**Тематическое планирование**

**БОУ ОО ДОД «Областная детско-юношеская конно-спортивная школа №4»**

**Группа начальной подготовки 1 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход) | 1 |
| 7 | Краткие сведения по анатомии физиологии лошади | 1 |
| 8 | Общая характеристика спортивной тренировки |  |
| 9 | Зачеты | 2 |
|  | Итого | 10 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Строевые упражнения | 4 |
| 2 | Упражнения для развития рук | 9 |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища | 9 |
| 4 | Упражнения для развития нижних конечностей | 9 |
| 5 | ОРУ с предметами | 9 |
| 6 | Упражнения для других видов спорта | 5 |
| 7 | итого | 45 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 номерам через манеж на шагу и рыси | 10 |
| 4 | Езда врозь с самостоятельными выполнениями остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси. | 12 |
| 5 | Езда по схеме №1 (начальная подготовка) | 12 |
| 6 | Прохождение маршрута по створам на строевой рыси | 18 |
| 7 | итого | 62 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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. | 12 |
| 3 | Ознакомление с основами правильной посадки, понятие о равновесии. Основы средств управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни. | 12 |
| 4 | Езда шагом на корде. Выполнение команд. Езда на корде рысью. Понятие строевой рыси. | 14 |
| 5 | Освоение езды строевой и учебной рысью в смене по головному с выполнением команд. | 20 |
| 6 | Освоение манежных фигур, правил езды в смене по манежу. | 22 |
| 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. | 16 |
| 9 | Освоение манежной посадки на галопе. Подъемы в галоп по одному и в смене по головному. | 16 |
| 10 | Езда шагом, рысью и галопом в смене и врозь. Выполнение команд. | 16 |
| 11 | Совершенствование езды по схеме №1. Выполнение самостоятельно отдельных фигур и элементов из схем. | 8 |
| 12 | Прохождение маршрута по створам на строевой рыси. | 16 |
|  | итого | 162 |

Уход за лошадью

Итого: 18часов

Участие в соревнованиях

Итого: 5 часов

Контрольные испытания

Итого: 6 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часов

Итого: учебная нагрузка в группе начальной подготовки 1 года обучения

312 часов

**Группа начальной подготовки 2 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 причины, профилактика. | 2 |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. | 2 |
| 6 | Методы и средства спортивной подготовки. | 5 |
| 7 | Основные методики обучения и тренировки в конном спорте. Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках. | 5 |
|  | итого | 18 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 2 | Гимнастические упражнения | 7 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 16 |
| 4 | Элементы акробатики | 16 |
| 5 | Силовая подготовка с использованием гантелей, эспандеров | 16 |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Гимнастические упражнения на лошади (без стремян и повода) 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). | 20 |
| 4 | Прохождение маршрута по створам с лежащими на земле жердями. | 20 |
| 5 | Выполнение программы №2 | 20 |
| 6 | Преодоление отдельных препятствий высотой до 60 см. | 15 |
| 7 | Гимнастические упражнения при преодолении клавиш (высота- 30-  40 см). | 15 |
|  | итого | 100 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Седловка, подгонка путлищ, движение лошади в поводе 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. | 29 |
| 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. | 32 |
| 4 | Езда через кавалетти учебной и строевой рысью со стременами и без стремени. | 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 «предварительная езда» для детей №2 и езда по связкам. | 18 |
| 8 | Преодоление одиночных препятствий на галопе высотой до 60 см. | 18 |
| 9 | Совершенствование правильной посадки при преодолении препятствий. Преодоление клавиш и одиночных препятствий. | 17 |
|  | итого | 182 |

