

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка................................................................................. | 4 |
| 2. Нормативная часть Программы...................................................................2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.........................................................................................2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»………………….2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»...2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»2.5. Режимы тренировочной работы.................................................2.6. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.................................................2.7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.............................................................. | 899101010101112 |
| 2.9.Обеспечение спортивной экипировкой.2.9.1.Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях……………………………………2.9.2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование……………………………………………………………………3. Учебный план Программы........................................................................... | 13131414 |
| 4. Содержание Программы...............................................................................4.1. Теоретическая подготовка. Учебный план по теоретической подготовке...............................................................................................................4.2. Практическая подготовка...............................................................4.2.1. Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)…………………………………………………………………………..4.2.2. Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)…………………………………………………………………………...4.3. Учебный материал по технической подготовке………………..4.4. Результат освоения Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» (УТГ)………………………. | 15151818212223 |
|  5. Методическая часть Программы…………………………………5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий................................................................................................................5.2.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.........................................................5.2.1. Инструкция по технике безопасности.....................................5.2.2. Техника безопасности в конюшне...........................................5.2.3. Техника безопасности при работе с лошадьми……………..5.2.4. Техника безопасности при выводе лошади из денника и при движении рядом с лошадью……………………………………………..5.2.5. Техника безопасности на манеже при верховой езде………5.2.6. Техника безопасности в критических ситуациях…………..5.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля................5.4. Медицинский контроль................................................................5.5. Рекомендации по организации психологической подготовке..5.6. Организация ветеринарного обеспечения…………………….5.7. Воспитательная работа…………………………………………5.8. Планы антидопинговых мероприятий........................................5.9. Инструкторская и судейская практика....................................... | 25252525262627272829293031353638 |
|  6. Система контроля и зачетные требования....................................6.1. Требования к результатам реализации Программы  подготовки на каждом из этапов…………………………………………... | 3939 |
|  7. Литература ….................................................................................. 8. Приложения *Приложение №1*. Учебный план распределения программного материала для группы УТГ-1 | 41 |

1. Пояснительная записка

Самый массовый и популярный вид конного спорта – конкур. Конку́р ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *concours hippique* – конные состязания) – соревнования по преодолению препятствий в определенном порядке и определенной сложности и высоты, проходящие на конкурном поле.

Конкур – самый молодой вид соревнований по конному спорту, ему едва исполнилось сто лет, но, несмотря на столь «юный» возраст, он с первых дней своего возникновения завоевал среди конников и зрителей широкую популярность, стал наиболее массовым, надолго запоминающимся зрелищем.

Родиной конкура считается Франция. Конкур – наиболее зрелищный вид [конного спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). Для успешного участия в нём требуется длительная и упорная тренировка [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и [лошади](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B4%D0%B8). Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчётом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный подход к барьеру и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полёте над препятствием и при приземлении, а также гибкость и пластичность движений.

С 1895 года соревнования по конкуру стали проводиться в России.

В 1900 году прыжковые соревнования были включены в программу [II Олимпийских Игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1900) в [Париже](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6).

В настоящее время в России конкур входит в программы почти всех соревнований конников.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки спортсмена-конника.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Конный спорт» (далее – Программа) разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов: Закона Российской Федерации «Об образовании»; Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт»; приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Устава МБУ ДО ДЮСШ №1.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Настоящая Программа предназначена для подготовки конников на этапе начальной подготовки (НП) и на учебно-тренировочных этапах (УТГ) 1-го-2-го годов обучения, которые реализуются в МБУ ДО ДЮСШ№1. Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях конным спортом и физической культурой в целом. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, 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. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

В МБУ ДО ДЮСШ№1 культивируется классический вид конного спорта, включенный в программу летних Олимпийских игр – конкур.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов-конников; преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся; гармоничного развития личности; воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, всестороннюю общую и специальную подготовку обучающихся; овладение техникой и тактикой вида спорта «Конный спорт»; развитие общих и специальных физических качеств; создание предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Необходимым условием успешного выполнения Программы является материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием, инвентарем, наличие хороших перспективных лошадей, высококвалифицированного тренерского состава, средств восстановления лошади и всадника, медицинского и ветеринарного обеспечения.

