

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2025  
№ 5

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ ДО «По-  
чинковский ДЮЦ»  
от 28.08.2025 № 105

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

# **«КОННЫЙ СПОРТ»**

*(базовый уровень)*

**Возраст обучающихся: 10 – 17 лет**

**Срок реализации программы 5 лет**

*Авторы программы:  
Шалунова Е.В., методист  
Рабынина М. В.,  
тренер-преподаватель  
по конному спорту*

с. Почкики

2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	6
3. Формы аттестации .....	7
4. Учебный план.....	9
5. Календарный учебный график.....	10
6. Рабочая программа.....	16
6.1 Теоретическая подготовка.....	19
6.2 Общая физическая подготовка .....	22
6.3 Специальная физическая подготовка .....	23
6.4 Техническая подготовка .....	24
6.5 Тактическая подготовка.....	24
6.6 Инструкторская и судейская практика .....	29
6.7 Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.....	29
7. Методические указания и оценочные материалы.....	30
7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка».....	30
7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка».....	32
7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	34
8. Методические материалы.....	36
8.1 Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	36
8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности.....	37
8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса.....	40
9. Условия реализации программы.....	40
9.1 Материально-техническое обеспечение .....	40
9.2 Информационное обеспечение .....	43
9.3 Кадровое обеспечение.....	43
10. Перечень информационного обеспечения.....	43
10.1 Список литературы.....	43
10.2 Перечень Интернет-ресурсов.....	44
10.3 Перечень аудиовизуальных средств.....	45
11. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Конный спорт» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы), указанными в письме Минобрнауки России «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242).

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

Программа является основным документом для организации тренировочного процесса по конному спорту.

**Актуальность** данной Программы состоит в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это мешает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой, в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде.

В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

### **Отличительная особенность программы**

Конный спорт - состязания в верховой езде на лошадях. Конный спорт один из древнейших и красивейших вид спорта, соревнования в искусстве верховой езды на лошади. Искусство верховой езды - это совокупность физических и волевых качеств спортсмена, его лошади и психологический подход к животному.

Главная отличительная особенность конного спорта от других видов состоит в том, что в нем существует животное, мощь которого превосходит силу человека. А результат соревнований в равной степени зависит от лошади и всадника - спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости.

Спортсменам, занимающимся конным спортом, помимо физической подготовки, необходимо научиться чувствовать своего партнера - лошадь, а также направлять и управлять ее поведением.

При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади. Лошадь при этом управляет перемещением веса всадника, сжатием бёдер и ослаблением или натяжением поводьев. Голос всадника тоже может влиять на движение лошади, но не всеми видами конного спорта это разрешено.

Программа предусматривает обучение одному из видов конного спорта – конкур.

**Конкур** – это соревнования по преодолению препятствий, проходящие на конкурном поле, в котором каждый участник должен преодолеть от 6 до 13 различных препятствий, расположенных по определённому маршруту протяжённостью от 200 до 1100 м и на специальном (конкурном) поле размером не менее 75\*40 м. За ошибки (падения, неповинование лошади, разрушения препятствий, норматив времени и т.д.) всадника штрафуют по определенной шкале. Включается в программу Олимпийских игр.

Конкур - наиболее зрелищный вид конного спорта. Для успешного участия в нём требуется длительная и упорная тренировка спортсмена и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчётом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный разбег и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полёте над препятствием и при приземлении.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Наполняемость группы - минимальная 7, максимальная 10 человек.**

**Цель и задачи программы:**

— обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения конному спорту.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- овладение основами конного спорта, навыками и умениями выполнять технические приемы в конкурсе в соответствии с возрастом;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, посредством технических действий спортсмена-конника
- формирование системы начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта, гигиены и физиологии спортсмена.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости и др.) с помощью средств общей физической подготовки, укрепление физического здоровья;
- первоначальное формирование правильных движений спортсмена-конника;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения спортивной лошадью, основным способом их выполнения;
- развитие навыков самоконтроля за состоянием своего здоровья и физической работоспособности, состоянием спортивной лошади.

**Воспитательные:**

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям конным спортом;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности;
- формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью; развитие способности адаптироваться в современном обществе;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

**Планируемые результаты:**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**в области теоретической подготовки:**

- история развития конного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

**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 избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**в области конного спорта:**

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**в области ухода за животными:**

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 10 - 17 лет. Это старший школьный возраст.

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие заключение врача-педиатра о состоянии здоровья и медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта).

При наличии свободных мест в течение календарного года может производиться зачисление учащихся в группы без испытательных заданий.

### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет **5** лет, количество часов в год

– 216, за 5 лет, 1080 часов.

Срок освоения программы определяется ее содержанием и составляет 5 лет.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

### **Режим занятий**

Учебный план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю, что составляет 216 часов. Количество учебных дней в неделю – 3 дня.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин.

После 30-45 мин. теоретических занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий ДЮЦ на учебный год.

## **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

С целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся проводится текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение контрольных нормативов по предметным областям дополнительной общеразвивающей программы, соревнования. В качестве результатов текущего контроля успеваемости могут анализироваться следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий учащимися;
- количество учебно-тренировочных дней, соревновательных дней;
- уровень освоения учебного материала учащимися, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение или подтверждение спортивного разряда.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости в форме выполнения контрольных нормативов и виды контрольных упражнений утверждаются приказом директора.

Контрольные упражнения принимаются во время текущих учебно-тренировочных занятий тренером-преподавателем, преподающим в группе.

Фиксация результатов текущего контроля в форме контрольных нормативов осуществляется в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Если обучающийся отсутствовал в день проведения процедуры текущего контроля, то данный вид контроля организуется для него в рамках любого из последующих занятий данной группы с применением технологий реализации индивидуального подхода.

