**Начальная подготовка – 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Техника безопасности при обращении с лошадью. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура - важное средство воспитания и укрепление здоровья |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Личная общественная гигиена |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Основы строения лошади и ее биологические особенности. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Масти и приметы, породы лошадей, понятие об экстерьере лошади. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основные правила содержание лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход) |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Краткие сведения об анатомии и физиологии лошади. |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 8 | Общая характеристика спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Зачеты |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Строевые упражнения | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Упражнения для развития рук |  | 4 |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища |  |  | 4 |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения для развития нижних конечностей |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 5 |  |  |  |
| 5 | ОРУ с предметами |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 5 |  |  |
| 6 | Упражнения для других видов спорта |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Гимнастические упражнения на лошади стоящей на месте | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения на стоящей лошади, на корде на шагу и рыси (без стремян и повода) |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой по 2 и 3 номера через манеж на шагу и рыси |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Езда врозь с самостоятельными выполнениями остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси. |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Езда по схеме №1 (начальная подготовка) |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| 6 | Прохождение маршрута по створам на строевой рыси |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 | 6 |  |
|  | итого | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ознакомление с составными частями уздечки, седла, недоуздка. Практическая седловка и расседлывание лошади. | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Проверка седловки, подгонка путлищ, посадка на лошадь, спешивание. Движение лошади в поводу в манеже. Возвращение лошади в денник, расседлывание. | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основы средств управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни. |  | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Езда шагом на корде. Выполнение команд. Езда на корде рысью. Понятия строевой рыси. |  |  | 6 | 6 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Освоение езды строевой и учебной рысью в смене по головному с выполнением команд. |  |  |  | 4 | 12 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Освоение манежных фигур, правил езды в смене по манежу. |  |  |  | 4 | 4 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Понятие сокращенная и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегченная рысь на правую и левую ногу. |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 8 | Совершенствование правильной посадки на корде на шагу и рыси. Понятие о постановлении. Правила подъема лошади в галоп с шага и рыси. |  |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| 9 | Освоение манежной посадки на галопе. Подъемы в галоп по одному и в смене по головному. |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |  |
| 10 | Езда шагом, рысью и галопом в смене и врозь. Выполнение команд. |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 8 |  |  |
| 11 | Совершенствование езды по схеме №1. Выполнение самостоятельно отдельных фигур и элементов из схемы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |
| 12 | Прохождение маршрута по створам на строевой рыси. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |
|  | итого | 162 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |
|  | итого | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 312 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Начальная подготовка – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Правила техники безопасности при обращении с лошадью. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Теоретические основы прыжка. Посадка всадника при выполнении прыжков. Виды препятствий и маршруты. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье) |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Травматизм в конном спорте, его причина, профилактика. |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Методы и средства спортивной подготовки. |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Основные методики обучения и тренировки в конном спорте. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках. |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 1 |  |
|  | итого | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения для развития рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
|  | итого | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Гимнастические упражнения на лошади (без стремян) на корде на шагу, рыси, галопе. | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения на лошади на шагу и рыси в смене. |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода) |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Прохождение маршрута по створам с лежащими на земле жердями. |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Выполнение программы №2 |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 6 | Преодоление отдельных препятствий высотой до 60 см |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 5 |  |  |
| 7 | Гимнастические упражнения при преодолении клавиш (высота – 30-40 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 10 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Седловка, подгонка путлищ, движение лошади в поводу на плац. Расседлывание. | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Правильные переходы из аллюра в аллюр. Езда учебной и строевой рысью со стременами и без стремян по головному сменой, езда врозь с выполнением команд. Подъем в галоп. |  | 14 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Освоение правильной посадки на манежном галопе. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Движение через жердь (на рыси и галопе). Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. |  |  |  | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Езда через кавалетти учебной и строевой рысью со стременами и без стремян. |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Езда на строевой рыси между расставленными стойками (створами) |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 6 | Освоение техники прыжка. Посадка и равновесие при подходе и преодолении препятствий. |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 7 | Понятие о сборе лошади. Ознакомление с программой «предварительной езды» для детей №2 и езда по связкам. |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| 8 | Преодоление одиночных препятствий на галопе высотой до 60 см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |
| 9 | Совершение правильной посадки при преодолении препятствий. Преодоление клавиш и одиночных препятствий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |
|  | итого | 182 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
|  | итого | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 468 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Начальная подготовка – 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Правила техники безопасности при обращении с лошадью. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техника и стиль прыжка. Типы препятствий и маршруты |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Техническая подготовка спортсмена-конника |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Тактическая подготовка спортсмена – конника |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена - конника |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Психология лошади (нрав, поведение) |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Основы анатомии и физиологии человека |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8 | Основы анатомии и физиологии лошади |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |
| 9 | Вспомогательные средства управления |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
|  | итого | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Строевые упражнения | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Упражнения для развития рук |  | 7 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища |  |  | 7 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения для развития мышц нижних конечностей |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
| 5 | ОРУ с предметами |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 9 |  |  |
| 6 | Упражнения из других видов спорта |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 9 |  |
|  | итого | 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) на шагу и рыси в смене и на рыси и галопе на корде. | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Езда через кавалетти на рыси и галопе со стременами и без стремян. |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Выполнение гимнастических упражнений при преодолении клавиш высотой до 50см: руки на бедра, руки назад, руки в стороны. |  |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Выполнение программы начальной езды №2. |  |  |  |  | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Преодоление клавиш высотой до 100см (гимнастические упражнения для лошади разновысотные и разно широтные клавиши) |  |  |  |  |  |  | 9 | 9 |  |  |  |  |
| 6 | Прохождение маршрута «Легкий класс» |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 5 |  |  |
| 7 | Езда по схеме №2 и №3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 11 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Переходы, сокращенные и прибавленные аллюры. | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Совершение посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевом галопе. |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Разучивание элементарных элементов выездки: сбор лошади уступка шенкелю, осаживание, простая перемена ноги и т.д. Езда по схеме «Предварительной езды» для детей №2 |  |  |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Преодоление клавиши до 50 см. Выполнение гимнастических упражнений. Совершенствование и укрепление посадки. |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |  |  |
| 5 | Преодоление связок маршрута 4-5 препятствий высотой до 60 см. Ознакомление и разучивание техники преодоления двойной системы (1,2 и 3 темпа) |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |
| 6 | Преодоление отдельных препятствий высотой до 100см с рыси и галопа. Совершенствование посадки и средств управления при преодолении разного типа препятствий. Ознакомление с программой «Командной езды» для детей №3. |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 7 | Езда по пресеченной местности. Совершенствование посадки на полевом галопе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |
| 8 | Преодоление клавиш высотой до 100см. Углубленное разучивание техники прыжка в двойных системах. |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Применение средств управления и совершение посадки при преодолении маршрута. Преодоление маршрута по нормативам легкого класса. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |
| 10 | Подготовка к сдаче норматива 3 спортивного разряда (конкур «Легкий класс»). Езда по схеме №2, №3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
|  | итого | 183 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
|  | итого | 65 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
|  | итого | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 468 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тренировочная группа – 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Техника безопасности при обращении с лошадью. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Закаливание. |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Кормление спортивной лошади |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Уход за спортивной лошадью. |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Органы чувств лошади (обоняние, осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность) |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Типы высшей нервной деятельности лошади: особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа ВНД |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8 | Неповиновение лошади (причины, способы устранения) |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |
| 9 | Понятие «такт», «ритм», «импульс» |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
|  | итого | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 5 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 5 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием экспандеров |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 13 |  |  |
| 6 | Конно-спортивные игры |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 12 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Выездковая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Езда по схеме №2, №3 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выполнение элементов «Личная езда» для детей №4. |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Езда по программе «Личная езда» для детей №4. |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Выполнение отдельных элементов «из предварительной езды» для юношей. |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Конкурная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Выполнение гимнастических упражнений на клавишах, работа на кавалетти. |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 2 | Преодоление маршрута «Легкий класс» |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 3 | Преодоление препятствий высотой до 110см. |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