Уход за лошадью

Итого: 65часов

Участие в соревнованиях

Итого: 4 часов

Контрольные испытания

Итого: 10 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часов

Итого: учебная нагрузка в группе начальной подготовки 2 года обучения

468 часов

**Группа начальной подготовки 3 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Правила техники безопасности при обращении с лошадью. | 1 |
| 2 | Техника и стиль прыжка. Типы препятствий и маршруты. | 1 |
| 3 | Теоретическая 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 | 4 |
| 10 | Вспомогательные средства управления | 4 |
|  | итого | 20 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Строевые упражнения | 5 |
| 2 | Упражнения для развития рук | 15 |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища | 15 |
| 4 | Упражнения для развития мышц нижних конечностей | 16 |
| 5 | ОРУ с предметами | 17 |
| 6 | Упражнения из других видов спорта | 17 |
|  | Итого | 85 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 50 см: руки на бедра, руки назад, руки в стороны. | 18 |
| 4 | Выполнение программы начальной езды №2 | 18 |
| 5 | Преодоление клавиш высотой до 110 см (гимнастические упражнения для лошади разновысотные и разно широтные клавиши). | 18 |
| 6 | Прохождение маршрута «Легкий класс» | 15 |
| 7 | Езда по схеме № 2 и № 3 | 16 |
|  |  |  |
|  | Итого | 100 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе. Совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах. Переходы, сокращенные и прибавленные аллюры. | 28 |
| 2 | Совершенствование 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. | 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 100 см 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 пересеченной местности. Совершенствование посадки на полевом галопе. | 18 |
| 8 | Преодоление клавиш высотой до 100 см. 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. |  |
|  | итого | 183 |

Уход за лошадью

Итого: 65часов

Участие в соревнованиях

Итого: 5 часов

Контрольные испытания

Итого: 4 часа

Медицинский контроль

Итого: 6 часов

Итого: учебная нагрузка в группе начальной подготовки 3 года обучения

468 часов

**Группа учебно-тренировочная 1 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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) | 4 |
| 9 | Понятие «такт», «ритм», «импульс» | 4 |
|  | итого | 20 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Кроссовая подготовка | 5 |
| 2 | Гимнастические упражнения | 15 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 15 |
| 4 | Элементы акробатики | 20 |
| 5 | Силовая подготовка с использованием экспандеров | 23 |
| 6 | Конноспортивные игры | 22 |
|  | итого | 100 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Езда по схеме №2,№3. | 15 |
| 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 110 см. | 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование выездковой посадки. Закрепление элементов: постановление, повороты, уступка шенкелю, подъемы, переходы, осаживание и т.д. | 30 |
| 2 | Совершенствование элементов на шагу, рыси, галопе. Езда по схеме №2,№3. | 40 |
| 3 | Разучивание и выполнение элементов по программе «Личная езда» для детей №4 и «Предварительная езда» для юношей. | 40 |
| 4 | Совершенствование прыжковой посадки на клавишах и отдельных препятствиях. Работа на кавалетти. | 40 |
| 5 | Преодоление препятствий «Легкий класс». | 40 |
| 6 | Преодоление отдельных препятствий высотой до 110 см. | 25 |
|  | итого | 215 |

Уход за лошадью

Итого: 68 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 5 часов

Контрольные испытания

Итого: 8 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часов

Итого: учебная нагрузка в учебно-тренировочной группе 1 года обучения

520 часа

**Группа учебно-тренировочная 2 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности при работе с лошадью. | 4 |
| 2 | Болезни лошадей | 4 |
| 3 | Работа с лошадью на корде | 2 |
| 4 | Условные рефлексы и их роль в выездке лошади | 4 |
| 5 | Разминка и ее роль | 2 |
| 6 | Нагрузка, объем и интенсивность в конном спорте | 2 |
| 7 | Морально-волевая подготовка | 4 |
|  | Итого | 22 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 2 | Гимнастические упражнения | 17 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 18 |
| 4 | Элементы акробатики | 18 |
| 5 | Силовая подготовка с использованием экспандеров | 20 |
| 6 | Конноспортивные игры | 20 |
|  | Итого | 100 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 14 |
| 2 | Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода) | 36 |
| 3 | Манежная езда1\* | 20 |
| 4 | Участие в соревнованиях «Средний класс» 110 см. | 10 |
| 5 | Работа по пересеченной местности с включением крутых спусков и подъемов и естественных препятствий. | 20 |
|  | Итого | 100 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование выездковой посадки и средств управления повтор элементов: постановление, уступка шенкелю, плечом внутрь, принимание, контргалоп, простая перемена ноги, осаживание и т.д. | 52 |
| 2 | Манежная езда: езда по схеме 1\*. | 54 |
| 3 | Работа на кавалетти, совершенствование прыжковой посадки на отдельных препятствий до (120 см) и клавишах. | 30 |
| 4 | Совершенствование управления лошадью по маршруту. | 30 |
| 5 | Совершенствование преодоления систем барьеров до 120 см и преодоления отдельных препятствий до 130 см. | 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 канаву. | 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

