

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 3 курса дневной и 4 курса заочной формы получения образования

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

### **Тема 9. Особенности тренировки спортсменов-конников в периодах и на этапах годичного цикла**

1. Этапы подготовительного периода макроцикла.
2. Задачи подготовки спортивных пар в подготовительном периоде макроцикла.
3. Этапы соревновательного периода макроцикла.
4. Задачи подготовки спортивных пар в соревновательном периоде макроцикла.
5. Задачи, решаемые в переходном периоде годичного цикла.

Практические задания по Теме 9:

- Изучение индивидуальных планов подготовки спортсменов национальной и сборной команд Республики Беларусь;
- Основные параметры нагрузки в макроцикле подготовки в видах конного спорта.

Литература:

1. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
2. Нероденко, В. В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Черкассы: Янтарь-Черкассы, 2009. – 412 с.
3. Подготовка спортсменов высших разрядов. Методические рекомендации в конном спорте /Пер. с нем. Варендорф.- 1987.-153 с.
4. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

## **Раздел III. Основы подготовки спортивной лошади**

### **Тема 18. Физиологические особенности спортивной деятельности лошади**

1. Характеристика анаэробных и аэробных процессов энергообеспечения.
2. Двигательные качества спортивной лошади и методы их развития.
3. Классификация типов ВНД спортивной лошади.

Литература:

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. Пособие в трех частях, Минск, 1997
2. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов; под ред. Э.Эзе; ФиС, Москва, 1983

3. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
4. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство, Москва, Астрель, 2005.
5. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

## **Раздел IV Основы методики обучения в конном спорте**

### **Тема 22. Методика подготовки юных спортсменов-конников**

1. Методика развития равновесия в посадке у юных конников.
2. Характеристика общепедагогических и специальных методов, используемых при начальном обучении в конном спорте.
3. Методика подготовки юных спортсменов-конников в видах конного спорта.

### **Тема 23. Методика исправления ошибок посадки и техники управления спортивной лошастью**

1. Основные ошибки манежной посадки.
2. Основные ошибки техники прыжка.
3. Методы оперативной коррекции техники управления лошастью в выезде.
4. Методы оперативной коррекции техники управления лошастью в преодолении маршрута препятствий.

Практические задания по Теме 22:

- Подготовить план-конспект учебно-тренировочного занятия для групп начальной подготовки.

Литература:

1. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I / под ред. С. Мезнер, М. Путц, М. Плева; пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Арт Лаборатория, 2007. – 242 с.
2. Диллон, Дж. М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Джейн Маршалл Диллон: пер. с англ. В Бастрыкина. - М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 160с.
3. 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.
4. Линдгрэн, А. Специальные упражнения в выезде от молодой лошади до Grand Prix / Андерс Линдгрэн; пер с нем. И. Л. Когана. – М.: Федерация конного спорта России, 2012. – 100 с.

5. Нероденко, В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко. – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.

## **Раздел V Система спортивной подготовки в конном спорте**

### **Тема 26. Классификация основных средств тренировки и методов их применения в видах конного спорта**

1. Дать классификацию основных средств тренировки в конном спорте.
2. Дать классификацию основных методов обучения в конном спорте.
3. Опишите повторный метод тренировки.

### **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 методов 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.

### **Тема 31. Понятие о тренировочной нагрузке в конном спорте**

1. Дайте определение «нагрузки» и «тренировочной нагрузки».
2. Назовите основные компоненты тренировочной нагрузки.
3. Опишите распределение ЧСС по зонам интенсивности у спортсменов-конников.
4. Опишите распределение ЧСС по зонам интенсивности у спортивных лошадей.

5. Назовите виды тренировочных занятий в конном спорте и их преимущественную направленность.
6. Назовите ЧСС спортивной лошади в состоянии покоя и при максимальных нагрузках.

#### Практические задания по Теме 31:

- Методика определения ЧСС и ЧД у спортивной лошади.

#### Литература:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. 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.
4. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
5. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).
6. Юранова, Н.О. Изучение объема и интенсивности тренировочной нагрузки конников в годовом цикле подготовки. /Н.О.Юранова / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 1 научной сессии АФВ и С РБ по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы за 1995 г. – Минск, 1996. – С. 47-48.

## **Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте**

### **Тема 32. Общие основы теории управления**

1. Компоненты управления и их значение.
2. Дать определение понятиям о прогнозировании, моделировании, планировании в конном спорте.
3. Раскрыть содержание форм контроля подготовки в конном спорте.
4. Методы оперативной коррекции подготовки в видах конного спорта.

### **Тема 36. Планирование спортивного совершенствования в конном спорте**

1. Опишите основные методы планирования.
2. Объясните суть перспективного, годового и оперативного планирования.

3. Объясните организацию годичной тренировки на основе одноциклового и двух-циклового планирования.  
Опишите цель, задачи и структуру годового плана подготовки в видах конного спорта.

Литература:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.
4. 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.
5. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
6. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

## **Раздел VIII Научно-исследовательская работа студентов**

### **Тема 44. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы**

1. Характеристика методов научного исследования.
2. Методика исследования физической, технико-тактической подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь».

Литература:

1. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
2. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).