|  | **Троеборная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Прохождение по пересеченной местности по створам по размеченным дистанциям с заданной скоростью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
| 2 | Преодоление невысоких естественных препятствий, прыжки вверх, вниз, прыжки через канаву. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Совершенствование выездковой посадки. Закрепление элементов: постановление, повороты, уступка шенкелю, подъемы, переходы, осаживание и т.д. | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Совершенствование элементов на шагу, рыси, галопе. Езда по схеме №2 №3. |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Разучивание и выполнение элементов по программе «Личная езда» для детей №4 и «Предварительная езда» для юношей. |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование прыжковой посадки на клавишах и отдельных препятствиях. Работа на кавалетти. |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
| 5 | Преодоление препятствий «Легкий класс» |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 |  |  |
| 6 | Преодоление отдельных препятствий высотой до 110см. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |  |
|  | итого | 215 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |  |
|  | итого | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
|  | итого | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 520 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тренировочная группа – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Техника безопасности при работе с лошадью. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Болезни лошадей |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Работа с лошадью на корде |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Условные рефлексы и их роль в выездке лошади |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 5 | Разминка и ее роль |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 6 | Нагрузка, объем и интенсивность в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 7 | Морально-волевая подготовка. Совместимость всадника и лошади |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |
|  | итого | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 7 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 8 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 8 |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием экспандеров |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 10 |  |  |
| 6 | Конно-спортивные игры |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 10 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Езда через кавалетти на рыси и галопе |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Манежная езда уровень 1\* |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4 | Участие в соревнованиях по маршруту «Средней класс» 110см. |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| 5 | Работа по пересеченной местности с включением крутых спусков и подъёмов и естественных препятствий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |
|  | итого | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Совершенствование выездковой посадки и средств управления повтор элементов: постановление, уступка шенкелю, плечом внутрь, принимание, контргалоп, простая перемена ноги, осаживание и т.д. | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Манежная езда: езда по схеме 1\* |  |  | 26 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Работа на кавалетти, совершенствование прыжковой посадки на отдельных препятствиях до (120см) и клавишах |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование управления лошадью по маршруту. |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Совершенствование преодоления систем барьеров до 120см и преодоления отдельных препятствий до 130см. |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| 6 | Совершенствование облегченной посадки всадника при езде в поле. Совершенствование развития равновесия, надежности аллюров и ловкости на любом грунте, улучшение управляемости лошади в поле. |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |
| 7 | Совершенствование преодоления естественных препятствий, прыжки вверх, вниз, прыжки через канавы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |
| 8 | Преодоление банкетов, прыжки через препятствия с перепадом высот, прыжки в воду. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 |  |
| 9 | Подготовка к участию в соревнованиях легкого класса по троеборью. |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
|  | итого | 315 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |  |
|  | итого | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | итого | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 624 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тренировочная группа – 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Техника безопасности при обращении с лошадью. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние физических нагрузок |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Врачебный контроль, первая помощь |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 7 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| 8 | Планирование спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 9 | Психологическая подготовка спортсмена-конника |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
|  | итого | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Строевые упражнения | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Упражнения для развития рук |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения для развития нижних конечностей |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 5 | ОРУ с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| 6 | Упражнения из других видов спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |
|  | итого | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Езда через кавалетти на рыси и галопе |  |  | 10 | 10 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастические упражнения для лошади. Разновысотные и разно широтные клавиши. |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |
| 4 | Прохождение маршрута «Трудный класс В» до 120 см |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |
| 5 | Техника прыжка через двойные и тройные системы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |
| 6 | Манежная езда уровня 1\*. |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня «Легкий класс». |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 15 |  |