Цель дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» заключается в развитии и совершенствовании свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств юных спортсменов, в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая Программа по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» формирует у ребенка компетенции осуществления универсальных действий*:*

- личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);

- регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);

- познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);

- коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

*обучающие:*

- ознакомить с историей развития конного спорта;

- освоить основы технической и тактической подготовки;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- освоить основы инструкторской и судейской практики;

*воспитывающие:*

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

*развивающие:*

- способствовать развитию специальных физических качеств: скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости, координационных способностей, мышечной силы, выносливости.

Выполнение задач Программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях различного уровня; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов-конников; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к обучающимся, учет их состояния здоровья, физического развития, гендерных возрастных особенностей развития, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера-преподавателя в усвоении учебного материала состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по конному спорту в зависимости от возраста обучающихся, их индивидуальных способностей.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной Программой являются:

- словесные методы, которые создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т. д.);

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, соревновательный метод.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

В основу методики физической подготовки дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей могут быть приобретены обучающимися путем тренировки, а также реализации целенаправленного процесса их адаптации к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Основными *формами осуществления спортивной подготовки являются:*

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях различного уровня, тренировочных сборах;

- инструкторская и судейская практика;

- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;

- осуществление восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятий;

- медико-биологическое обследование, профилактические мероприятия;

- тестирование и контроль.

Основными задачами реализации Программы являются:

1) На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья обучающихся;

- утверждение здорового образа жизни;

- воспитание физических, морально-волевых качеств;

- привитие навыков самоконтроля;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- базовая подготовка и определение дисциплины конного спорта для дальнейшей специализации;

- знакомство с правилами конного спорта, изучение правил техники безопасности.

2) На учебно-тренировочном этапе (УТГ) l-го-2-го годов обучения

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду «конный спорт»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- воспитание основных физических качеств;

- овладение техническими и тактическими приёмами;

- изучение правил конного спорта спортивной дисциплины «конкур»;

- участие в соревнованиях различного уровня;

- специализация и углубленная подготовка в избранном виде;

- подготовка спортсменов для сборных команд Ростовской области, России по конному спорту.

Программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей, а также психофизиологических возрастных особенностей. В рамках данной Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися отделения «Конный спорт» учебно-тренировочной группы в возрасте от 10 до 18 лет.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Требования к результатам реализации Программы спортивной

подготовки по виду спорта «Конный спорт»

для спортивной дисциплины «конкур»

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» для спортивной дисциплины «конкур»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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» по спортивной дисциплине «конкур»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся.

2. Нормативная часть

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной
методики тренировки с применением средств обучения и восстановительных
мероприятий, строится на базе освоения тренировочных и соревновательных
нагрузок, рациональной организации режима дня, учебы, производственной
деятельности.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются организацией самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в организацию на этап начальной подготовки – 3 года.

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Продолжительностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Наполняемостьгрупп(человек) |
| Этап начальнойподготовки | 1-3 | 10 | 6-20 |
| Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 3-5 | 10 | 4-15 |

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| l-го года | 2-го года | 3-го года | 1-го года | 2-го года |
| Общая физическаяподготовка (%) | 27 - 33 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 10 - 16 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 27 - 33 | 27 - 33 | 27 - 33 | 27 - 33 | 12- 17 |
| Техническаяподготовка (%) | 17 - 23 | 27 - 33 | 27 - 33 | 27 - 33 | 30 - 33 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка (%) | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17 - 23 | 17- 23 |
| Участие всоревнованиях,судейская практика(%) | 0,5-1 | 0,5-1 | 0,5-1 | 0,5-1 | 0,5-1 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  |
| 1-го года | 2-го года | 3-го года | 1-го года | 2-го года |
| Контрольные | 1 - 3 | 2-4 | 2-6 | 3-8 | 3 - 8 |
| Отборочные | - | - | - | 1 - 5 | 1 - 5 |
| Основные | - | - | - | - | - |

2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур»

Таблица № 4.