С целью определения уровня результативности освоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы по конному спорту проводится промежуточная аттестация.

Результаты промежуточной аттестации устанавливают:

-достижение прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы учащимися;

-обоснованность перевода учащихся на следующий год (уровень) обучения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно в конце года обучения во время учебно-тренировочных занятий на основании приказа директора учреждения.

Промежуточная аттестация проводится в период с 12 по 30 мая. В рамках промежуточной аттестации учащиеся сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения промежуточной аттестации – контрольные испытания по предметным областям:

а) теоретическая подготовка – тестовые задания;

б) практическая подготовка- выполнение контрольно – переводных нормативов (далее - КПН).

Фиксация и учет индивидуальных результатов промежуточной аттестации учащихся осуществляется:

-в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе «Результаты выполнения контрольных нормативов и тестов»;

-в протоколах контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Выполнение контрольных нормативов оценивается по уровням – высокий, средний, низкий.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*36 недель/год, 216 часов/год, 1080 часа/ 5 лет*

№ п/ п	Разделы подготовки	1 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	2 год обучения		Текущий контроль и про- межуточ- ная аттес- тация	3 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	4 год обуче- ния		Теку- щий кон- троль и проме- жуточ- ная ат- теста- ция	5 год обучения		Текущий контроль и проме- жуточная аттеста- ция
		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика		Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	-	1	9	-	1	11	-	1	13	-	1	15	-	1
2	Практическая подготовка	-	207	3	-	203	3	-	201	3	-	199	3	-	197	3
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>			<b>216</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>1080</b>														

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. Теоретическая подготовка – тестовые задания;
2. Практическая подготовка – контрольно-переводные нормативы.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября 2025 года
<b>Окончание учебного года</b>	31 августа 2026 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность учебной недели</b>	6 дней
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность учебных занятий</b>	2 по 45 мин  <i>После 45 мин. теоретических занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.</i>
<b>Сменность занятий</b>	В одну смену
<b>Начало занятий</b>	СОГ-1 понедельник, среда, пятница с 17.40 СОГ-2 понедельник, среда, пятница с 15.50 СОГ-3 вторник, четверг с 15.50, суббота с 12.50 СОГ-4 понедельник, среда, пятница с 14:00
<b>Окончание занятий</b>	СОГ-1 в 19.20 СОГ-2 в 17.30 СОГ-3 вторник, четверг, в 17.30, суббота 14:30 СОГ-4 в 15:40
<b>Сроки обучения</b>	5 лет
<b>Недельная учебная нагрузка</b>	6 часов (2 ч. 3 раза в неделю)
<b>Текущий контроль успеваемости учащихся</b>	Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется в течение всего учебного года.
<b>Самостоятельная работа</b>	По индивидуальным планам (Приложение 1.)
<b>Промежуточная аттестация учащихся по итогам освоения программы за год или полного курса</b>	11.05.2026 по 31.05.2026
<b>Каникулы</b>	Зимние – 31.12.2025 – 11.01.2026 Летние – 01.06.2026 – 31.08.2026
<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО «Починков-

	ский ДЮЦ» на 2025-2026 учебный год. Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий, регламентам и положениям о проведении соревнований - при наличии средств и на основании положения-вызыва.
<b>Медицинский контроль</b>	Прохождение планового медицинского осмотра-сентябрь, дополнительный медицинский осмотр – перед соревнованиями

**ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебного материала по конному спорту на 2025 – 2026 учебный год  
*группа СОГ-1 (1-го года обучения) Рабынина М.В.*

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. час									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>5</b>									
1.1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья людей						1				
1.2	Закаливание организма спортсмена							1			
1.3	Личная и общественная гигиена										
1.4	Общая характеристика спортивной тренировки										
1.5	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка										
1.6	Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом										
1.7	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	0,5									
1.8	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	0,5									
1.9	Физиологические основы подготовки спортивной лошади		0,5								
1.10	Физиологические основы спортивной тренировки		0,5								
1.11	Основы техники и тактики в видах конного спорта			1							
<b>2</b>	<b>ПРАКТИКА</b>										
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание										
	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади										
	Упражнения для развития мышц нижних конечностей										
	Упражнения на быстроту реакции										
	Упражнения на силу и координацию движений										
	Строевые упражнения										
	Упражнения из других видов спорта										
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса										
	Подвижные игры										
	Спортивные игры										
	Упражнения для развития мышц туловища										
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести										
	Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси)										
	Разбор поводьев										
	Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.										
	Упражнения для головы, рук, ног										
	Езда с коленями										
	Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян										
	Вольтижировка										
2.3	<b>Основы техники конного спорта</b>	<b>51</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Средства управления лошадью										
	Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах										
	Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные										
	Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья										
	Конкур (преодоление препятствий)										
	Троеборье										
2.4	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефной местности, грунта, сложности препятствий, метеорологических условий.										
	Групповые действия, Командные действия										
2.5	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>					<b>1</b>		<b>1</b>		
2.6	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			<b>2</b>	
2.7	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>					<b>1</b>			<b>1</b>
2.8	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>		
		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

**ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебного материала по конному спорту на 2025 – 2026 учебный год  
*группа СОГ-2 (3-го года обучения) Рабынина М.В.*