|  | итого | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Совершение естественных движений лошади на всех аллюрах. | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Совершенствование правильной и элегантной посадки спортсмена и взаимодействие средств управления лошадью. Манежная езда уровня 1\* |  |  | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование выездки конкурной лошади |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельных препятствий и систем барьеров (110-120см) обучение спортсмена расчету при подходе к препятствию. |  |  |  |  |  | 32 | 35 |  |  |  |  |  |
| 5 | Совершенствование техники прохождения скоростных маршрутов. Участие в соревнованиях Трудный класс до 120см. |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  |
| 6 | Езда по пересеченной местности. Обучение преодоления сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду. |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня «Легкий класс» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |
| 8 | Подготовка к участию в соревнованиях по троеборью уровня 1\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |
|  | итого | 335 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |  |
|  | итого | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
|  | итого | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 728 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тренировочная группа – 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Техника безопасности при обращении с лошадью. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Принципы и методы спортивной тренировки | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основы выездки молодой спортивной лошади |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 9 | Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| 10 | Планирование, прогнозирование в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 11 | Методика психической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 13 | Методика восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
|  | итого | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 10 | 15 |  |  |  |  |
| 8 | Конноспортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 15 |  |
|  | итого | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 10 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения для лошади (кавалетти, клавиши) |  |  | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Манежная езда уровня 1\* |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 4 | Прохождение маршрута 120-130см. «Классический» «Охотничий паркур». Преодоление отдельных барьеров и систем до 140см. |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня 1\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |
|  | итого | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Совершенствование элементов манежной езды уровня 1\* | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Изучение и выполнение отдельных элементов манежной езды по троеборью уровня 2\* |  |  | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельных препятствий и систем барьеров. |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование техники прохождения маршрутов 120-130см. Участие в разнообразных маршрутах «классический» «Охотничий паркур», «Выбери свой маршрут», «По возрастающей сложности» и т.д. |  |  |  |  |  | 33 | 38 |  |  |  |  |  |
| 5 | Езда по пересеченной местности. Совершенствование преодоления сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду. |  |  |  |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |
| 6 | Совершенствование чувства пейса при передвижении по пересеченной местности, улучшение управляемости лошади в полевых условиях. |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня 1\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |
| 8 | Подготовка к участию в соревнованиях уровня 2\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |
|  | итого | 395 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 |  |
|  | итого | 89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 832 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тренировочная группа – 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основы выездки молодой спортивной лошади |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 9 | Планирование, прогнозирование в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 10 | Методика психической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| 11 | Методика восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |
|  | итого | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 8 | Конноспортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 15 |  |
|  | итого | 155 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 13 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения для лошади (кавалетти, клавиши) |  |  | 15 | 15 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Манежная езда уровня 1\* |  |  |  |  |  |  | 16 | 16 |  |  |  |  |
| 4 | Прохождение маршрута 130-140см. «Классический» «Охотничий пар кур». Преодоление отдельных барьеров и систем до 150см. |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня 1\* |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 | 17 |  |
|  | итого | 173 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Езда по пересечённой местности, преодоление сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Совершенствование выездковой посадки и средств управления |  |  | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Обучение работы с молодыми лошадьми (заездка, строевая езда, напрыгивание, подготовка к соревнованиям уровня «Легкий класс» |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование элементов манежной езды по троеборью уровня 1\* и 2\* |  |  |  |  |  | 38 | 38 |  |  |  |  |  |
| 5 | Участие в соревнованиях по конкуру разного уровня (от130 до 140см) и вида («классический», «скоростной», «на максимум балов» и т.д.) |  |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |
| 6 | Совершенствование работы по пересеченной местности с включением крутых спусков и подъемов и различного рода естественных препятствий. |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |
| 7 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня «Легкий класс» 1\* (CCN, CNC, CIC, CCI) и 2\*. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 48 |  |  |
| 8 | Судейская и инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 48 |  |
|  | итого | 418 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 |  |
|  | итого | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 936 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Группа спортивного совершенствования – 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Принципы и методы спортивной тренировки | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основы выездки молодой лошади спортивной лошади |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |
| 8 | Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 9 | Планирование, прогнозирование в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 10 | Методика психической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 11 | Методика восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |
|  | итого | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 19 | 18 |  |  |  |  |
| 8 | Конноспортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 | 19 | 19 |  |
|  | итого | 206 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  |  | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 |  |
|  | итого | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов конкура (высота 140 см) |  | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров |  |  | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня |  |  |  |  | 52 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Троеборная подготовка |  |  |  |  |  | 52 | 51 |  |  |  |  |  |
| 7 | Отработка техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов среднего класса и трудного класса «В» |  |  |  |  |  |  |  | 52 |  |  |  |  |
| 8 | Тренировки по повышению психологической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 |  |  |  |
| 9 | Судейская и инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 | 52 |  |
|  | итого | 570 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 |  |
|  | итого | 139 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |  |
|  | итого | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 1248 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Группа спортивного совершенствования – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Принципы и методы спортивной тренировки | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основы выездки молодой лошади спортивной лошади |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 8 | Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 9 | Планирование, прогнозирование в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 10 | Методика психической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| 11 | Методика восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
|  | итого | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 19 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 19 | 18 |  |  |  |  |
| 8 | Конноспортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 19 | 19 |  |
|  | итого | 210 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  |  | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |  |
|  | итого | 253 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов конкура (высота 140 см) |  | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров |  |  | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня |  |  |  |  | 59 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Троеборная подготовка |  |  |  |  |  | 58 | 59 |  |  |  |  |  |
| 7 | Отработка техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов среднего класса и трудного класса «В» |  |  |  |  |  |  |  | 59 |  |  |  |  |
| 8 | Тренировки по повышению психологической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  | 59 |  |  |  |
| 9 | Судейская и инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 58 | 59 |  |
|  | итого | 645 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 |  |
|  | итого | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
|  | итого | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 1352 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Группа спортивного совершенствования – 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Теоретическая подготовка** | Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Фев. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| 1 | Принципы и методы спортивной тренировки | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основы выездки молодой лошади спортивной лошади |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физиологические основы подготовки спортивной лошади |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств у лошади |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Выбор лошади для занятий в избранном виде конного спорта |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Основы техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Тактика выступления на соревнованиях при различных погодных условиях |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 8 | Изучение опыта работы и выступлений выдающихся отечественных и зарубежных спортсменов-конников |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 9 | Планирование, прогнозирование в конном спорте |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 10 | Методика психической тренировки спортсмена-конника, повышение психической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| 11 | Методика восстановления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
|  | итого | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая подготовка (ОФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Кроссовая подготовка | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастические упражнения |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Элементы акробатики |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | 20 | 21 |  |  |  |  |
| 8 | Конноспортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 21 | 21 |  |
|  | итого | 226 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Специальная физическая подготовка (СФП)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта |  |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |  |
|  | итого | 275 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов конкура (высота 140 см) |  | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров |  |  | 64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в избранном виде конного спорта |  |  |  | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня |  |  |  |  | 64 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Троеборная подготовка |  |  |  |  |  | 63 | 64 |  |  |  |  |  |
| 7 | Отработка техники и тактики вождения лошади по маршруту в пределах нормативов среднего класса и трудного класса «В» |  |  |  |  |  |  |  | 63 |  |  |  |  |
| 8 | Тренировки по повышению психологической устойчивости |  |  |  |  |  |  |  |  | 64 |  |  |  |
| 9 | Судейская и инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 63 | 64 |  |
|  | итого | 699 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уход за лошадью** | 14 | 15 | 16 | 15 | 14 | 16 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 |  |
|  | итого | 166 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Участие в соревнованиях** | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |
|  | итого | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные испытания** | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 |  |
|  | итого | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинский контроль** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | итого | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 1456 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |