

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю

Директор ГБУ ДО РО СШОР № 22

_____ А.М. Сурженко

« ____ » _____ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
КОННЫЙ СПОРТ**

Разработана на основании Федеральных государственных требований по
реализации дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки по видам спорта

Программу составили:

Заместитель директора по УСР	Лисовская Ю.С.
Ст. инструктор-методист	Гречкина К.Д.
Инструктор-методист	Фидорченко М.Е.
Тренер-преподаватель	Закарьян М.Е.

г. Ростов-на-Дону
2024 год

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Общие положения	5
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее - Программа)	5
2. Цель программы	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ...	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.	6
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
5.1. Учебно-тренировочные мероприятия.	9
5.2. Спортивные соревнования.	10
6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт».	12
7. Календарный план воспитательной работы.	15
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	19
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	23
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля	27
11. Требования к результатам прохождения ДОПСП	27
11.1. На этапе начальной подготовки:.....	27
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	28
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	28
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	29
12. Оценка результатов освоения ДОПСП	31
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт»	39
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	39
15. Учебно-тематический план	98
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	102
16. Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».....	102
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	102
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	102
18. Кадровые условия реализации Программы	109
19. Информационно-методические условия реализации Программы	110

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России № 1144н);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – ФССП);

приказ Минспорта России от 22.12.2022 № 1352 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Примерная программа);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по конному спорту (дисциплины: конкур, выездка) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Цель программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «конный спорт».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация и проведение, спортивно-массовых и зрелищных мероприятий с целью пропаганды и популяризации конного спорта, а также других видов спорта;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
- воспитание лиц высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны и субъекта Российской Федерации в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В таблице № 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная и максимальная наполняемость спортивных групп. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В таблице № 2 представлены объемы спортивной нагрузки, выраженной в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки. Приведено также общее годовое количество часов.

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.5.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	—	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

5.2. Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных

соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1

Осуществление спортивно-педагогической деятельности в системе спортивных школ должно проходить в условиях выполнения требований к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий, и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		6	6	9	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «конкур»							
1	Общая физическая подготовка	82	82	85	112	136	124
2	Специальная физическая подготовка	72	72	90	124	176	149
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	29	57	118	156
4	Техническая подготовка	50	50	116	170	322	474
5	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	92	92	81	73	103	137
6	Инструкторская и судейская практика	10	10	29	27	50	84
7	Медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	38	61	135	124
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040	1248

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «выездка»							
1	Общая физическая подготовка	82	82	77	112	141	178
2	Специальная физическая подготовка	72	72	82	150	159	76
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	30	42	86	100
4	Техническая подготовка	50	50	118	146	332	502
5	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	92	92	78	91	106	232
6	Инструкторская и судейская практика	10	10	46	46	104	36
7	Медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	37	37	112	124
Общее количество часов в год		312	312	468	624	1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы определяется Организацией и может включать следующие тематические лекции: профориентационная деятельность, здоровье сбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, технический инвентарь, материальную часть, и др.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	В течение года

		<p>спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, 	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся. 	
5.	Воспитательная и социальная работа		
	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря, для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря.	В течение года
	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике.	В течение года
6.	Профилактика экстремизма и предупреждение правонарушений		
	Ознакомление занимающихся, родителей (законных представителей) и сотрудников с инструкциями по противодействию терроризму и экстремизму.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - проведение бесед в рамках родительских собраний по вопросам контроля за детьми во внеурочное время и недопущения их участия в несанкционированных мероприятиях.	В течение года
	Профилактика транспортного травматизма. Борьба с негативными явлениями на транспорте (зацепинг, вандализм)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - проведение бесед в рамках теоретических занятий и родительских собраний по вопросам предупреждения экстремистских проявлений обучающихся.	В течение года
	Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения	Проведение бесед в рамках теоретических занятий, связанных с проблемами наркомании и другими вредными привычками (алкоголизм, и табакокурение и д.р.)	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Лица, проходящие спортивную подготовку в организациях, предусмотренных Программой, должны соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся, врачи, специалисты.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма. Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий обучающегося при использовании неизвестных препаратов;

- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения обучающегося и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность обучающегося в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий с обучающимися этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Ознакомление обучающихся и проведение занятий по теме «Нормативная правовая база Российской Федерации в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статья 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила.

Ознакомление обучающихся и проведение занятий по теме: «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних обучающихся.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение –

у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, должны знать основы учебно-тренировочного процесса, знать технические приемы, изучать ошибки при выполнении упражнений другими обучаемыми, помогать менее опытным обучающимся.

Обучающимся рекомендуется принимать участие в судействе в роли помощника судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Планы инструкторской и судейской практики формируются тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, зависит от наличия необходимости в подготовке спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу учащихся при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики включается ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером-преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие обучающихся в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по конному спорту все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную

теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в конном спорте;
- подача команд на организацию тренировки, построение и перестроение
- группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение упражнений обучающимися;
- определение ошибки при выполнении упражнений учащимся и указание
- путей ее исправления;
- составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения квалификационной категории спортивного судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по конному спорту;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство соревнований в качестве помощника и судьи на поле;
- участие в судействе официальных соревнований в составе главной судейской коллегии.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на соревнованиях уровня первенства спортивной школы. Чтобы предупредить

ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровней.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Восстановительные мероприятия являются составной неотъемлемой частью системы подготовки обучающихся. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также, от характера выполненной нагрузки. Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств

восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых. Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяют разнообразные средства. Выбор конкретных средств восстановления осуществляется врачом и тренером-преподавателем в зависимости от характера и напряженности выполненной нагрузки при наличии соответствующих условий и материальной базы. Большое значение имеют разгрузочные микроциклы, основная задача которых обеспечение полноценного восстановления, создание оптимальных условий для адаптационных процессов в организме обучающегося. Медико-биологические средства восстановления занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации обучающихся. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна. Психологические средства восстановления получили широкое распространение в спорте. С помощью психических воздействий удаётся быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у обучающегося психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

– знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

12. Оценка результатов освоения ДОПСП сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей ДОПСП, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные тесты обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым

отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по ДОПСП в Таблицах № 9-12.

Оценочный материал по тестированию видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, представляет собой комплекс вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно разрабатывает вопросы по теоретической подготовке и может их представить в тестовой форме с ответами на выбор

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам физической подготовки, целенаправленно организованного учебно-тренировочного и педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой – сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность обучающихся.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт» представлены в Таблице № 9.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конный спорт» представлены в Таблице № 10.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт» представлены в Таблице № 11.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт» представлены в Таблице № 12.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.7.	Метание мяча весом 150г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.3.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз	не менее		не менее	
			1		2	

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более
			25
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			7
2.3.	Седловка лошади	мин	не более
			20
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	не менее
			20
2.5.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «конный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			20	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			15	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»				
3.1.	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			15	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	не менее	
			20	

3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз	не менее
			25
3.4.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее
			5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур»			
4.1.	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее
			25
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	не менее
			20
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз	не менее
			25
4.4.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее
			5
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	
			10	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка»				
3.1.	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			20	
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	не менее	
			25	
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз	не менее	
			30	
3.4.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее	
			7	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур»				
4.1.	Приседание без остановки	кол-во раз	не менее	
			30	
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	кол-во раз	не менее	
			25	
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	кол-во раз	не менее	
			30	
4.4.	Кувырок вперед	кол-во раз	не менее	
			7	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основные упражнения. Чтобы вести лошадь между шенкелем и поводом, всадник должен при помощи посылы корпусом и шенкелем двигать лошадь вперед, на повод, поддерживая как в движении, так и на остановке постоянную, мягкую и эластичную связь между ртом лошади и своей рукой.

Эта связь называется «Контакт». Контакт позволяет всаднику в любой момент надежно управлять лошастью. Контакт всегда должен оставаться эластичным, не становиться жестким при его усилении. Требуемое всадником от лошади положение головы и шеи, ее поза и степень сбора должны соответствовать уровню ее подготовки, аллюру и темпу движения. В любом случае, линия носа лошади должна быть впереди отвеса или, в крайнем случае, на линии отвеса. Затылок, при этом, всегда должен быть высшей точкой шеи. Это правило не соблюдается только при выполнении упражнения «полное освобождение головы и шеи» для молодой лошади.

Работая на хорошо подготовленной лошади, всадник ощущает, что при исполнении всех переходов и поворотов она немедленно реагирует как на выслающие, так и на сдерживающие средства управления.

Сбор.

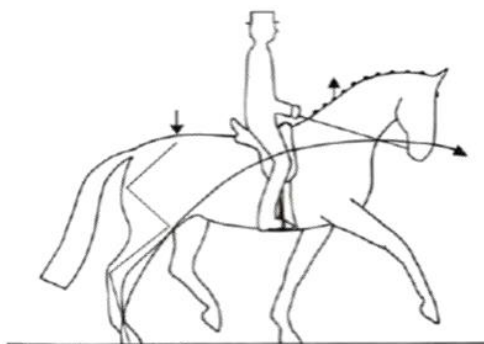
Целью сбора лошади является:

- а) Дальнейшее развитие и улучшение равновесия лошади, которое в той или иной степени было нарушено дополнительным весом всадника.
- б) Развитие и увеличение способности лошади опускать круп и подводить задние ноги, чтобы обеспечить легкость и подвижность переда.
- в) Совершенствование непринужденности движений и правильной осанки лошади, чтобы сделать ее более приятной в езде.

Наилучшими средствами достижения этих целей являются полудержки, а также боковые движения – «плечом внутрь», траверс, ранверс и принимание. Сбор достигается и улучшается путем подведения под корпус лошади задних ног, с согнутыми и эластичными суставами. Это осуществляется при помощи повторяющихся действий рук, седалища и шенкелей всадника. Вместе с тем, задние ноги не должны быть подведены

слишком далеко вперед под корпус лошади, так как это существенно уменьшает площадь опоры и мешает движению лошади. В этом случае линия спины приподнимется и окажется длиннее, чем основание опоры ног, что нарушит устойчивость, и лошади будет труднее обрести гармоничное и правильное равновесие.

С другой стороны, лошадь со слишком растянутой площадью опоры, не способная или не желающая подводить задние ноги под корпус, никогда не сможет достичь приемлемого сбора, характеризующегося непринужденностью движений и хорошей осанкой, равно как и активного импульса, идущего от задних ног.



Положение головы и шеи лошади на собранных аллюрах, естественно, зависит от уровня подготовки лошади и, в некоторой степени, от ее экстерьера. В любом случае, шея должна быть свободно приподнята, образуя гармоничную дугу от холки до затылка, который является высшей точкой.

Голова должна быть несколько впереди от вертикали. В тот момент, когда всадник применяет средства управления для достижения сбора, голова лошади может оставаться в более или менее отвесном положении. Дуга, образуемая шеей лошади, непосредственно указывает на степень сбора.

Импульс / Повиновение.

Импульс – это термин, служащий для описания передачи активной и энергичной, но в то же время контролируемой движущей силы, исходящей от задних ног и порождающей атлетическое движение лошади. Его наивысшее проявление выражается через мягкие колебания спины лошади и легкий контакт с рукой всадника.

Скорость сама по себе имеет мало общего с импульсом: ее результатом, чаще всего, является уменьшение амплитуды аллюра, он делается как бы более «плоским». Наглядным проявлением этого является более выраженная работа задних ног, действие которых выглядит как непрерывное, без выдержки и отрывистости. Скакательный сустав, после отрыва заднего копыта от земли, сначала должен двигаться в большей степени вперед, чем вверх, и, конечно, ни в коем случае не назад. Что касается импульса, то главным его признаком служит то, что лошадь находится больше времени в воздухе, чем на земле.

Следовательно, импульс можно увидеть только на аллюрах, имеющих стадию подвисания.

Импульс является условием для хорошего сбора на рыси и галопе. Если нет импульса, нет и сбора.

Повиновение – это не слепое подчинение, а послушание, которое проявляется во всем поведении лошади постоянным вниманием, готовностью выполнять требования всадника, ее доверии. Оно проявляется также в гармоничности, легкости и непринужденности, демонстрируемых лошастью при выполнении различных движений. Степень повиновения проявляется также в том, как лошадь принимает повод: с мягким и легким контактом и свободным затылком, или с сопротивлением руке всадника или уклонением от ее действия, когда лошадь идет, соответственно, «перед поводом» или «за поводом». Основной контакт со ртом лошади должен осуществляться через трензель.

Основными признаками нервозности лошади, ее напряженности или сопротивления являются: высывание языка, перекидывание его через железо или «всасывание», а также скрежет зубами и кручение хвостом.

Основная идея повиновения заключается в доверии к всаднику и готовности лошади выполнять его требования без опасения и напряженности.

Прямолинейность лошади, тенденция движения «в горку», сохранение ритма и равновесия позволяют ей двигаться вперед в постоянном контакте с всадником – все это говорит о гармонии и легкости. Главным критерием повиновения является выполнение основных требований и исполнение упражнений теста, в котором участвует лошадь.

Работа на аллюрах.

В зависимости от степени сбора лошади и длины ее шагов или темпов галопа, в пределах трех основных аллюров лошади (шаг, рысь, галоп), различают их разновидности. На всех трех аллюрах особое внимание следует уделять ритму и равномерности: шаги и махи лошади должны быть одинаковыми и по длине (захвату пространства), и по длительности (продолжительности во времени).

Шаг – это марширующий аллюр, при котором соприкосновение копыт с грунтом происходит четко в четыре такта, следующих равномерно один за

другим. Ритм движения и отсутствие какой-либо напряженности хорошо выражены и поддерживаются в течение всей работы на шагу.

Если передняя и задняя ноги лошади, с одной стороны, отрываются от земли и ставятся почти одновременно, то шаг становится близким к иноходи. Такая неправильность шага может привести к настоящей иноходи, что является серьезным пороком аллюра.