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Т Е О Р И Я</b>	<b>11</b>									
	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья людей		0,5								
	Закаливание организма спортсмена				0,5				0,5		
	Личная и общественная гигиена			0,5				0,5		0, 5	
	Общая характеристика спортивной тренировки			0,5				0,5		0, 5	
	Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом		0,5						0,5		
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание					0,5			0,5		
	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади			0,5				0,5		0, 5	
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади				0,5						
	Физиологические основы спортивной тренировки					0,5			0,5		0, 5
	Основы техники и тактики в видах конного спорта			0,5				0,5			
<b>2</b>	<b>П Р А К Т И К А</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание										
	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади										
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади										
	Физиологические основы спортивной тренировки										
	Упражнения для развития мышц нижних конечностей										
	Упражнения на быстроту реакции										
	Упражнения на силу и координацию движений										
	Строевые упражнения										
	Упражнения из других видов спорта										
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса										
	Подвижные игры										
	Спортивные игры										
	Упражнения для развития мышц туловища										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести										
	Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси)										
	Разбор поводьев										
	Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.										
	Упражнения для головы, рук, ног										
	Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян										
	Вольтижировка										
<b>2.3</b>	<b>Основы техники конного спорта</b>	<b>57</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
	Средства управления лошадью										
	Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах										
	Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные										
	Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья										
	Конкур (преодоление препятствий)										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефной местности, грунта, сложности препятствий, метеорологических условий.										
	Групповые действия, Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>				<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>
<b>2.7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.8</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

**ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебного материала по конному спорту на 2025 – 2026 учебный год  
*группа СОГ-3 (5-го года обучения) Рабынина М.В.*

н/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. час									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Т Е О Р И Я</b>	<b>15</b>									
1.1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья людей		1								
1.2	Закаливание организма спортсмена			1					1		
1.3	Личная и общественная гигиена				1						
1.4	Общая характеристика спортивной тренировки		1								
1.5	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка								1		
1.6	Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом			1							1
1.7	Уход за спортивной лошадью и ее содержание				1						
1.8	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади					1					
1.9	Физиологические основы подготовки спортивной лошади						1			1	
1.10	Физиологические основы спортивной тренировки							1			
1.11	Основы техники и тактики в видах конного спорта					1					1
<b>2</b>	<b>П Р А К Т И К А</b>										
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание										
	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади										
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади										
	Физиологические основы спортивной тренировки										
	Упражнения для развития мышц нижних конечностей										
	Упражнения на быстроту реакции										
	Упражнения на силу и координацию движений										
	Строевые упражнения										
	Упражнения из других видов спорта										
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса										
	Подвижные игры										
	Спортивные игры										
	Упражнения для развития мышц туловища										
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести										
	Гимнастические упражнения на лошади ( на месте, на шагу, на рыси)										
	Разбор поводьев										
	Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.										
	Упражнения для головы, рук, ног										
	Езда с коленями										
	Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян										
	Вольтижировка										
<b>2.3</b>	<b>Основы техники конного спорта</b>	<b>63</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Средства управления лошадью										
	Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах										
	Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные										
	Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья										
	Конкур (преодоление препятствий)										
	Троеборье										
<b>2.4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефной местности, грунта, сложности препятствий, метеорологических условий.										
	Групповые действия, Командные действия										
<b>2.5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		2	1		1	2	
<b>2.6</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.7</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						1		<b>1</b>
<b>2.8</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>
		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

**ПЛАН-ГРАФИК**  
 распределения учебного материала по конному спорту на 2025 – 2026 учебный год  
*группа СОГ-4 (5-го года обучения) Рабынина М.В.*

п/п	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Кол. час	9	10	11	12	1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>15</b>									
1.1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья людей		1								
1.2	Закаливание организма спортсмена			1					1		
1.3	Личная и общественная гигиена				1						
1.4	Общая характеристика спортивной тренировки		1								
1.5	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка								1		
1.6	Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом			1						1	
1.7	Уход за спортивной лошадью и ее содержание				1						
1.8	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади					1					
1.9	Физиологические основы подготовки спортивной лошади						1			1	
1.10	Физиологические основы спортивной тренировки							1			
1.11	Основы техники и тактики в видах конного спорта					1					1
<b>2</b>	<b>ПРАКТИКА</b>										
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Уход за спортивной лошадью и ее содержание										
	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади										
	Физиологические основы подготовки спортивной лошади										
	Физиологические основы спортивной тренировки										
	Упражнения для развития мышц нижних конечностей										
	Упражнения на быстроту реакции										
	Упражнения на силу и координацию движений										
	Строевые упражнения										
	Упражнения из других видов спорта										
	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса										
	Подвижные игры										
	Спортивные игры										
	Упражнения для развития мышц туловища										
2.2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести										
	Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси)										
	Разбор поводьев										
	Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.										
	Упражнения для головы, рук, ног										
	Езда с коленями										
	Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян										
	Вольтижировка										
2.3	<b>Основы техники конного спорта</b>	<b>61</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Средства управления лошадью										
	Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах										
	Выездка. Сбор. Аллюры сокращенные, обычные, прибавленные										
	Приемы отработки элементов манежной езды: подготовительные езды, езды троеборья										
	Конкур (преодоление препятствий)										
	Троеборье										
2.4	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефной местности, грунта, сложности препятствий, метеорологических условий.										
	Групповые действия, Командные действия										
2.5	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	
2.6	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.7	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						<b>1</b>		<b>1</b>
2.8	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		
		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

## **6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **1- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Физическая культура и спорт. Правила техники безопасности.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

#### **Влияние**

физических упражнений.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.

#### **2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

- Обращение с лошадью и уход за ней
- Седловка лошади, посадка на лошадь, спешивание
- Положение всадника на лошади (посадка всадника) на шагу, рыси, галопе

- Пусыл, остановка, движение шагом в смене
- Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене
- Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде

- Освоение езды строевой и учебной рысью в смене
- Освоение езды галопом
- Езда шагом, рысью, галопом в смене
- Освоение манежных фигур на всех аллюрах в смене и «врозь»
- Работа на кавалетти
- Освоение прыжка через препятствие на рыси и галопе
- Прохождение маршрута «Юношеский класс»

#### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Кроссовая подготовка
- Гимнастические упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Элементы акробатики
- Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры

#### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и

рыси; езда через кавалетти на рыси (без стремян и повода)

## **2- 3 -ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Физическая культура и спорт. Правила техники безопасности.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ .
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений.

- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подгото-

товка.

### **2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

- Освоение основ техники прыжка
- Освоение упражнений при работе на кавалетти
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров
- Совершенствование посадки во время прыжка
- Прохождение маршрутов
- Отработка выполнения манежных фигур
- Манежная езда

### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Кроссовая подготовка
- Гимнастические упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Элементы акробатики
- Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Спортивные игры

### **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Гимнастические упражнения на лошади на месте, на шагу и рыси; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)

## **4-5- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
    - Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.
  - Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
    - Основы техники и тактики конного спорта.
    - Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
    - Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
    - Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
  - Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
    - Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.
    - Правила соревнований, их организация и проведение

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Езда по пересечённой местности, преодоление небольших естественных препятствий

- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 110 см) конкурах
    - Совершенствование посадки на всех видах аллюров
    - Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды
    - Отработка преодоления двойных систем
    - Участие в соревнованиях «Лёгкий класс», «Средний класс»
    - Судейская и инструкторская практика

## 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Кроссовая подготовка
  - Гимнастические упражнения
  - Обще развивающие упражнения
  - Элементы акробатики
  - Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров
  - Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - Спортивные игры
  - Конноспортивные игры

## 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Специальные упражнения из вольтижировки на шагу, рыси и галопе; езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода)

## **Содержание разделов программы**

### **6.1 Теоретическая подготовка**

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

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

*Тема № 2. Закаливание организма спортсмена*

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

*Тема № 3. Личная и общественная гигиена*

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

*Тема № 4. 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 № 5. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке*

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

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

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

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

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для

роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Содержание психологической подготовки.

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

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

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

*Тема № 7. Врачебный и ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом*

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

*Тема № 8. Уход за спортивной лошадью и ее содержание*

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

*Тема № 9. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади*

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

*Тема № 10. Физиологические основы подготовки спортивной лошади*

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

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

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

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

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

*Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки*

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

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

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

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

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях.

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

*Тема № 12. Основы техники и тактики в видах конного спорта*

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

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

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

Конкур (преодоление препятствий). Требования к прыжковой посадке, владение средствами управления лошадью при движении по маршруту. Осо-

бенность преодоления препятствий в системах в зависимости от расстояния между препятствиями.

## **6.2 Содержание программы по общей физической подготовке (ОФП) – для всех этапов обучения**

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм учащихся, 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 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.

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 по 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 и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча

одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад). Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами.

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

### **6.3 Содержание программы по специальной физической подготовке (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на

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

### **Уход за лошадью**

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. Так же обязательным является освоение учащимися навыков 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.

## **6.4 и 6.5 Содержание программы по избранному вид спорта (техническая и тактическая подготовка)**

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду конного 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, расседлевание. 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 конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой сultanчиков».

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

Обязательной составной частью обучения является участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. 1 и 2-й годы обучения участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня первенства ДЮЦ, проводящиеся непосредственно в учебной организации. Их цель: развитие духа соперничества, стремления учащихся 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.

## **Содержание раздела программы «Избранный вид спорта» по годам обучения**

### **1 год обучения**

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

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

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

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

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

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

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

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

Сокращённая и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегчённая рысь на правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси. Ознакомление с расстановкой букв на манеже для выездки. Гимнастика на шагу и учебной рыси.

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

## **2 год обучения**

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

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

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

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

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

Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения.

нения фигур. Основы прыжка, посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. Езда манежным и полевым галопом. Правильный подход к препятствию и преодоление лежащей жерди на галопе. Ознакомление с правильной техникой прыжка.

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

Сбор лошади. Ознакомление с программой «Предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. Преодоление одиночных препятствий – до 50 см – на галопе. Разучивание техники прыжка на галопе. Гимнастические упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см): руки на бёдра, руки назад, руки в стороны.

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

Контрольно-переводные нормативы.

### **3 год обучения**

Повторение и закрепление пройденного за 2-й год обучения.

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

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

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

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

#### **4 год обучения**

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

##### *Конкурная подготовка:*

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

#### **5 год обучения**

Повторение пройденного материала. Совершенствование езды в смене и врозь на шагу, рыси и галопе, со стременами и без стремян, движение учебной и облегчённой рысью. Выполнение вольтов, остановок, заездов, перемен направления, подъёмов в галоп. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах.

##### *Конкурная подготовка:*

- совершенствование средств управления и посадки;
- совершенствование прыжковой посадки на препятствиях, клавишиах и кавалетти (без повода);
- совершенствование полевой посадки на галопе;
- совершенствование прыжковой посадки на клавишиах и кавалетти;
- преодоление систем и отдельных препятствий до 120 см;
- совершенствование прыжковой посадки при преодолении отдельных препятствий и систем (до 120 см);
- управление лошадью по маршруту «Среднего класса» на галопе;

- совершенствование средств управления – езда по схеме «Лёгкий класс – Л»;
- участие в соревнованиях по схеме езды «Лёгкий класс – Л» (с результатом 60%);
- преодоление отдельных препятствий до 130 см.

## **6.6 Инструкторская и судейская практика**

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения соревнований по конному спорту.

## **6.7 Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащимися выполняются контрольные испытания (контрольные нормативы).

## **7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **7.1 Оценка освоения раздела Программы «Теоретическая подготовка»**

Для оценки уровня освоения Программы по разделу программы «Теоретическая подготовка» проводится письменное тестирование по пройденным темам. Тестовые задания разрабатываются индивидуально тренером-преподавателем для каждой группы на основе пройденной программы.

#### **Примерные тестовые задания**

	<b>1. Что одето на морду лошади на этом фото, для чего используется?</b>  A. Попона, используется для согрева лошади; B. Уздечка, используется для управления лошадью; C. Вальтрап, нужен для придания морде лошади правильной и красивой формы.
	<b>2. Под какой элемент экипировки лошади одевается этот предмет, изображенный на фото?</b>  A. Эту часть экипировки одевают под уздечку, чтобы лошади было мягче и теплее; B. Этот элемент экипировки одевается под седло; C. Предметом, изображенным на фото, накрывают лошадью в холодную погоду, чтобы она не простудилась, сверху ничем не накрывает.
<b>3. Как называется место для тренировки с лошадьми?</b>  A. Площадь для соревнований; B. Конкур; C. Конноспортивный манеж.	<b>4. С какой стороны лучше подходить к лошади и как себя вести с ней?</b>  A. Подходить надо спереди, так как, не видя вас, она может испугаться и лягнуть. Нельзя кричать и делать резких движений при лошади. B. Подходить можно с любой стороны, только не сзади. Следует очень громко говорить с лошадью и активно жестикуировать. C. Подходить следует с любого бока, потому что если вы подойдете к ней спереди, она может вас укусить. Следует делать это молча и держать руки за спиной.
<b>5. Что такое вольтижировка?</b>  A. Вольтижировка – исполнение акробатических трюков на лошади; B. Вольтижировка – гимнастика рядом с лошадью; C. Вольтижировка – воздушная акробатика над лошадью.	<b>6. Как остановить и направить лошадь в нужную сторону?</b>  A. Чтобы остановить лошадь, нужно натянуть на себя поводья (резкие движения могут причинить животному боль), чтобы повернуть налево, нужно потянуть их налево, чтобы повернуть вправо – потянуть поводья вправо; B. Чтобы остановить лошадь, нужно отпустить поводья, чтобы повернуть налево, нужно потянуть их вправо, чтобы повернуть вправо – потянуть поводья налево; C. Чтобы остановить лошадь, надо крикнуть «Стоп», чтобы повернуть налево, надо крикнуть «Влево!», чтобы повернуть вправо, надо крикнуть «Вправо!».
<b>7. Когда вы говорите с лошадью, она</b>	<b>8. Что делать, чтобы не упасть с лошади?</b>

<p><b>vas понимает?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Лошадь понимает по голосу настроение хозяина, так что, можно сказать, она понимает человека;</li> <li>B. Зависит от породы лошади;</li> <li>C. Нет, только собаки могут понимать и чувствовать настроение хозяина.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Вероятность очень маленькая, что вы упадете, но если вы все-таки падаете, лошадь, почувствовав это, специально сбросит вас;</li> <li>B. Если вы носите шлем, специальные сапоги и внимательно слушаете тренера, вероятность упасть очень мала, а даже если вы падаете, лошадь в большинстве случаев успеет остановиться, чтобы вам было не так больно. Они чувствуют, когда вы начинаете соскальзывать;</li> <li>C. Лошади постоянно скидывают всадников, потому что им не нравиться, когда на них сидят. Ни в коем случае не занимайтесь верховой ездой!</li> </ul>
<p><b>9. Выберете одно правильное утверждение.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Детям лучше к ним не приближаться – они их не любят, также лошадей ни в коем случае нельзя кормить с руки;</li> <li>B. Лошади любят яркие цвета, обожают, когда их хозяин приходит каждый раз в разной одежде, также они предпочитают общаться только со взрослыми людьми, детей они не очень любят;</li> <li>C. Интеллект лошади выше, чем у собаки. Общение, тесный контакт и уход за ними исцеляет множество заболеваний человека.</li> </ul>	<p><b>10. Что делать, если вы все-таки падаете?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Просто свернитесь клубочком, главное, чтобы вы не упали под копыта;</li> <li>B. Следует держаться до последнего. А если не удержались – падать надо на руки или на бок, но не на спину. Во время падения надо свернуться клубком. Имеется ввиду, ни одна психически здоровая лошадь не наступит на человека, так что не бойтесь упасть ей под ноги;</li> <li>C. Следует вытянуться в струнку и упасть на живот, держаться до последнего не стоит, все равно упадете.</li> </ul>

## 7.2 Оценка освоения раздела Программы «Практическая подготовка»

Оценка уровня освоения раздела программы «Практическая подготовка» проводится в форме выполнения контрольно-переводных нормативов, представленных в таблицах 1-2, которые дают оценку развития основных и специальных физических качеств обучающихся.

**Контрольно-переводные нормативы по конному спорту (юноши)**  
**Таблица 1.**

Вид физ. подготовки	Нормативы	Юноши											
		11 лет			12 лет			13 лет			14 лет		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Общая физ. подготовка	Бег 100 м. (сек)	<b>16.5</b>	16.7	16.9	<b>16.0</b>	16.2	16.4	<b>16.0</b>	16.2	16.4	<b>15.5</b>	15.7	15.9
	Прыжки в длину с места	<b>170</b>	165	160	<b>175</b>	170	165	<b>180</b>	175	170	<b>185</b>	180	175
	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	<b>8</b>	7	5	<b>10</b>	9	8	<b>10</b>	9	8	<b>11</b>	10	9
	Подтягивание	<b>3</b>	2	1	<b>4</b>	3	2	<b>5</b>	4	3	<b>7</b>	6	5
Специальная физическая подготовка	навыки обращения с лошадью и ухода за ней на оценку	<b>3</b>	2	1									
	выполнение начальной комплексной езды №2 (Н-2) с результатом	<b>50 %</b>	45 %	40 %	<b>65%</b>	60 %	55%						
	техника выполнения основных аллюров на оценку				<b>3</b>	2	1						
	конкурс по условиям 100 см с результатом				<b>0 ш.о</b>	1 ш.о	2 ш.о	<b>0 ш.о</b>	1 ш.о	2 ш.о			
	конкурс по условиям 110 см с результатом										<b>0 ш.о</b>	1 ш.о	2 ш.о