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

2.5. Режимы тренировочной работы

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

2.6. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Объем учебно-тренировочной работы

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивной подготовки | Минималь-ный возрастдлязачисленияв группы(лет) | Наполня-емостьгрупп(человек) | Недельный режимтренировочнойработы(часы) | Годовой режимтренировочной работы(часы) | Сокращениемаксималь-ного объематренировоч-ной работыв год (%) |
| Этап начальной подготовки |
| 1 год | 10 | 6 - 20 | 6 | 312 | - |
| 2 год | 10 | 6 - 20 | 9 | 468 | - |
| 3 год | 10 | 6 - 20 | 9 | 468 | - |
| Учебно-тренировочный этап: |
| 1 год | 10 | 4 -15 | 12 | 624 | - |
| 2 год | 10 | 4 - 15 | 12 | 624 |  |
|  |  |  |  |  |  |

2.7. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 6

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этапспортивной специализации) |
| 1-го года | 2-го года | 3-го года | 1-го года | 2-го года |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| Количествотренировок внеделю | 3 | 3-4 | 3-4 | 6 | 6 |
| Общее количество | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» определяется МБУ ДО ДЮСШ №1 самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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 развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МБУ ДО ДЮСШ №1, и иным условиям:

- наличие площадки для занятий конным спортом для спортивной дисциплины "конкур";

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеспортивногооборудования,инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этапспортивной специализации |
| количество | количество |
| Лошади, участвующие в спортивной подготовке |
| Спортивная дисциплина «конкур» |
| 1. | Лошадь | Шт. | Наобучающегося | 0,3-1 | 0,5-1 |

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеспортивногооборудования,инвентаря | Единица измерения |  Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этапспортивной специализации |
| Количество  | Срок эксплуатации месяцев |
| Количество  | Срок эксплуатации месяцев |
| Спортивная дисциплина «конкур» |
| 1. | Препятствия тренировочные сборно-разборные | К-ект | - | - | 1 | 36 |
| 2. | Препятствия турнирные сборно-разборные | К-ект | - | - | 1 | 36 |
| 3. | Тумбы маркированные или указатели (цифры) | К-ект | - | - | 1 | 11 |

2.9. Обеспечение спортивной экипировкой

2.9.1.Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях.

Таблица № 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | НаименованиеСпортивной Экипировки Индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  Количество | Срок Эксплуатации месяцев |  Количество |  Срок Эксплуатации месяцев |
| 1. | Амортизатор для седла | Шт. | На 1 лошадь | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 2. | Бинты тренировочные | К-т. | На1 лошадь | - | - | 11 | 2 |
| 3. | Бинты турнирные | К-т. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 2 |
| 4. | Вальтраптренировочный | Шт. | На 1 лошадь | 2 | 11 | 11 | 2 |
| 5. | Вальтрап турнирный | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 3 |
| 6. | Ведро или ёмкость дляводы или корма | Шт. | На 1 лошадь | 1 | 11 | 11 | 1 |
| 7. | Ногавкитранспортировочные | К-т. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 1 |
| 8. | Ногавки тренировочные | К-т. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 2 |
| 9. | Ногавки турнирные | К-т. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 2 |
| 10. | Оголовьеспециализированное | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 1 |
| 11. | Оголовье трензельное | Шт. | На 1 лошадь | 1 | 11 | 11 | 1.- |
| 12. | Подкова с креплением | К-т. | На 1 лошадь | - | - | 1,5 | 2 |
| 13. | Попона дождевая | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 1 |
| 14. | Попона зимняя | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 1 |
| 15. | Попона летняя | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 1 |
| 16. | Седло специализированное всборе (для дисциплин«конкур», «выездка», | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 24 | 1 |
| 17. | Специальные поводья | Шт. | На 1 лошадь | - | - | 11 | 3 |
| 18. | Щетки | Шт. | На 1 лошадь | 0,5 | 11 | 11 | 0,5 |

2.9.2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | НаименованиеСпортивной Экипировки Индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Количество | Срок Эксплуатации месяцев | Количество | Срок Эксплуатации месяцев |
| 1. | Бриджи тренировочные | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 2. | Бриджи турнирные | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 3. | Кроссовки | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 4. | Перчаткитренировочные | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 5. | Перчатки турнирные | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 6. | Сапоги (или краги с ботинками) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 7. | Спортивный костюм | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 8. | Фрак или редингот | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 9. | Хлыст | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |
| 10. | Шлем защитный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 11 |

3. Учебный план Программы

Учебно-тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 учебные недели.