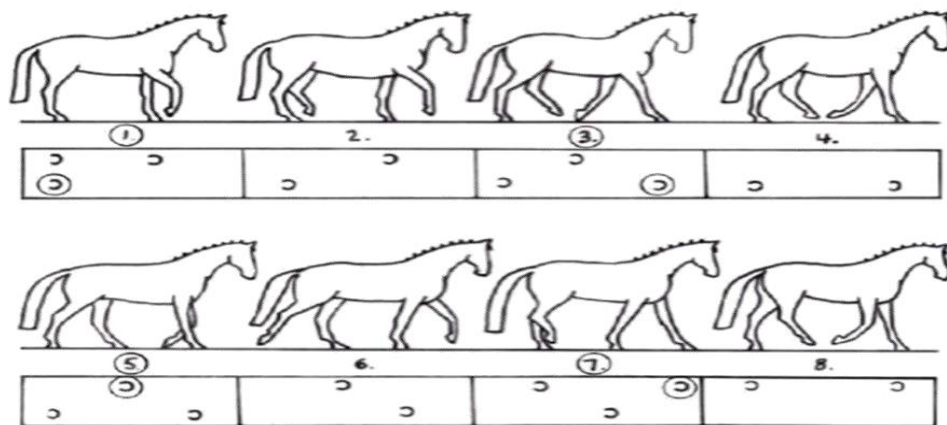
Различают: Средний, Собранный, Прибавленный и Свободный шаг. Каждый вид шага должен четко отличаться от другого как рамкой, в которую вписывается корпус лошади, так и степенью заступа.

Средний шаг. Четкий, равномерный и непринужденный шаг с умеренным расширением шагов. Лошадь, оставаясь «в поводу», идет энергично, но спокойно, шаги равномерные и четкие, копыта задних ног ставятся на землю впереди отпечатков копыт передних ног. Всадник поддерживает постоянный, мягкий и легкий контакт со ртом лошади, позволяя ее голове и шее совершать естественные колебательные движения.

Собранный шаг. Лошадь, оставаясь «в поводу», смело движется вперед. Шея ее приподнята и округлена, при этом лошадь отчетливо «несет себя» сама. Голова лошади близка к отвесу, при этом поддерживается легкий контакт со ртом. Задние конечности подведены, скакательные суставы активны. Аллюр должен оставаться марширующим и энергичным, с правильной последовательностью перестановки ног. Каждый шаг характеризуется меньшим захватом пространства, а ноги поднимаются выше, чем на среднем шагу, потому что сгибание всех суставов более выражено. Собранный шаг должен быть короче, чем средний, но в то же время более активным.

Прибавленный шаг. Лошадь захватывает максимально возможное пространство, шаги остаются равномерными и не заторопленными. Копыта задних ног ставятся на землю отчетливо впереди отпечатков копыт передних ног. Всадник позволяет лошади вытянуть шею и голову (вперед и вниз), не теряя, однако, контакта с ее ртом и контролируя ее затылок. Нос лошади должен быть явно впереди отвеса.

Свободный шаг. Это аллюр для отдыха, на котором лошади позволено полностью вытянуть шею и опустить голову. Степень захвата пространства и длина шагов (копыта задних ног явно переступают следы передних ног), являются важным показателем для определения качества исполнения свободного шага.



Шаг – это четырехтактный аллюр с 8 фазами движения (цифры, обведенные в кружок, обозначают такты).

Следование за отданным поводом. Это упражнение дает четкое представление о «проводимости» лошади и демонстрирует ее равновесие, эластичность, повиновение и отсутствие напряженности. Чтобы правильно выполнить данное упражнение, всадник должен отпустить повод так, чтобы лошадь постепенно удлинила рамку, вытянув голову и шею вперед и вниз. В то время как шея вытягивается вперед и вниз, рот лошади должен, приблизительно, достичь горизонтальной линии, проходящей на уровне плече-лопаточного сустава. При этом должен сохраняться постоянный мягкий контакт с рукой всадника. Ритм аллюра должен оставаться неизменным, плечи лошади двигаться свободно, а задние ноги быть хорошо подведенными. При укорочении повода лошадь должна принимать контакт без сопротивления в челюсти или в затылке.

Рысь – это аллюр «в два такта» с попеременным выносом диагональных ног (левая передняя и правая задняя, и наоборот), разделенным фазой подвисания.

Движение рысью должно быть свободным, энергичным и равномерным. Качество рыси оценивается по общему впечатлению, т.е. равномерности и эластичности темпов, наличию каденции и импульса, как во время сбора, так и на прибавлениях. Все это достигается благодаря эластичности спины, хорошему подведению зада и способности поддерживать постоянный ритм и естественное равновесие на всех видах рыси.

Различают: Рабочую рысь, Удлинение темпов рыси, а также Собранную, Среднюю и Прибавленную рысь.