**Контрольно-переводные нормативы по конному спорту (девушки)**  
**Таблица 2**

Специальная физическая подготовка	Общая физ. подготовка	Вид физ. подготовки	Нормативы	Девушки										
				11 лет			12 лет			13 лет				
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий		
		Бег 100 м. (сек)	<b>17.5</b>	17.7	17. 9	<b>17.0</b>	17. 2	17.4	<b>17.0</b>	17. 2	17.4	<b>16.5</b>	16.7	16.9
		Прыжки в длину с места	<b>160</b>	155	150	<b>165</b>	16 0	155	<b>170</b>	16 5	160	<b>175</b>	17.0	165
		Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	<b>6</b>	5	4	<b>8</b>	7	6	<b>8</b>	7	6	<b>8</b>	7	6
		Подтягивание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		навыки обращения с лошадью и ухода за ней на оценку	<b>3</b>	2	1									
		выполнение начальной комплексной езды №2 (Н-2) с результатом	50 %	45%	40 %	<b>65 %</b>	60 %	55%						
		техника выполнения основных аллюров на оценку				<b>3</b>	2	1						
		конкур по условиям 100 см с результатом				<b>0 ш.о</b>	1 ш. о	2 ш.о	<b>0 ш.о</b>	1 ш. о	2 ш.о			
		конкур по условиям 110 см с результатом										<b>0 ш.о</b>	1 ш.о	2 ш.о

### **7.3 Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**Бег 100 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 1000 метров, финишная отметка, флагок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у старовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 8.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Главным залогом безопасности работы на лошадях являются дисциплина,

безукоризненное выполнение команд и указаний тренера-преподавателя, самое серьезное отношение к действиям по уходу за лошадью и при езде верхом.

### *Экипировка всадника*

Одежда для верховой езды не должна стеснять движений, но и не должна быть слишком свободной (может зацепиться, мешает тренеру оценивать посадку).

Пряжки, украшения, длинные завязки на одежде не рекомендуются.

**Обувь** должна быть удобной, на небольшом каблуке и должна свободно входить в стремя.

Не разрешается ездить на лошади в обуви с молнией (за исключением специальной обуви для верховой езды), с пряжками, высокими каблуками, совсем без каблуков, с очень толстой или рифленой подошвой: нога может застрять в стремени.

Все спортсмены обязаны ездить в специальном головном уборе для верховой езды — каске (шлеме, жокейке).

Исключение делается лишь для выступления опытных спортсменов в определенных видах конного спорта - например в выездке. Для занятий по преодолению препятствий каска обязательна для всех спортсменов.

Начинающие спортсмены кроме каски должны носить специальный защитный жилет.

### *Требования к действиям спортсмена во время езды на лошади.*

Перед посадкой на верховую лошадь необходимо каждый раз проверять натяжение подпруг и, если это необходимо, подтягивать их, проверять, взнуждана ли лошадь.

Езда на невзнужданной лошади категорически запрещается.

При езде верхом на лошади спортсмен должен сохранять прочную посадку на любом аллюре, не распускать поводьев, не терять управление лошадью и быть готовым в любую минуту применить необходимые приемы управления в соответствии со сложившейся ситуацией.

### *Категорически запрещается:*

- садиться на лошадь, если в пристругах нет двух запасных отверстий;
- садиться на лошадь с правой стороны;
- садиться на лошадь, привязанную чумбурным ремнем, либо при не перекинутых на шею поводьях, а также при несобранных, болтающихся поводьях;
- выпускать повод из рук, бросать его на шею лошади, закреплять к седлу, наматывать повод на руку, помещать под колено и т. п.;
- езда при очень коротком стремени, смещающем колени вверх, при длинном, болтающемся стремени, а также помещение ноги между ремнями путлища;

- движение с дистанцией, меньшей чем один корпус лошади, разворот лошади задом в направлении находящихся вблизи людей и лошадей;
- бить и дергать лошадей поводом, возбуждать их другими средствами, поднимать на дыбы;
- сознательно увеличивать дистанцию с целью догнать впереди идущую лошадь рысью или галопом;
- обгонять лошадей, идущих впереди, и совершать иные действия, не предусмотренные программой движения;
- засовывать руки в карманы, а хлыст в сапог;
- провозить в карманах острые, режущие и колющие предметы, которые могут травмировать при падении;
- езда на больных, хромающих лошадях, с травмированными спиной и холкой;
- езда с хлябающей подковой.

В движении и на остановках категорически запрещается хаотическое скопление лошадей.

При необходимости сосредоточения всадников на остановке колонна перестраивается в шеренгу.

Ворота и калитки дверного типа перед их прохождением должны быть полностью открыты.

Движение через частично открытые ворота и калитки запрещается.

При прохождении створа ворот, закладывающихся жердями, головной всадник должен спешиться и освободить проход.

Запрещается движение через поваленные жерди таких ворот.

Замыкающий всадник восстанавливает целостность ворот.

## **8.2 Методические указания для организации образовательной деятельности**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- совершенствование чувства пейса и времени (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.)

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

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

Тренерский состав должен обеспечить ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по

окончании занятий, а также принимать меры по обеспечению восстановительных средств и предупреждению травм в процессе занятий,

тренировок и соревнований. Постоянно прививать учащимся навыки ухода за лошадью.

