

УДК 798.2.015

ББК 75.722

Б 19

Рецензенты:

президент общероссийской общественной организации «Федерация конного спорта России» М. В. Сечина;

канд. пед. наук, доцент Е. Л. Фаворская (ФГБОУ ВО МГАФК)

Бакеев, Александр Васильевич.

- Б 19** Технология подготовки спортивного резерва в конном спорте на начальном этапе : учебно-методическое пособие / А. В. Бакеев, С. Т. Вяльшин ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : МГАФК, 2023. - 172 с. ил.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы спортивной подготовки по конному спорту на этапе начальной подготовки.

Работа выполнена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утвержден приказом Министерства спорта России от 24 февраля 2022 г. №127). Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Пособие предназначено для студентов МГАФК, студентов вузов физической культуры, магистрантов, аспирантов, слушателей ФПК, преподавателей, тренеров при изучении теоретико-методических основ конного спорта и спортивной тренировки.

*Утверждено учебно-методической комиссией
ФГБОУ ВО МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

УДК 798.2.015

ББК 75.722

© Бакеев А. В., Вяльшин С. Т., 2023

© Московская государственная академия
физической культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 6 |
| I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ..... | 8 |
| 1.1. Нормативно-правовое обеспечение подготовки спортивного резерва..... | 8 |
| 1.2. Характеристика вида спорта, его отличительных особенностей. Компоненты формирования структуры тренировочного процесса на этапе начальной подготовки..... | 9 |
| 1.3. Специфика отбора к занятиям конным спортом на этапах спортивной подготовки и структура тренировочного процесса..... | 12 |
| 1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»..... | 13 |
| 1.5. Минимальные требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки, и предельные тренировочные нагрузки..... | 16 |
| 1.6. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха..... | 16 |
| 1.7. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки..... | 17 |
| 1.8. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях для этапа начальной подготовки, периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)..... | 20 |
| 1.9. Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки..... | 27 |
| 1.10. Перечень тренировочных мероприятий..... | 27 |
| 1.11. Годовой план спортивной подготовки..... | 29 |
| 1.12. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия..... | 37 |
| 1.13. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 39 |
| II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ..... | 44 |
| 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов..... | 44 |
| 2.2. Рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях со спортсменами..... | 47 |

| | |
|---|-----|
| 2.3. Планирование и содержание учебно-тренировочного процесса..... | 48 |
| 2.4. Программный материал для проведения практических занятий..... | 60 |
| 2.5. Составление планов (конспектов) тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки..... | 73 |
| 2.6. Методические рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля..... | 77 |
| 2.7. Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовки (ОФП)..... | 78 |
| III. СИСТЕМА ОТБОРА И КОНТРОЛЯ..... | 84 |
| 3.1. Критерии отбора лиц для спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию..... | 84 |
| 3.2. Виды контроля и сроки его проведения..... | 86 |
| 3.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки... | 87 |
| 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.. | 89 |
| 3.5. Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации освоения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП..... | 93 |
| V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 94 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 95 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | |
| Экипировка спортсмена и снаряжение лошади для тренировочных занятий на этапе начальной подготовки..... | 97 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | |
| План-конспект проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 1 года..... | 107 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | |
| План-конспект проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 2 года..... | 131 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 | |
| План-конспект проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 3 года..... | 142 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5 | |
| Планы инструкторской и судейской практики..... | 150 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 6 | |
| Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному | |

| | |
|--|-----|
| воспитанию..... | 153 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 7 | |
| Календарный тренировочный график..... | 158 |
| ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ... | 162 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 166 |
| ОБ АВТОРАХ..... | 169 |