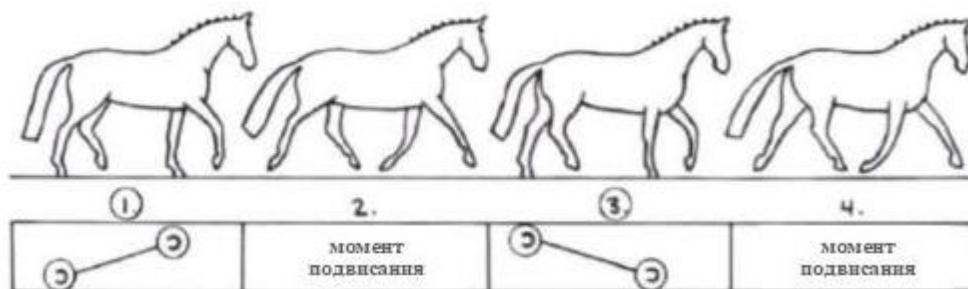
Рабочая рысь. Это промежуточный аллюр между собранной и средней рысью, когда лошадь, еще недостаточно подготовленная к тому, чтобы идти в сборе. Лошадь сохраняет при движении вперед хорошее равновесие и, оставаясь «в поводе», демонстрирует равномерные, эластичные движения и хорошую активность скакательных суставов. Выражение «хорошая активность скакательных суставов» подчеркивает важность импульса, идущего от активных задних конечностей.

Удлинение темпов рыси. Это промежуточный аллюр между рабочей и средней рысью, который используется для лошадей, еще недостаточно подготовленных, чтобы идти средней рысью.

Собранная рысь. Лошадь, оставаясь «в поводе», продвигается вперед с поднятой и округленной шеей. Активная работа скакательных суставов подведенных задних ног поддерживает энергичный импульс, разгружая плечи лошади и обеспечивая их большую свободу и легкость перемещения в любом направлении, благодаря чему лошадь демонстрирует способность самостоятельно поддерживать равновесие (нести себя). Темпы короче, чем при любом другом виде рыси, но без нарушения эластичности и потери каденции.

Средняя рысь. Это промежуточный аллюр между рабочей и прибавленной рысью, но более «округленный», чем последняя. Без заторопленности, лошадь продвигается вперед, отчетливо демонстрируя расширение шагов с выраженным импульсом, идущим от задних ног. Всадник позволяет лошади, идущей «в поводе», несколько вытянуть нос вперед от отвеса по сравнению с собранной и рабочей рысью, и в то же время дает ей возможность слегка опустить голову и шею. Темпы должны быть равномерными, а само движение уравновешенным и непринужденным.

Прибавленная рысь. Лошадь захватывает как можно больше пространства. Без заторопленности, благодаря сильному импульсу, идущему от задних ног, максимально удлиняются шаги. Всадник, контролируя затылок лошади, дает ей возможность удлинить «рамку» и двигаться вперед, захватывая максимально возможное пространство. Копыта передних ног должны опускаться на землю в той точке, на которую они как бы нацелены. Движения передних и задних ног в момент прибавки должны быть схожими (параллельными). Движение в целом должно быть хорошо уравновешенным, а переход в собранную рысь – плавным, - за счет смещения центра тяжести к задним ногам.



Рысь – это двухтактный аллюр с 4 фазами движения (цифры, обведенные в кружок, обозначают такты).

Следование за отданным поводом. Это упражнение дает четкое представление о «проводимости» лошади и демонстрирует ее эластичность, равновесие, повиновение и отсутствие напряженности. Чтобы правильно выполнить данное упражнение, всадник должен отпустить повод так, чтобы лошадь постепенно «растянулась», вытянув голову и шею вперед и вниз. В то время как шея вытягивается вперед и вниз, рот лошади должен, приблизительно, достичь горизонтальной линии, проходящей на уровне плече-лопаточного сустава. При этом должен сохраняться постоянный мягкий контакт с рукой всадника. Ритм аллюра должен оставаться неизменным, плечи лошади двигаться свободно, а задние ноги быть хорошо подведенными. При укорочении повода лошадь должна принимать контакт без сопротивления в челюсти или в затылке.

Галоп — это аллюр «в три такта» когда, например, при галопе с правой ноги копыта лошади касаются земли в следующей последовательности: левая задняя, затем левая диагональ (одновременно левая передняя и правая задняя), затем правая передняя. Перед следующим тактом галоп следует фаза подвисания, когда все четыре ноги лошади находятся в воздухе.

Лошадь должна подниматься в галоп сразу, без колебания, причем с момента подъема галоп должен быть легким, с выраженной каденцией и равномерными темпами.