Учебный план дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» разработан на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур», в соответствии с графиками образовательного процесса в организации и сроками обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- уход за животными.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебный план составлен в академических часах.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества тренировок в неделю. Учебный план распределения программного материала для учебно-тренировочной группы прилагается. (Приложение № 1).

Распределение программного материала

в учебных часах

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера - преподавателя, с учетом:

- количества занятий в неделю;

- количества часов, отведенных на одно занятие;

- наличие материальной базы и спортивной площадки (конкурного поля).

4. Содержание Программы

4.1.Теоретическая подготовка. Учебный план по теоретической подготовке.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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

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

Тема 1. Техника безопасности при обращении с лошадью

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

Тема 2. Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью

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

Тема 3. Уход за спортивной лошадью и ее содержание

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и бережное отношение к конному снаряжению, к которому относятся: оголовье, поводья, седло, путлище, стремена, потник, вальтрап, подпруга, бинты, ногавки, кобура, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.

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

Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади.

Внешнее строение лошади – экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.

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

Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России.

Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади.

Организация коневодства в нашей стране. Цели и направления работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конно-спортивный клуб, племенная конеферма, т.д.

Тема 8. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.

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

Тема 9. Закаливание организма спортсмена

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки.

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

Тема 11. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка

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

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющие общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте.

Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

Тема 13. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом

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

Тема 14. Единая спортивная классификация

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

План теоретической подготовки

Таблица №11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Темы занятий | Группы начальной подготовки |
| 1 год | 2 год |
| 1 | Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях на соревнованиях | 4 | 4 |
| 2 | Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми) | 2 | 1 |
| 3 | Уход за спортивной лошадью и ее содержание | 4 | 4 |
| 4 | Краткие сведения по анатомии и физиологиилошади | 2 | 4 |
| 5 | Понятие об экстерьере. Стати лошади. | 3 | 2 |
| 6 | Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади. | 2 | 1 |
| 7 | Породы лошадей. Система коневодства вРоссии. | 7 | 2 |
| 8 | Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков. | 2 | 3 |
| 9 | Закаливание организма спортсмена | - | 1 |
| 10 | Общая характеристика спортивнойтренировки. | 2 | 2 |
| 11 | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 2 | 2 |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовкаконника и ее роль в спортивной подготовке | 1 | 2 |
| 13 | Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом | 1 | 3 |
| 14 | Единая спортивная классификация | - | 2 |
|  | Зачеты | 2 | 2 |
|  | Итого часов | 35 | 35 |

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП).

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм обучающихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам.

Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 20-25мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами, весом 1-4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу. Вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

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

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

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

В качестве самостоятельных занятий рекомендовать обучающимся:

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м). Ныряние. Прыжки в воду с вышки 3-5 м.

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

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

Кольца-размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад – сгибание рук, махом вперед – разгибание. Из седа ноги врозь – кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед – назад. Брусья разновысокие-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

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

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

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

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

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

4.2.2. Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)

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

Упражнения:

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног,

круговые движений туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конно-спортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана» Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

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

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

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

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

Вольтижировка как средство СФП

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В то же время, в результате повышенного внимания тренеров и молодых спортсменов к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке проводятся отдельные соревнования различного уровня (до Всероссийского), однако она не является Олимпийским видом спорта. Подход к лошади. Движение рядом с лошадью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

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

Уход за лошадью как средство повышения СФП

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадью, ее содержанию. Поэтому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошадью, включающий в себя отбивку денника, чистку самой лошади, раскрючковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Обучающиеся должны освоить навыки по кормлению, поению лошадей, а так же простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

4.3. Учебный материал по технической подготовке.