Итого: 70 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 7 часов

Контрольные испытания

Итого: 6 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часов

Итого: учебная нагрузка в учебно-тренировочной группе 2 года обучения

624 часа.

**Группа учебно-тренировочная 3 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 4 |
| 7 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 3 |
| 8 | Планирование спортивной тренировки | 3 |
| 9 | Психологическая подготовка спортсмена-конника | 6 |
|  | итого | 24 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Строевые упражнения | 20 |
| 2 | Упражнения для развития рук | 20 |
| 3 | Упражнения для развития мышц туловища | 20 |
| 4 | Упражнения для развития нижних конечностей | 20 |
| 5 | ОРУ с предметами | 10 |
| 6 | Упражнения из других видов спорта | 20 |
|  | Итого | 110 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 20 |
| 2 | Езда через кавалетти на рыси и галопе (без стремян и повода) | 30 |
| 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» | 25 |
|  | Итого | 120 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Совершение естественных движений лошади на всех аллюрах. | 50 |
| 2 | Совершенствование правильной и элегантной посадки спортсмена и взаимодействие средств управления лошадью. Манежная езда уровня 1\*. | 52 |
| 3 | Совершенствование выездки конкурной лошади. | 31 |
| 4 | Совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельных препятствий и систем барьеров(120см) обучение спортсмена расчету при подходе к препятствию. | 67 |
| 5 | Совершенствование техники прохождения скоростных маршрутов. Участие в соревнованиях Трудный класс до 120 см. | 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

Итого: 80 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 9 часов

Контрольные испытания

Итого: 6 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часов

Итого: учебная нагрузка в учебно-тренировочной группе 3 года обучения

728 часов.

**Группа учебно-тренировочная 4 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности при обращении с лошадью. | 1 |
| 2 | Принципы и методы спортивной тренировки | 1 |
| 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 |
| 12 | Методика восстановления | 2 |
|  | Итого | 28 |

Общая физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 25 |
| 8 | Конноспортивные игры | 45 |
|  | Итого | 140 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе | 25 |
| 2 | Гимнастические упражнения для лошади (кавалетти, клавиши) | 60 |
| 3 | Манежная езда уровня 1\*. | 30 |
| 4 | Прохождение маршрута 120-130 см. «Классический», «Охотничий паркур». Преодоление отдельных барьеров и систем до 140 см. | 15 |
| 5 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня 1\*. | 30 |
|  | Итого | 160 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Совершенствование элементов манежной езды уровня 1\*. | 60 |
| 2 | Изучение и выполнение отдельных элементов манежной езды по троеборью уровня 2\*. | 64 |
| 3 | Совершенствование техники подхода и прыжка лошади при преодолении отдельных препятствий и систем барьеров. | 32 |
| 4 | Совершенствование техники прохождения маршрутов 120-130 см. Участие в разнообразных маршрутах «Классический», «Охотничий паркур», «Выбери свой маршрут», «По возрастающей сложности» и т.д. | 71 |
| 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

Итого: 89 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 10 часов

Контрольные испытания

Итого: 6 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часа

Итого: учебная нагрузка в учебно-тренировочной группе 4 года обучения

832 часа.