Качество галоп оценивается по общему впечатлению, равномерности и легкости аллюра, поддержанием каденции и разгруженности переда (обусловленных принятием повода при свободном затылке и подведением задних ног при активной работе скакательных суставов), а также по способности лошади сохранять постоянство ритма и естественное равновесие, даже после перехода из одного вида галоп в другой. При движении по прямой

линии лошадь всегда должна сохранять прямолинейность и правильно сгибаться в поворотах.

Различают: Рабочий галоп, Удлинение темпов на галопе, а также Собранный, Средний и Прибавленный галоп.

Рабочий галоп. Это промежуточный аллюр между собранным и средним галопом. Лошадь, еще недостаточно подготовленная для выполнения собранного галопа, демонстрирует достаточную уравновешенность и, оставаясь «в поводе», движется вперед равномерными легкими темпами, с каденцией и активной работой скакательных суставов. Выражение «активная работа скакательных суставов» подчеркивает важность импульса, идущего от активных задних ног.

Удлинение темпов галопа. На соревнованиях для молодых лошадей требуется показать «удлинение темпов галопа». Это промежуточная стадия между рабочим и средним галопом, когда лошадь еще недостаточно подготовлена, чтобы продемонстрировать средний галоп.

Собранный галоп. Лошадь, оставаясь «в поводе», движется вперед с приподнятой и округленной шеей. Собранный галоп отличается легкостью переда и очень высоким импульсом, идущим от задних ног, что позволяет лошади поддерживать совершенное равновесие, т.е. свободу и большую подвижность в плечевом поясе. Темпы галопа короче, чем при любом другом виде галопа, но без потери эластичности и каденции.

Средний галоп. Это промежуточный аллюр между рабочим и прибавленным галопом. Без заторопленности, лошадь движется вперед, четко демонстрируя расширение темпов и выраженный импульс, идущий от задних ног. Всадник позволяет лошади, несколько вытянуть нос вперед по сравнению с собранным или рабочим галопом, давая ей в то же время возможность слегка опустить голову и шею. Махи должны быть уравновешенными и непринужденными.

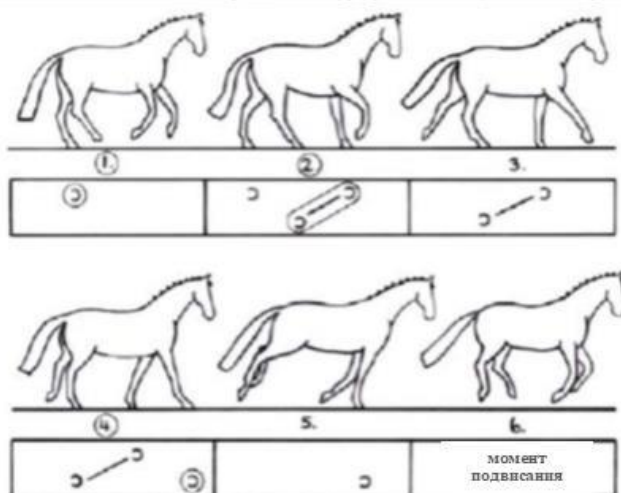
Прибавленный галоп. Лошадь движется с максимально возможным захватом пространства. Без заторопленности, махи удлиняются до предела. Лошадь сохраняет спокойствие, легкость и прямолинейность благодаря сильному импульсу, идущему от задних ног. Всадник, контролируя затылок лошади, позволяет ей удлинить «рамку» и максимально расширить темпы. Движение в целом должно быть хорошо сбалансированным, а переход в

собранный галоп – плавным, - за счет смещения центра тяжести к задним ногам.

Контргалоп. Это движение, служащее для совершенствования равновесия и прямолинейности лошади, оно выполняется в сборе. Лошадь идет галопом с наружной передней ноги, сохраняя правильный трехтактный ритм и с постановлением в сторону ведущей ноги. Задние и передние ноги лошади идут по одному следу.

Простая перемена ноги на галопе. При выполнении этой перемены лошадь с галопа сразу переводится в шаг и после трех – пяти четких шагов поднимается в галоп с другой ноги.

Перемена ноги в воздухе. Перемена ноги в воздухе выполняется в один темп, при этом одновременно меняется передняя и задняя ноги лошади. Эта перемена ноги выполняется в фазе подвисяния, следующей за каждым темпом галопа. Средства управления должны использоваться точно и ненавязчиво. Перемены ног в воздухе могут также выполняться сериями, например в 4, 3, 2 темпа или в один темп. Лошадь, даже при менке ног в сериях, должна оставаться спокойной, сохранять легкость и прямолинейность, живой импульс, постоянство ритма и равновесия в продолжение всей серии. Чтобы не затруднять легкость и плавность исполнения менки ног в сериях, следует поддерживать достаточный импульс. Цель данного элемента: продемонстрировать реактивность, чувствительность и повиновение лошади средствам управления, используемым для менки ног.



