

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К НИМ**

По учебной дисциплине учреждения высшего образования «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конному спорту)» для студентов 2 курса дневной и 3 курса заочной формы получения образования

2019

Раздел II. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки спортсменов-конников

Тема 8. Система соревнований и ее влияние на планирование подготовки

1. Характеристика подготовительных, контрольных, отборочных и главных соревнований сезона.
2. Система получения лицензий на чемпионаты Европы, мира, ОИ.
3. Стратегия соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-конников.

Практические задания по Теме 8:

- Изучение мирового и олимпийского рейтингов в видах конного спорта в текущем олимпийском цикле;
- Изучение индивидуальных планов подготовки спортсменов национальной и сборной команд Республики Беларусь;
- Основные положения республиканского рейтинга;

Литература:

1. Организация и проведение соревнований по конному спорту (Общий регламент) / сост. : Н. А. Петухова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск : БГУФК, 2016. – 35 с.
2. Официальный сайт Международной федерации конного спорта [Электронный ресурс] / Международная федерация конного спорта (FEI). – Режим доступа : <http://www.fei.org>.

Раздел IV Основы методики обучения в конном спорте

Тема 20. Методы обучения в конном спорте

1. Характеристика общепедагогических и специальных методов, используемых при обучении в конном спорте.
2. Специальные (практические) методы: упражнения «в руках», упражнения на корде, упражнения под седлом, контрольно-соревновательные методы.
3. Методы подводящих упражнений в видах конного спорта.

Тема 21. Организация процесса обучения в конном спорте

1. Характеристика групповой, индивидуальной, урочной и свободной форм организации учебно-тренировочных занятий.

2. Организация и методика проведения частей урока в выездке, преодолении препятствий (конкуре), троеборье.

3. Дозировка, объём и интенсивность нагрузки на учебно-тренировочном занятии.

Практические задания по Теме 21:

- Описать методы освоения спортивной техники в конном спорте;
- Описать методы развития двигательных качеств спортивной лошади;
- Подготовить план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки.

Литература:

1. Конный спорт : пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе : пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

2. Практическое руководство по конному спорту. Том II. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / пер. с нем. И. Л. Когана. – М. : Кварта-Н, 2012. – 243 с.

3. Юный конник : учеб. пособие / В. Г. Алексеенко [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.

Раздел V Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 25. Структура и содержание спортивной подготовки в конном спорте

1. Структура многолетней спортивной подготовки в конном спорте.
2. Этапы спортивной подготовки спортсмена-конника.
3. Этапы спортивной подготовки спортивной лошади.

Тема 27. Виды подготовки в конном спорте

1. Назовите цели, задачи физической подготовки в конном спорте.
2. Назовите основные физические качества, необходимые в конном спорте (отдельно для спортсменов и лошадей).
3. Приведите примеры упражнений для спортсменов, развивающие гибкость, силу отдельных групп мышц, координационные способности, выносливость.
4. Каково соотношение объемов ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки спортсменов-конников?
5. Дайте понятие спортивной техники и технической подготовленности в конном спорте.
6. Назовите этапы овладения техникой выполнения упражнений в процессе многолетней подготовки.
7. Опишите технику прыжка.

Практические задания по Теме 27:

- Выбор средств и методы совершенствования физических качеств конников и спортивных лошадей.
- Составить комплексы упражнений, направленные на совершенствование физических качеств в видах конного спорта.
- Подбор упражнений для совершенствования посадки; упражнения для совершенствования естественных аллюров лошади,

Литература:

1. Климке, Р. Выездка молодой спортивной лошади / Райнер Климке: пер. с нем. – М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2002. – 224с.
2. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / Под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д.Я. Гуревича. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 255с.
3. Практическое руководство по конному спорту. Том II. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / пер. с нем. И. Л. Когана. – М. : Кварта-Н, 2012. – 243 с.

Раздел VIII Научно-исследовательская работа студентов

Тема 43. Методы и методики исследований в конном спорте

1. Характеристика методов научного исследования.
2. Характеристика частных методов: опрос (беседа, анкетирование).
3. Математико-статистические методы.