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта.

Включает в себя:

 Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.

Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посыла лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян.

Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рыси, с переменой направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси.

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения по Программе по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» является участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика.

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня Первенства ДЮСШ, проводимые непосредственно в учебной организации. Их цель: развитие духа соперничества, стремления обучающихся к победе, а так же формирование навыка демонстрировать свои возможности в состоянии соревновательного стресса. На этапе начальной подготовки соревнования могут проводиться как отдельное мероприятие, так и в ходе сдачи контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

4.4. Результат освоения Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» (УТГ)

Программа по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях, для учебно-тренировочной группы (УТГ) должна учитывать особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта «Конный спорт» с использованием животного, выступающего на соревновании, мощь которого превосходит силу человека, а результат соревнований в равной степени зависит от животного и спортсмена, спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости животных, а также их взаимодействия между собою.

Результатом освоения Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» для учебно-тренировочной группы (УТГ) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта «Конный спорт;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «Конный спорт», требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «Конный спорт»; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт»; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта «Конный спорт».

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта «Конный спорт»;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области вида спорта «Конный спорт»:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта «Конный спорт»;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «Конный спорт».

4. В области ухода за животными:

- знание профессиональной терминологии;

- сведения о строении и функциях организма животного, влияние на него физических нагрузок;

- условные рефлексы и их роль в подготовке животного;

- уход за животным;

- питание животного.

В процессе реализации Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур» с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях, необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;

- уход за животными в объеме от 15% до 20% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- организация показательных выступлений обучающихся;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

5. Методическая часть Программы

5.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Методическое, кадровое и материально-техническое обеспечение соответствует лицензионным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки с целью достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей Программы по виду спорта «Конный спорт» для спортивной дисциплины «конкур».

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленностью и физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в виде спорта «Конный спорт» является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

5.2.1. Инструкции по технике безопасности

Лошадь – животное сильное, умное, ласковое и, вместе с тем от природы очень пугливое. Испугавшись шума, резкого движения, незнакомого предмета, она может броситься вперед или в сторону, или встать на дыбы.

Некоторые лошади могут ударить ногами или схватить зубами.

При неправильном обращении с лошадью, незнанию или несоблюдения правил техники безопасности Ваша жизнь, и здоровье могут подвергнуться опасности.

Чтобы избежать травм – соблюдайте следующие требования.

- в конюшню запрещено входить без разрешения тренера!

- запрещено приводить с собой на занятия посторонних (друзей, подруг) для этого проводятся различные мероприятия (соревнования, дни открытых дверей).

- после окончания тренировки вы обязаны покинуть территорию школы.

5.2.2. Техника безопасности в конюшне:

- в конюшне всегда следует соблюдать тишину. Это дом лошадей, где они отдыхают!;

- во время занятий все действия вы должны выполнять только с ведома, по указанию и под контролем тренера (тренер несет за вас ответственность!);

- не бегайте в конюшне (можно упасть на скользком бетонном полу);

- запрещается просовывать руки через решетки денника (были случаи, когда лошади откусывали пальцы);

- запрещается давать лошади лакомство через решётку денника (лошадь может научиться вредной привычке «прикуске», а она крайне опасна для животного, да и соседние лошади будут выпрашивать, стуча ногами о стену, травмируя себя). Лакомство лошади дается только после занятия на манеже или в деннике сразу после расседлывания;

- нельзя открывать двери денников или заходить к лошадям без ведома тренера;

- привязывать лошадь можно, одев ей недоуздок;

- убираясь в деннике, обязательно привяжите лошадь или выведите на развязку;

- все узлы при привязывании лошади должны быть такими, которые можно быстро развязать!

5.2.3. Правила техники безопасности при работе с лошадьми:

- если вы берете лошадь на тренировку, обязательно сразу перекройте поилку или выставите воду из денника!;

- в денник к лошади можно заходить только по одному!;

- прежде чем зайти к лошади, окликните ее, подайте команду «Прими!» и подождите, чтобы она повернулась к вам;

- не подходите к лошади сзади неожиданно для нее;

- всегда обращайтесь с лошадью спокойно и ласково, и лишь только когда лошадь нервничает, четко и строго дайте команду «Стоять»;

- сначала нужно надеть уздечку на лошадь, а потом приступать к чистке и седловке;

- перед чисткой нужно осмотреть лошадь (особенно спину и ноги) – возможно гуляя в леваде, она могла травмироваться. При видимых ранах обязательно сообщите тренеру или ветврачу;

- не привязывайте лошадь к решетке денника за повод (железный трензель во рту лошади может повредить ей рот);

- при чистке и седловке обращайте внимание на поведение лошади – прижатые уши говорят о том, что лошадь злится;

- не пролезайте под животом лошади (может ударить ногой!);

- нельзя садиться на лошадь в деннике (может прижать ногу к стене или встать на дыбы);

- если лошадь поседлана, а вам нужно ненадолго отлучиться, заправьте повод за стремена (это не даст ей опустить голову и «заподпружиться»);

- перед выходом из денника или конюшни (если седлались на развязке) необходимо внимательно осмотреть сбрую и в случае неисправности доложить тренеру.

5.2.4.Техника безопасности при выводе лошади из денника и при движении рядом с лошадью:

- перед выводом лошади из денника, обязательно полностью откройте дверь (лошадь может зацепиться за нее) и обязательно проверьте, подняты ли стремена (они должны быть опущены только при посадке на лошадь);

- выводите и вводите лошадь в денник только под прямым углом!!!;

- не выпускайте повод из рук ни на минуту (лошадь может убежать, а поймать ее будет трудно!);

- вести лошадь следует, идя слева от нее, повод, если возможно, сняв с шеи лошади;

- не держитесь за пряжки или трензельные кольца ( лошадь может дернуть и повредить вам руку);

- не наматывайте повод на руку (это так же может привести к травме);

- ведя лошадь, держитесь от идущей впереди лошади на расстоянии двух корпусов лошади (примерно 5-6 метров) – некоторые лошади не дружат друг с другом и сближение может вызвать драку между ними;

- запрещается скопление или встречная проводка лошадей в проходах конюшни, воротах или около них;

- если ваша лошадь заартачилась, испугалась, начала рваться в сторону, отказываясь идти вперед, не тяните за повод, лошадь все равно вас сильнее! Успокойте лошадь голосом, поглаживанием и продолжайте движение.

5.2.5.Техника безопасности на манеже при верховой езде:

- перед тем как сесть на лошадь проверьте подпругу и в случае необходимости подтяните ее (так, чтобы с трудом проходило два пальца);

- для верховой езды обязательно подберите обувь с гладкой подошвой и каблуком 2-3 сантиметра. Ботинки и сапоги с узкими носами не подходят (трудно будет удержать стремя);

- не разрешается ездить верхом в обуви без каблука, с рифленой подошвой, или толстой или тонкой подметкой – в случае падения нога может застрять в стремени и вас испугавшая лошадь поволочет за собой;

- не разрешается ездить на лошади без защитного шлема;

- в карманах при езде не должно быть колюще-режущих предметов, которые при падении могут травмировать вас;

- при посадке на лошадь обязательно набирайте и держите повод!;

- во время езды соблюдайте дистанцию, указанную тренером. Не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте сбоку – отбив ногами по вашей лошади, она может попасть вам по ноге;

- старайтесь в то же время, не отставать далеко от смены – лошадь стадное животное и неожиданно для вас может броситься догонять остальных;

- не останавливайтесь на пути движения. Если при езде в «смене» вам нужно поправить амуницию или одежду, спросите разрешения тренера и, выехав в центр манежа, сделайте необходимое;

- чтобы избежать столкновения с другими всадниками – разъезжайтесь друг с другом всегда левыми плечами. Уступайте движению всадникам, которые едут более резвым аллюром;

- шагают всегда в центре манежа или в указанном месте, не мешая другим;

- чтобы предупредить нежелательное для вас действие лошади при виде или приближении машины, трактора, собаки, какого либо шума и т.д. наберите повод короче, успокойте лошадь голосом и отвлеките ее каким-нибудь требованием;

- нельзя без разрешения тренера меняться лошадьми.