Галоп – это трехтактный аллюр с 6 фазами движения.

Полуодержки и остановки.

Для того чтобы остановить лошадь всадник применяет сдерживающие средства управления. Если всадник применяет их, но не делает полной остановки, то это называется полуодержкой.

Полуодержки необходимы для:

- выполнения переходов из аллюра в аллюр;
- сокращения или регулировки темпа на любом аллюре;

- привлечения внимания лошади перед исполнением нового упражнения;
- сбора лошади и поддержания ее осанки во время движения.

Полуодержки выполняются при помощи взаимодействия корпуса всадника (усиление напряжения мышц таза), посылы шенкелем и правильно дозированного сдерживающего или выдерживающего действия повода с последующим его смягчением.

Постановление и сгибание. «Постановлением» называется боковое сгибание головы лошади в области затылка. При этом задний край нижней челюсти соприкасается со слюнной железой. Если лошадь не закрепощена, то при исполнении постановления гребень ее шеи слегка наклоняется в сторону постановления. Шея лошади сгибается в незначительной степени. Позвоночник от холки до хвоста остается прямым.

«Постановление» делается для того, чтобы улучшить ответ лошади на усиление бокового действия повода. При выполнении постановления всадник учит лошадь в ответ на усиление действия внутреннего повода сдавать внутреннюю челюсть и двигаться на наружный повод. В зависимости от того, в какую сторону едет всадник, сторона лошади, в которую делается постановление, называется внутренней, а противоположная – наружной. Для того чтобы правильно выполнить постановление всадник должен равномерно распределить свой вес на обе седалищные кости, набрать внутренний повод и смягчить наружный. Для поддержания уверенного контакта со ртом лошади с наружной стороны, нужно отдать наружный повод несколько меньше, чем набирается внутренний. Чрезмерное постановление почти всегда ведет к «выпадению» наружного плеча лошади и нарушению ритма аллюра.

Сгибание. Называется сгибание лошади по ее продольной оси. При выполнении сгибания, корпус лошади сгибается по всей длине, насколько это анатомически возможно. Следует знать, что равномерное сгибание вдоль всего позвоночника от ушей до хвоста невозможно, поскольку позвонки в разных частях позвоночника имеют неодинаковую подвижность. Самая большая подвижность в области шеи, в грудном отделе позвоночника она ограничена, а в области крестца позвонки сросшиеся и боковое сгибание невозможно.

Всадник должен сгибать лошадь в шее настолько, насколько он сможет согнуть ее в ребрах вокруг внутреннего шенкеля. Способность лошади сгибаться в боку, от природы довольно ограничена и ее нужно развивать специальными упражнениями, чтобы повысить гибкость и иметь возможность

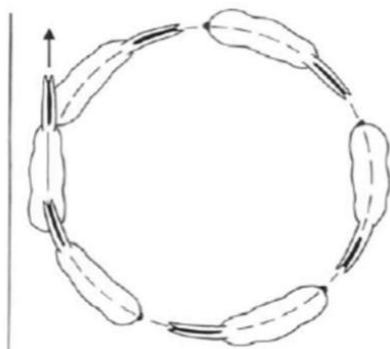
лучше контролировать уход задних ног лошади наружу при прохождении поворотов и выпрямлять ее при движении по прямым линиям. Все это возможно тогда, когда лошадь обучена идти на наружный повод.

Прохождение поворотов. Правильно проходить изогнутые линии и исполнять повороты всадник может только в том случае, когда лошадь правильно и точно отвечает на действие средств управления и может сгибаться в соответствии с дугой, по которой она движется.

Задние ноги лошади должны идти по той же траектории, что и передние. При движении по изогнутым линиям внутренняя задняя нога принимает на себя большую часть веса тела лошади.

При езде по изогнутым линиям задние и передние ноги лошади должны двигаться по одной линии, то есть задние ноги должны ступать по следам передних.

Углы манежа всадник должен проезжать очень четко, по тому, как лошадь проходит углы, можно судить об уровне ее подготовленности. Угол проходится как четверть круга или четверть вольта и лошадь должна быть согнута в соответствии с траекторией движения.



Исполнение вольтов. Вольт – это круг диаметром 6, 8, или 10 метров. При диаметре больше 10 метров используется термин «Круг» с указанием его диаметра. Исполнение требует от лошади максимального сгибания, на которое она способна. Ее передние и задние ноги должны идти по одной линии. Вольты можно исполнять в любом месте манежа. На начальной стадии обучения всадника диаметр вольтов составляет 10 м., всадник их выполняет на рабочей рыси. По мере обучения диаметр уменьшают до 8 м. с последующим сокращением до 6 м. Поскольку выполнение шестиметрового вольта требует от лошади большой степени сгибания, этот вольт делают только на собранных аллюрах. Если диаметр круга меньше 6 м., то лошади будет трудно сгибаться в соответствии с линией его окружности, удерживая задние ноги на одной траектории, в результате чего их будет выносить наружу и лошадь потеряет ритм движения.