При организации учебно-тренировочных занятий применяется групповой метод. В ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки. Занятие по

ОФП проводится на свежем воздухе, занятие по СФП и технической подготовке – в конюшне и манеже с использованием лошадей. При этом теоретическая подготовка может проводиться как на каждом занятии, так и в ходе занятий только одного вида.

В связи с большей сложностью организации занятий, включающих все части тренировки, привожу примерный план СОГ при таком способе организации.

СОГ в группах первого года обучения(1 занятие – 90 мин)

<i>Тема занятия</i>	<i>Содержание</i>	<i>Продол. (мин)</i>	<i>Примечан</i>
Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	Построение, проверка наличия занимающихся.	5	Место проведения занятий – манеж, конюшня. Кол-во лошадей - 2 - 3
	<b>ОФП</b> –бег, приседания, прыжки, гимнастика	15	
	<b>СФП - Уход</b> (отбивка денника, чистка лошади)	15	
	Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем)	5	
	Седловка, вывод лошадей в манеж.	15	
	Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлищ	5	
	<b>Теория:</b> Ознакомление с основами правильной посадки	5	
	Понятие о равновесии		
	Основные средства управления: Корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля	5	
	<b>ТТМ</b> Езда в смене по головному шагом со страхующим (начомбуре), понятие о дистанции	5	
	Спешивание, возвращение в денник, расседлы-вание, дача сена, уборка амуниции	10	
	Разбор занятия	5	

### 8.3 Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика

## 9 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **9.1 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по реализации Программы**

**Адрес:** Нижегородская область, Починковский район, с. Починки, Опытное поле, КФХ «Починковские кони»

#### **1. Перечень недвижимого имущества, передаваемого по договору с КФХ «Починковские кони»**

1. Нежилое здание с раздевалками для мальчиков и девочек с туалетами

- и инвентарными комнатами - 1
2. Манеж большой - 1
  3. Манеж малый - 1
  4. Левада - 1
  5. Конкурное поле - 1
  6. Троеборное поле - 1

## **2. Оборудование и спортивный инвентарь**

N	Наименование	Количество
1.	Седло конно-спортивное кожаное (р. 17,5)	4
2.	Седло конкурное кожаное (р. 17,5)	4
3.	Сбруя для лошади	1
4.	Седло троеборное спортивное (р. 17,5 черный)	5
5.	Хлыст выездковый нейлоновый Basic 120 черный)	2
6.	Бич EQUIMAN (180 черный)	3
7.	Корда мягкая нейлон неон 8 м	2
8.	Держатель хлыстов EQUIMAN ( черный)	3
9.	Набор для уборки EQUIMAN (черный)	2
10.	Щетка-сметка Tattini	3
11.	Аудиосистема All-in-One Dexp V 470	1
12.	Путлища кожаные	6
13.	Стремена пластиковые	4
14.	Подпруга универсальная 110	2
15.	Подпруга универсальная 115	2
16.	Подпруга универсальная 120	2
17.	Оголовье трензельное	1
18.	Корда нейлоновая	5
19.	Переходник на корду	3
20.	Недоуздок для жеребенка	3
21.	Чомбур нейлоновый	10
22.	Седло Троеборное спортивное	2
23.	Линейка для измерения роста	1
24.	Капцунг	1

## **3. Список лошадей, передаваемых по договору с КФХ «Починковские кони»**

№	Наименование
1	Лошадь: имя «Палас де Рей», пол: мерин, масть рыжая, 2017 г.р., порода: Тракененская, высота в холке: 160 см
2	Лошадь: имя «Исполин», пол: мерин, масть рыжая, 2009 г.р., порода: Тракененская, высота в холке: 160 см
3	Лошадь: имя «Фантазия», пол: кобыла, масть гнедая, 2018 г.р., порода: Буденовская, высота в холке: 160 см

4	Лошадь: имя «Каталея», пол: кобыла, масть серая, 2019, порода: тракененская, высота в холке 170 см.
5	Лошадь: имя «Беседа», пол: кобыла, масть темно-гнедая, 2019, порода: ганноверская, высота в холке 160 см.
6	Лошадь: имя «Ван-Дам», пол: жеребец, масть гнедая, 2014, порода: чистокровная верховая, высота в холке 160 см
7	Лошадь: имя «Маруся», пол: кобыла, масть бурая, 2011, порода: тракененская, высота в холке 167 см.

#### **4. Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые по договору с КФХ «Починковские кони»**

1. Спортивная экипировка для животных, используемых в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях:

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количество	Расчетная единица
1	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	1 штука	на одну лошадь
2	Бинты тренировочные	1 комплект	на одну лошадь
3	Бинты турнирные	1 комплект	на одну лошадь
4	Вальтрап тренировочный	1 штука	на одну лошадь
5	Вальтрап турнирный	1 штука	на одну лошадь
6	Ногавки транспортировочные	1 комплект	на одну лошадь
7	Ногавки тренировочные	1 комплект	на одну лошадь
8	Ногавки турнирные	1 комплект	на одну лошадь
9	Оголовье специализированное в сборе	1 штука	на одну лошадь
10	Оголовье трензельное в сборе	1 штука	на одну лошадь
11	Попона	1 штука	на одну лошадь
12	Седло специализированное в сборе	1 комплект	на одну лошадь
13	Специальные поводья	1 комплект	на одну лошадь
14	Щетки	1 комплект	на одну лошадь
15	Мартингал	1 штука	на одну лошадь
16	Недоуздок	1 штука	на одну лошадь

2. Спортивная экипировка для всадника:

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Количе-ство	Расчетная единица

1.	Бриджи тренировочные	1 пара	на занимающегося
2.	Бриджи турнирные	1 пара	на занимающегося
3.	Перчатки тренировочные	1 пара	на занимающегося
4.	Перчатки турнирные	1 пара	на занимающегося
5.	Краги с ботинками тренировочные	1 комплект	на занимающегося
6.	Редингот	1 штука	на занимающегося
7.	Хлыст	1 штука	на занимающегося
8.	Шлем защитный	1 штука	на занимающегося

## **9.2 Информационное обеспечение**

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮЦ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных общеобразовательных программ, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы представлено различным методическим материалом и аудио-визуальными средствами обучения, разработанным педагогами, и используемые из открытых педагогических ресурсов.

К методическим материалам относится методическая литература (учебники, книги, журналы, пособия, рекомендации) (гл. 10 Список литературы).

## **9.3 Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя (в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих» раздел "квалификационные характеристики должностей работников образования"):

высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

# **10 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

## **10.1 Список литературы**

### **Печатные издания**

1. «Конный спорт. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., - М.: Союзспортобеспечение, 1984

2. Фидлер П. Все о работе на длинных вожжах/Пер с англ. Дружининой Е. – М.: «Аквариум. Принт», 2013
3. Уоллес Дж. Обучение верховой езде. Практическое руководство/Пер. с англ. Т. Лисициной – М.: «Аквариум Принт», 2012
4. Штрюбель С. Учимся преодолевать препятствия. От простого к сложному/Пер. с нем Н. Архиповой – М. Аквариум. Принт, 2012
5. Лошади. Большая энциклопедия/Перри Вуд – М.:АСТ,2016
6. Лошади/Г. Онуфриенко и др. – м.:АСТ,2014
7. Боярский П. В. Седлайте коней!:Научно-популярная литература – М.: Детская литература, 1983
8. Я познаю мир: Лошади: Детская энциклопедия. М. А. Иванова, О. Д. Костикова – М.: ООО «Астрель», 2002
9. Гуревич Д. Я., Рогалев Г. Т. Словарь-справочник по коневодству конному спорту – М.: Росагропромиздат, 1991
10. А. С. Красильников Практикум по коневодству М.: «Колос», 1977
11. Голубев К. А.Лошади: породы, питание: практическое руководство – М.: Издательство АСТ, 2016

### **Электронные книги**

1. Штайнкрауз В. Верховая езда и преодоление препятствий/Пер. с англ. Н. Киселева — М.: ООО «АКВАРИУМ БУК», 2004
2. «Всё о лошадях: полное руководство по правильному уходу, кормлению, содержанию, выездке/И. Скрипник.» - АСТ; Москва; 2015
3. Дж. Филлис. Основы выездки и езды.
4. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. пер. с нем./Под ред. Э. Эзе; Предисл. П. П. Кобызева.П М.: Физкультура и спорт,1983
5. Ливанова Л. Уроки верховой езды
6. Костикова О. Д. Лошадь. Полное руководство по верховой езде и уходу
7. Паалман А. Подготовка конурной лошади.
9. Скибневский Р. 15 уроков верховой езды
10. Выездка-схема езды № 1 (В-1) для учебно-тренировочных групп
11. Конкур - схема езды № 1 (К-1)
12. Троеборье- схема езды № 1 (Т-1)
13. Вильгельм Мюзелер . Учебник верховой езды

### **10.2 Перечень Интернет-ресурсов**

1. [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
2. <http://docs.cntd.ru/document/499061957/> «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

(Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)

3. <http://docs.cntd.ru/document/499080478> «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

4. <http://docs.cntd.ru/document/902377263> О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

5. <http://docs.cntd.ru/document/420239530> «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта Российской Федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:  
<http://www.rusada.ru>

7. <http://docs.cntd.ru/document/420207400> СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)

8. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

9. <http://sportfiction.ru/magazine/vremya-voleybola/> Спортивная электронная библиотека

10. <http://bmsi.ru/> БМСИ - библиотека международной спортивной информации;

11. <http://sportfiction.ru> «Спортивное чтение» - спортивная электронная библиотека;

### **10.3 Перечень аудиовизуальных средств**

1. Конный спорт для детей
2. Как управлять лошадью
3. Как правильно сесть на лошадь
4. Уступка шенкелю на шагу, рыси, галопе
5. Первые занятия верховой ездой для детей
6. Полевая посадка на лошади
7. Начальные занятия верховой ездой с ребенком
8. Аллюры лошади
9. Сбор лошади на рыси

10. Боковое смещение верхом
11. Урок верховой езды (финал)
12. Как поднять лошадь в рысь
13. Выездка, конный спорт для детей
14. Конный спорт для начинающих

## **11. ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1.**  
**Самостоятельная работа учащихся по индивидуальному плану подго-**

**ТОВКИ (цикл 2x1, 3x1)**

Содержание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Гладкий бег	10'	10'		10'		10'	
ОРУ в начале и в конце тренировки	15'	15'		15'	15'	15'	
Беговые упражнения, Перемещение	5'	5'		5'		5'	
Ускорения (20м)	2 серии по 5			2 серии по 5		2 серии по 5	
Прыжки на скалке	3x50	3x50		3x50		3x50	
«Лягушка» (прыжки)		3x10				3x10	
Многоскоки на каждой ноге		3x8				3x8	
Прыжки «крестом» (быстро)		2x20				2x20	
Приседания	3x20			3x20	3x15		
Выход на носки	3x15			3x15	3x20		
Отжимания	3x10			3x10			
Отжимания в упоре сзади	3x10			3x10			
Ходьба с выпадами	3x20			3x20			
Упражнения на пресс	2x25	2x25		2x25	3x20	2x25	
Упражнения на мышцы спины	2x20	2x20		2x20	3x20	2x20	
Челночный бег (20м)		5x20				5x20	
Ускорения в горку (лестница)	5 по 2			5 по 2			
Кроссовый бег					40 мин		

Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи

Активный отдых – плавание, велосипед, лыжи