. По этим пометкам можно судить об уровне тренированности определенной группы мышц.

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости для юношей и девушек представлены в таблицах.

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

Балл	1.1.1. Юноши возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3.18,3 и лучше	3.16,6 и лучше	3.14,9 и лучше	3.13,2 и лучше	3.11,5 и лучше	3.09,8 и лучше	3.08,1 и лучше	3.06,4 и лучше	3.04,7 и лучше
4	3.18,4-3.49,4	3.16,7-3.47,7	3.15,0-3.46,0	3.13,3-3.44,3	3.11,6-3.42,6	3.09,9-3.40,9	3.08,2-3.39,2	3.06,5-3.37,5	3.04,8-3.35,8
3	3.49,5-4.31,9	3.47,8-4.30,3	3.46,1-4.28,6	3.44,4-4.26,9	3.42,7-4.25,2	3.41,0-4.23,5	3.39,3-4.21,8	3.37,6-4.20,1	3.35,9-4.18,4
2	4.32,0-5.03,0	4.30,4-5.01,4	4.28,7-4.59,7	4.27,0-4.58,0	4.25,3-4.56,3	4.23,6-4.54,6	4.21,9-4.52,9	4.20,2-4.51,2	4.18,5-4.49,5
1	5.03,1 и хуже	5.01,5 и хуже	4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже

Нормативные оценки для теста по общей силовой выносливости, мин. с

Балл	Девушки возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	3.44,4 и лучше	3.33,6 и лучше	3.24,7 и лучше	3.17,6 и лучше	3.12,1 и лучше	3.07,8 и лучше	3.04,7 и лучше	3.02,3 и лучше	3.00,5 и лучше
4	3.44,5-4.09,8	3.33,7-3.59,0	3.24,8-3.50,1	3.17,7-3.43,0	3.12,2-3.37,4	3.07,9-3.33,2	3.04,8-3.30,0	3.02,4-3.27,6	3.00,6-3.25,8
3	4.09,9-4.44,4	3.59,1-4.33,6	3.50,2-4.24,7	3.43,1-4.17,6	3.37,5-4.12,1	3.33,3-4.07,8	3.30,1-4.04,6	3.27,7-4.02,3	3.25,9-4.00,5
2	4.44,5-5.09,8	4.33,7-4.58,9	4.24,8-4.50,0	4.17,7-4.42,9	4.12,2-4.37,4	4.07,9-4.33,1	4.04,7-4.29,9	4.02,4-4.27,6	4.00,6-4.25,8
1	5.09,9 и хуже	4.59,0 и хуже	4.50,1 и хуже	4.43,0 и хуже	4.37,5 и хуже	4.33,2 и хуже	4.30,0 и хуже	4.27,7 и хуже	4.25,9 и хуже

3. Тест для оценки общей гибкости всадника — наклон вперед.

Методика тестирования. Тест «наклон вперед» выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая — вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Нормативные оценки представлены в таблице 25.

Нормативные оценки для теста «наклон вперед»

Балл	10 лет		11 лет		12 лет	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	12 и более	11 и более	15 и более	12 и более	17 и более	14 и более
4	9-11	8-10	11-14	9-11	13-16	11-13
3	4-8	6-7	6-10	5-8	8-12	6-10
2	1-3	4-5	2-5	3-4	5-7	4-5
1	0	3 и менее	1 и менее	2 и менее	4 и менее	3 и менее
Балл	13 лет		14 лет		15 лет	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	19 и более	16 и более	21 и более	18 и более	22 и более	20 и более
4	15-18	13-15	17-20	15-17	19-21	17-19
3	10-14	8-12	12-16	10-14	14-18	13-16
2	7-9	5-7	9-11	7-9	10-13	9-12
1	6 и менее	4 и более	8 и менее	6 и менее	9 и менее	8 и менее
Балл	16 лет		17 лет		18 лет и старше	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
5	24 и более	23 и более	25 и более	23 и более	25 и более	25 и более
4	20-23	19-22	21-24	18-22	22-24	20-22
3	15-19	15-18	15-20	13-17	17-21	16-19
2	12-14	12-14	11-14	8-12	13-16	9-15
1	11 и менее	11 и менее	10 и менее	7 и менее	12 и менее	8 и менее

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов-конников

Оценка уровня специальной физической подготовленности спортсменов-
конников

Сумма баллов	Оценка
15-12	отлично
11-8	хорошо
4 и менее	удовлетворительно

Оценка 4 баллов и выше является переводной.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки в виде спорта конный спорт определяется на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации Российской Федерации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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 тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. 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.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

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

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

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

4.4. 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.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 22-25.

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(в соответствии с ФССП по виду спорта конный спорт, приложение № 5)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Юноши, девушки	
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более 30 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Таблица № 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

(в соответствии с ФССП по виду спорта конный спорт, приложение № 6)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Спортивные дисциплины «выездка», «конкур», «троеборье»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)
Координационные	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены,

способности	ладони на плечах (не менее 7 с)
	Седловка лошади (не более 20 мин)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз) – «выездка»
	Приседание без остановки (не менее 12 раз) – «конкур», «троеборье»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) - «выездка»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) - «конкур», «троеборье»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 8 раз) - «выездка»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз) - «конкур», «троеборье»
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица № 24

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

(в соответствии с ФССП по виду спорта конный спорт, приложение № 7)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Спортивные дисциплины «выездка», «конкур», «троеборье»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
	Седловка лошади (не более 15 мин)
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 14 раз) – «выездка»
	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 18 раз) – «конкур», «троеборье»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) - «выездка»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) - «конкур», «троеборье»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 11 раз) - «выездка»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) - «конкур», «троеборье»
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
(в соответствии с ФССП по виду спорта конный спорт, приложение № 8)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Спортивные дисциплины «выездка», «конкур», «троеборье»
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 15 с)
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)
	Седловка лошади (не более 10 мин)
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 18 раз) – «выездка»
	Приседание, руки вперед, без остановки (не менее 24 раз) – «конкур», «троеборье»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) - «выездка»
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз) - «конкур», «троеборье»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 14 раз) - «выездка»
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) - «конкур», «троеборье»
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса 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 режима 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, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

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

Ветеринарный контроль лошади проводится ветеринарным врачом в виде ежедневных и этапных обследований.

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

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей с процессе тренировочного периода и участия в соревнованиях должно быть направлено на организацию наиболее рационального их содержания, ухода за ними, Кормления и эксплуатации, на профилактику перетренировки и травматизма, на предупреждение заболеваний сухожильно-связочного и мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервной системы и др.

Результаты обследования лошадей служат основанием для составления и осуществления индивидуальных планов тренинга на различных этапах подготовки.

Основными факторами, способствующими травматизму спортивных лошадей, являются:

- недостатки в содержании, кормлении и уходе за спортивными лошадьми;
- неправильная организация и методика тренинга и соревнований;
- плохая подготовка мест проведения тренировок и соревнований;
- низкое качество спортоборудования, инвентаря и снаряжения;
- плохое состояние ковки лошадей.

Недостатки в организации врачебно-ветеринарного контроля и восстановительных мероприятий.

Лошадь должна быть размещена в сухом, светлом деннике с ровным полом и достаточным количеством свежего воздуха, что способствует скорейшему восстановлению ее сил после нагрузки.

В период интенсивного тренинга у спортивных лошадей возникает белковый, витаминный и солевой дефициты, снижается аппетит, что ведет к снижению работоспособности, угнетению или замедлению восстановительных процессов. Для полного поедания корма в этот период существенное значение имеют его вкусовые качества. Витаминизация рациона достигается включением в него как естественных витаминов в виде

травы, моркови, пророщенного овса и т. д., так и комплексных синтетических витаминных препаратов. Эффективно влияет на восстановление работоспособности лошади обогащение корма солями натрия, фосфора, кальция, а также включение в рацион специальных белково-витаминно-минеральных концентратов.

Для повышения эффективности восстановления спортивной работоспособности лошадей необходимо шире использовать фармакологические средства, способствующие улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей организма.

К физиотерапевтическим методам стимуляции восстановления работоспособности относятся: обмывание, обливание и души, купания, применение охлаждающих средств для конечностей, тепловлажных укутываний. Эффективным средством для восстановления мышечной работоспособности и снятия утомления служит массаж. Восстановительный массаж проводят через 3—5 часов после выполнения нагрузки, используя при этом поглаживания, растирания, разминания, потряхивания, движения (проводку). Такой массаж не только ускоряет процессы восстановления, но и подготавливает лошадь к последующей работе. Массаж осуществляется руками и с помощью специальных аппаратов (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж и ультразвуковой массаж).

Ветврач в своей повседневной работе обязан осуществлять контроль за правильностью кормления и содержания лошадей, за состоянием предметов ухода и снаряжения, его подгонкой, состоянием конюшенных помещений, за хранением и качеством фуража, своевременной ковкой и расчисткой копыт. Ветврач регулярно проводит занятия и консультации для тренеров и спортсменов по основам анатомии и физиологии лошадей, ранней диагностике различных заболеваний и оказанию первой помощи. Он также проводит профилактические прививки, диагностические исследования, дегельминтизацию и другие лечебно-профилактические, карантинные и противоэпизоотические мероприятия в соответствии с ветеринарным уставом.

Основными заболеваниями спортивных лошадей являются тендиниты, тендовагиниты, десмоидиты (воспаления сухожилий и влагалищ, поверхностного, глубокого и третьего межкостного-мускулов), а также артриты и параартриты. Как правило, в первую очередь обостряются хронические травмы, полученные в прошлом сезоне и не лечившиеся. Воспаления сухожилий-сгибателей чаще происходит весной при переходе на тренировки из манежа на пересеченную местность или открытый грунт.

Началу заболевания обычно предшествует хроническое утомление сухожилий. Первые клинические признаки заболевания — появление боли при пальпации сухожилия на поднятой конечности. В этот период визуально у сухожилия нет никаких изменений, хромота также отсутствует. Но если лошадь будет выполнять большие нагрузки, то вскоре появится разлитая припухлость в области пораженного сухожилия и возникает хромота. В целях профилактики этих заболеваний необходимо ежедневно при переходе

из манежа на полевую работу и при интенсивных нагрузках проводить пальпацию сухожилий и при появлении первых признаков заболевания прекратить тренировки и провести лечение.

Другим распространенным заболеванием лошадей 3-5-летнего возраста является оссифицирующий периостит. Заболеванию чаще подвергаются передние конечности. Это заболевание начинается с воспалительного процесса в надкостнице на месте прикрепления связок между пястной, плюсневой и грифельной костями. К 6-7 годам эти кости у лошади срастаются воедино, и заболевания в этом возрасте встречаются реже. Признаки болезни: на месте воспаления появляется разлитая болезненная припухлость, иногда возникает хромота. Как только обнаружится разлитая припухлость — чаще всего на внутренней стороне пясти, — необходимо освободить лошадь от тренировок на 7-10 дней и провести лечение. Если процесс свежий, то для прекращения воспалительного процесса достаточно трех-четырех йодистоспиртовых компрессов в течение этих дней длительностью по 4-6 часов. После выздоровления лошадь в работу нужно вводить постепенно. Если же лошадь не освободить *от* работы, то лечение не поможет, и надкостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромота. Если рост надкостника прекратился, что определяется отсутствием болевой реакции при нажатии пальцем и хромоты, то во время тренировок необходимо защищать это место от случайных ушибов во избежание рецидивов (надевать наголки с поролоновой подушечкой). Старые надкостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромота, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30-40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон надкостник не рассасывают, а лишь снимают воспаление надкостницы и прекращают ее рост.