**Группа учебно-тренировочная 5 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 30 |
| 8 | Конноспортивные игры | 55 |
|  | Итого | 155 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Основные упражнения вольтижировки на шагу, рыси и галопе. | 28 |
| 2 | Гимнастические упражнения для лошади (кавалетти, клавиши). | 62 |
| 3 | Манежная езда уровня 1\*. | 32 |
| 4 | Прохождение маршрута 130-140 см. «Классический», «Охотничий паркур». Преодоление отдельных барьеров и систем. | 17 |
| 5 | Участие в соревнованиях по троеборью уровня 1\*. | 34 |
|  | Итого | 173 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Езда по пересеченной местности, преодоление сложных связок барьеров с системами препятствий, с перепадами высот и прыжками в воду. | 62 |
| 2 | Совершенствование выездковой посадки и средств управления. | 64 |
| 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\*. | 76 |
| 5 | Участие в соревнованиях по конкуру разного уровня (от 130 см. до 140 см.) и вида («классический», «скоростной», «на максимум баллов» 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

Итого: 140 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 10 часов

Контрольные испытания

Итого: 4 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часа

Итого: учебная нагрузка в учебно-тренировочной группе 5 года обучения

936 часов.

**Группа спортивного совершенствования**

**1 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 37 |
| 8 | Конноспортивные игры | 57 |
|  | Итого | 206 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 137 |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта | 113 |
|  | Итого | 250 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 52 |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота 140 см) конкурах | 51 |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров | 52 |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта | 52 |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня | 52 |
| 6 | Отработка преодоления тройных систем | 103 |
| 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 | 104 |
|  | Итого | 570 |

Уход за лошадью

Итого: 139 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 29 часов

Контрольные испытания

Итого: 10 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часа

Итого: учебная нагрузка в группе спортивного совершенствования 1 года обучения 1248 часов.

**Группа спортивного совершенствования**

**2 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 37 |
| 8 | Конноспортивные игры | 58 |
|  | Итого | 210 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 138 |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта | 115 |
|  | Итого | 253 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 59 |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота 140 см) конкурах | 58 |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров | 59 |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта | 58 |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня | 59 |
| 6 | Отработка преодоления тройных систем | 117 |
| 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 | 117 |
|  | Итого | 645 |

Уход за лошадью

Итого: 160 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 30 часов

Контрольные испытания

Итого: 10 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часа

Итого: учебная нагрузка в группе спортивного совершенствования 2 года обучения 1352 часа.

**Группа спортивного совершенствования**

**3 года обучения**

Теоретическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 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 | 41 |
| 8 | Конноспортивные игры | 62 |
|  | Итого | 226 |

Специальная физическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Всесторонняя общая и физическая подготовка, закрепление полученных знаний, умений и навыков | 150 |
| 2 | Дальнейшее совершенствование техники, тактики, спортивного мастерства и соревновательного опыта в избранном виде конного спорта | 125 |
|  | Итого | 275 |

Техническая и тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание темы занятия | Кол-во часов |
| 1 | Приобретение и укрепление навыков и умений в выездке спортивной лошади | 64 |
| 2 | Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота 140 см) конкурах | 63 |
| 3 | Совершенствование посадки на всех видах аллюров | 64 |
| 4 | Совершенствование техники и тактики в одном из видов конного спорта | 63 |
| 5 | Регулярное участие в учебных и календарных соревнованиях городского, регионального, российского и международного уровня | 64 |
| 6 | Отработка преодоления тройных систем | 127 |
| 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 | 127 |
|  | Итого | 699 |

Уход за лошадью

Итого: 166 часов

Участие в соревнованиях

Итого: 30 часов

Контрольные испытания

Итого: 10 часа

Медицинский контроль

Итого: 4 часа

Итого: учебная нагрузка в группе спортивного совершенствования 2 года обучения 1456 часов.