5.2.6. Техника безопасности в критических ситуациях:

- если лошадь понесла, заводите лошадь на круг, постепенно сокращая его радиус;

- если лошадь «играет», ни в коем случае не хватайтесь за седло, бросив повод, так как лошадь, оказавшись без контроля, будет набирать скорость и ее сложнее будет успокоить!;

- если лошадь встала на задние ноги (на дыбы) – отдайте ей повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади и активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя – лошадь может опрокинуться на спину, придавив вас;

- если лошадь остановилась, бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю – она собирается лечь валяться. Немедленно заставьте ее поднять голову и энергично посылайте ее вперед;

- при потере равновесия постарайтесь бросить стремена и не отпустить повод. Не так страшно упасть с лошади, как, упав зацепиться за нее. Если нога застряла в стремени, держите повод крепко, останавливая лошадь до момента пока вам не поможет тренер освободить ногу;

- если вы упали, сильно ушиблись, то не вскакивайте сразу;

- не бегайте за убежавшей лошадью, подходите к ней только спереди, подманивая лакомством («дежурный» кусочек сахара или морковки должен быть всегда в кармане на этот случай). Лакомство всегда давайте с раскрытой ладони;

- если кто - то упал, и лошадь без всадника бегает по манежу все должны остановить своих лошадей и если к вам подбегает лошадь, то повернитесь к ней передом. Не старайтесь со своей лошади поймать бегающую лошадь;

- никогда не подходите к незнакомой лошади! Запрещено входить в левады к гулящим лошадям, кормить их.

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях по конному спорту необходимо учитывать основные причины травматизма:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики и режима тренировки;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

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

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические – предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна- отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

5.4. Медицинский контроль

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом и медицинской сестрой, которые ведут статистический учет медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых два раза в год в МБУЗ ЦРБ.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невролога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

5.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося 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.

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;

- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;

- становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

- разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

5.6. Организация ветеринарного обеспечения

Ветеринарное обслуживание спортивных лошадей в процессе учебно-тренировочного периода и участия в соревнованиях должно быть направлено на организацию наиболее рационального их содержания, ухода за ними, кормления и эксплуатации, на профилактику перетренированности и травматизма, на предупреждение заболеваний сухожильно-связочного и мышечного аппарата, 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 проедания 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 типа «Успех», «Крепыш», «Гнедой», а так же мюслей.

Для повышения эффективности восстановления спортивной работоспособности лошадей необходимо шире использовать фармакологические средства (метилурацил, глютаминовуто кислоту, элеутерококк, кислород), способствующие улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей организма.

К физиотерапевтическим методам стимуляции восстановления работоспособности относятся: обмывание, обливание и души, купания, применение охлаждающих 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 тендениты, тендовагиниты, 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 йодисто-спиртовых 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 накостница будет расти очень быстро, достигнет значительных размеров. При этом заболевании лошадь в начале болезни не всегда хромает. Если рост накостника 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 ногавки с поролоновой подушечкой). Старые накостники, не вызывающие хромоты, выжигать не следует. Если же лошадь хромает, то необходимо сделать проводниково-диагностическую блокаду 4-процентным новокаином и в течение 30-40 мин втереть 15-процентный спиртовой раствор сулемы. Гидрокартизон, дексаметазон накостник 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 пододерматит подошвы копыта. Причинами заболевания являются проколы подошвы, несвоевременная расчистка и ковка, плохой уход за копытами. В значительной степени этому заболеванию способствует недостаток минеральных солей и микроэлементов в рационе. В результате происходит разрыхление белой линии копыта и проникновение через нее в основу кожи копыта гноеродных микробов.

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

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

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

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

Для профилактики травматизма необходимо знать состояние рабочих площадок, трасс и препятствий, используемых в процессе работы с лошадью и на соревнованиях. Иногда незнание трассы приводит к тому, что на галопе лошади попадают в трясину, канаву, травмируют конечности при переходе вброд речку. Необходимо тщательно готовить трассу соревнований по троеборью, выравнивать ее, убирать камни и другие предметы, подсыпать грунт на жестких участках. Готовясь к соревнованиям, каждый спортсмен должен четко знать силы своей лошади, уметь разложить их по дистанции в зависимости от состояния грунта и перепада высот. Иногда даже именитые спортсмены, плохо чувствуя пейс лошади, проходят стипль-чез на 20—30 сек. резвее нормы, бесцельно выматывая силы лошади, после чего она не успевает восстановиться и бывает не в состоянии показать высокий результат иа 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 ветнадзора, 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, группы В), отвар льняного семени — 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 белкововитаминные энергетические подкормки «Успех», «Крепыш» и «Старт» по утвержденным нормам, а так же мюсли, БАДы и т.д.

5.7. Воспитательная работа

Наряду с психологической подготовкой тренерами-преподавателями проводится воспитательная работа. Специфика воспитательной работы в спортивном учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, в свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у юных спортсменов: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Волевые качества (настойчивость, смелость, упорство). Эстетическое чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость, серьезное, грамотное отношение к правилам техники безопасности, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе.

К воспитательным средствам относятся: атмосфера взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, личный педагогическое мастерство тренера, наставничество опытных система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: проведение спортивных праздников, совместный просмотр соревнований (видео-, теле-); встречи со знаменитыми спортсменами-земляками; трудовые отряды и субботники; привлечение младших учащихся к посильной помощи в про ведении соревнований; совместные экскурсии на выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

5.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;

- фармакологические, химические и физические манипуляции;

- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 12

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5. Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6. Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7. Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

5.9. Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Таблица №13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование материала | Этапы спортивнойподготовки | Периодпроведения |
| Инструкторская практика |
| 1 | Беседы, семинары, самостоятельноеизучение литературы, практическиезанятия по организации и про ведению учебно-тренировочных занятий. | Теория | Весьпериод |
| 2 | Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки. | Теория | Весьпериод |
| 3 | Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. | Теория | Весьпериод |
| 4 | Овладеть спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, про ведения упражнений по общей физической подготовке, | Этап начальной подготовки | Весьпериод |
| 5 | Развивать способность у обучающихся к наблюдению за выполнением упражнений, технических приемов и.т.д. | Теория | Весьпериод |
| 6 | Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника, учету тренировочных и соревновательных нагрузок. | Начальная подготовка, теория | Весьпериод |
| 7 | Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | Теория | Весьпериод |

6. Система контроля и зачетные требования

Сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки проводится тренером на открытой площадке (на стадионе - в зависимости от погодных условий) в присутствии проверяющего.

Сроки проведения контроля: май текущего календарного года, а также в течение года при зачислении вновь прибывших обучающихся. Результаты про ведения контроля заносятся в протокол сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки по конному спорту.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Таблица №14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты)юноши, девушки |
| 1. | Вестибулярнаяустойчивость | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с) |
| 2. | Координационныеспособности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с) |
| 3. | 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) |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь. Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы учебно-тренировочного этапа

Таблица №15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения (тесты) юноши, девушки Спортивная дисциплина «Конкур» |
| 1. | Вестибулярнаяустойчивость | 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). |
| 2. | Координационныеспособности | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с).Седловка лошади (не более 20 мин) |
| 3. | Силоваявыносливость | Приседание без остановки |
| не мене 10 раз | не менее 12 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| не менее 6 раз | не менее 8 раз |
| Подъем туловища из положения лежа |
| не менее 8 раз | не менее 10 раз |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозьПодъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя |
| 5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая про грамма |

6.1. Требования к результатам реализации Программы

подготовки на каждом из этапов

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):

- 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.

Литература

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.

2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;

3. Голощапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия, 2010г.;

4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;

5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.

6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;

8. Кремер М.;, «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;

9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;

10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;

11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.

12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;

13. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;

14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

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

16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;

17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;

18.Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

Перечень интернет ресурсов:

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
|  |  |
|  |  |
|  |  |