Спортивные лошади также часто страдают такими заболеваниями мышц, как миозиты, миолгии, невралгии, миопатозы. Причины заболеваний — чрезмерные нагрузки, ушибы, простуда и неполноценное кормление. Болезнь сопровождается хромотой или скованностью движений. При заболевании мышц спины лошади болезненно реагируют на пальпацию и прогибают спину под всадником. При появлении первых признаков болезни нужно как можно быстрее поставить диагноз и начать лечение, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму. Наряду с медикаментозными средствами полезно накладывать на больные мышцы горячую солевую попону, горчичники, делать массажи, держать лошадь под теплой попоной. Хорошие результаты в начальной стадии заболеваний дают новокаиновые 1—2-процентные растворы с кортикостероидами, вводимые в пораженные мышцы, и растирание мышц флюидами под теплой попоной.

Для профилактики заболеваний мышц следует придерживаться постепенности в увеличении нагрузок, регулярно проводить восстановительные мероприятия (массажи с флюидами, проводки, закаливание лошадей), укрывать лошадей в холодное время года после

тренировок теплой попоной на 4-6 часов.

Не совсем еще изжиты у лошадей заболевания спины и холки из-за некачественного снаряжения и плохой чистки. Если не устранить эти причины, то нагноения, потертости, фурункулез становятся хроническими.

Особенно много неприятностей доставляют заболевания копыт лошадей. Профессиональных кузнецов теперь очень мало. Лошадей куют тренеры или спортсмены. Ветеринарные врачи должны помочь им изучить анатомию копыта, чтобы избежать «заковок» лошадей. При «заковке» нужно немедленно вытащить гвоздь, залить образовавшееся отверстие йодом или дегтем и обязательно сообщить об этом ветврачу. Во избежание развития инфекции в копыте желательно сделать интраартериально (в волярную, плантарную или пальцевую артерии) или внутримышечно инъекцию антибиотиков. В случае возникновения хромоты, необходимо вскрыть подошву копыта по гвоздевому каналу и сделать 5-процентную криолиновую ванну с последующей тампонадой отверстия. Другим частым заболеванием копыт бывает гнойный поддерматит подошвы копыта. Причиной заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

Диагноз ставится путем сдавливания копыта пробными щипцами. При надавливании в месте гнойника лошадь реагирует болезненно. Болезненный процесс в копыте также можно установить по более полному наполнению пальцевых артерий по сравнению со здоровой конечностью. При гнойном поддерматите необходимо быстрее вскрыть абсцесс, а затем в течение трех дней делать креолиновые ванны. Выздоровление наступает через 3—4 дня, после чего лошадь нужно заново подковать. Если заболевание запустить, может произойти отторжение рогового башмака, после чего лошадь надолго выйдет из строя.

Для профилактики заболевания необходимо регулярно, не реже одного раза в месяц, производить перековку и расчистку копыт. Во избежание трещин и высыхания копытного рога нужно мыть копыта после работы и 2—3 раза в неделю смазывать их специальной мазью. Очень важно сбалансировать рацион кормления, дополнив его белково-витаминно-минеральными добавками. Недостаток белков, витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на общей работоспособности лошади, крепости всего ее опорно-двигательного аппарата.

Много различных бытовых травм получают лошади из-за небрежного отношения к ним со стороны обслуживающего персонала.

Большой процент тяжелых травм, ведущих даже к гибели, лошади получают во время транспортировки. Лошади простуживаются, болеют коликами, травмируются. В дороге лошадей нужно оберегать от сквозняков, случайных травм, рационально кормить, поить вволю. Нижние части конечностей необходимо защищать транспортными нагавками. Лучше всего

спортсменам самим сопровождать и оберегать своих лошадей.

Для профилактики травматизма необходимо знать состояние рабочих площадок, трасс и препятствий, используемых в процессе работы с лошадью и на соревнованиях. Иногда незнание трассы приводит к тому, что на галопе лошади попадают в трясину, канаву, травмируют конечности при переходе вброд речку. Необходимо тщательно готовить трассу соревнований по троеборью, выравнивать ее, убирать камни и другие предметы, подсыпать грунт на жестких участках. Готовясь к соревнованиям, каждый спортсмен должен четко знать силы своей лошади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые спортсмены, плохо чувствуя пейс лошади, проходят стипль-чез на 20—30 сек. резвее нормы, бесцельно выматывая силы лошади, после чего она не успевает восстановиться и бывает не в состоянии показать высокий результат на отдельных этапах полевых испытаний.

Во время участия в соревнованиях по троеборью иногда в конце кросса всадник бьет хлыстом лошадь, выжимая из нее лишние секунды. Но уставшая разгоряченная лошадь этих ударов почти не чувствует. В конце дистанции в момент увеличения скорости на грани предельных возможностей и происходит травма сухожилий. В результате всадник, выиграв несколько не имеющих большого значения секунд, лишает себя на третий день возможности закончить соревнования или вообще теряет лошадь.

Изложенный материал далеко не исчерпывает всего перечня спортивных травм и заболеваний. Чтобы избавиться от них, нужно по-настоящему любить свою лошадь, четко соблюдать требования ветеринарного надзора, постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Средства восстановления спортивной лошади:

Ежедневная проводка 15—30 мин, а при возможности — два раза в день.

В период интенсивных нагрузок регулярный массаж — ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Водные процедуры — обливание, теплый душ. В летний период — купание, где позволяют условия — ежедневно.

Тепловлажные укутывания и аппликации из белой глины (область сухожилий и копыт) — по показаниям.

Электростимуляция и фармакологические средства периодически.

Витаминные препараты (С, В₁, В₆, В₁₂) — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды.

АТФ, кокарбоксилаза, поваренная соль, мел — по показаниям.

С целью более эффективного энергетического восстановления лошадей использовать полноценные корма и белково-витаминные энергетические подкормки по утвержденным нормам.

Заключительные положения

Настоящая ПСП направлена на максимально возможные (высшие) достижения при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в систематическом тренировочном процессе и одновременным изменением его содержания в соответствии с этапами спортивной подготовки. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с., ил.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
5. Ласков А.А., Афанасьев А.В., Балакшин О.А., Пэрн Э.М. Тренинг и испытания скаковых лошадей. — М.: Колос, 1982. — 222 с., ил.
6. Ласков А.А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта. — ВНИИ коневодства, 1997. — 244 с., ил.
7. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. — М.: Физкультура и спорт, 1954.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
10. Роге Н.А., Рогалев Г.Т. Вольтижировка и джигитовка — М.: Физкультура и спорт, 1972— 55 с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
13. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216 с.
14. Эзе Э. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 255 с.
15. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 1989.
16. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1987.
17. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991.
18. Авторский коллектив. Конный спорт. Учебное пособие, М. ФиС, 1968.
19. А.М. Левина. Как правильно ездить верхом. Учебное пособие. М. ФиС, 1971.

20. Г.Т. Рогалев, О. Рогге. Вольтижировка и джигитовка. Учебное пособие. И. ФиС, 1972.
21. Р. Скибневский. 15 уроков верховой езды. М., 2000.
22. В.А. Шингалов, М.Р. Абдрядов, Я.А. Головачева, М.С. Козлов. Спортивное коневодство. М., 2005.
23. Т.К. Ливанов, М.А. Ливанова. Все о лошади. М., 2006.
24. Ф.Р. де ля Гериньер. Конная библия. Школа верховой езды. М., 2007.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство молодёжной политики и спорта Республики Башкортостан (<http://www.mmprsb.ru>)
3. Конное обозрение. Лошади и конный спорт (<http://www.equestrian.ru>)
4. Лошади-Кони-Спорт (<http://www.horse.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)