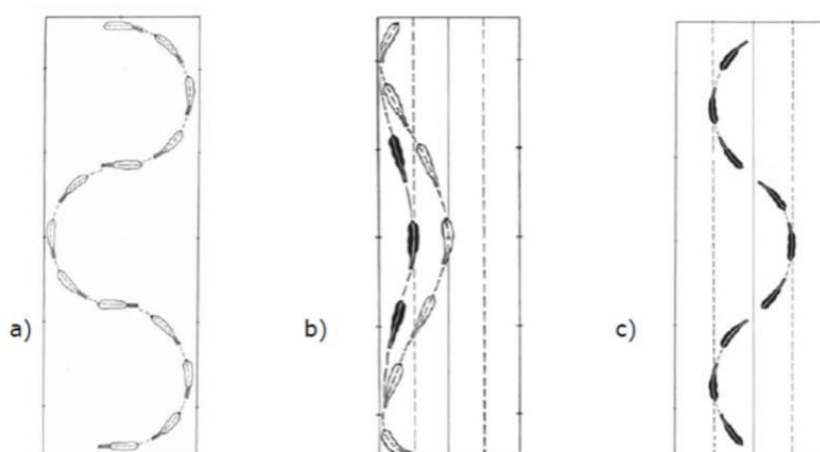
Полукруг с возвращением на стенку (упражнения называются «налево назад» или «направо назад») можно выполнять на длинной стенке или из угла

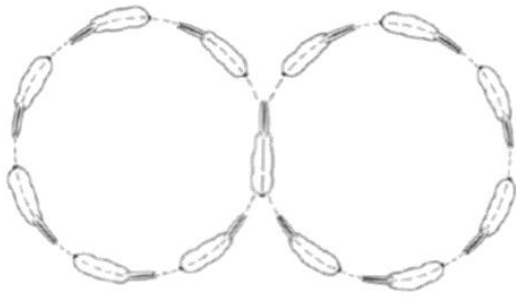
манежа (в конце длинной стенки). Первую часть этого упражнения выполняют как половину вольта. Когда лошадь достигает половины круга, максимально удаленной от длинной стенки, ее направляют наискось назад на дорожку по прямой линии. Лошадь возвращается назад на стенку, двигаясь в противоположном направлении.

Серпантины через весь манеж. В зависимости от числа петель и их глубины способствуют раскрепощению лошади, а также помогают подготовить ее к сбору. От уровня подготовки всадника и лошади и размеров манежа зависит количество петель. Следует всегда начинать и заканчивать на середине короткой стенки у буквы А или С.

Серпантин вдоль длинной стенки может состоять из одной или двух петель. При выполнении серпантина с одной петлей, наиболее удаленная от стенки точка находится напротив середины длинной стенки, серпантина из двух петель – самые удаленные точки находятся на уровне отметок четвертей длинной стенки.

Серпантин состоит из полукругов, соединенных прямой линией. При пересечении центральной линии корпус лошади должен быть параллельным короткой стороне манежа (а). Длина прямой линии, соединяющей полукруги, зависит от их размера. Серпантины с одной петлей по длинной стороне манежа выполняются на расстоянии 5 или 10 метров от длинной стенки манежа (b). Серпантины вдоль центральной линии выполняются между четвертными линиями.





Восьмерка. Эта фигура состоит из двух соединенных друг с другом в восьмерку вольтов или кругов одинакового размера. В середине фигуры, непосредственно перед сменой направления, всадник должен в какой-то момент выпрямить лошадь.

Поворот на переду. Повороты и остановки можно выполнять вокруг передних или вокруг задних ног лошади. Центральная ось поворота проходит возле внутренней передней ноги лошади при повороте на передних ногах и возле задней ноги при повороте на задних ногах.

Поворот на переду является упражнением на раскрепощение, а также учит лошадь реагировать на боковые (высылающие в сторону) средства управления всадника. Это упражнение дает начинающему всаднику хорошую возможность выучить и отработать каждую команду, а самое главное, научиться их правильно координировать, поскольку упражнение выполняется медленно и, при необходимости, его можно выполнять частями.

Для выполнения поворота всадник применяет следующие средства управления:

- переносит больше веса на внутреннюю седалищную кость и укорачивает повод, который во время поворота будет внутренним, чтобы сделать постановление;
- наружным «контролирующим» поводом предупреждает чрезмерный изгиб головы и шеи лошади;
- внутренним шенкелем, слегка сдвинутым назад, в ритме движения лошади подталкивает ее задние ноги шаг за шагом, вперед и в сторону вокруг внутренней передней ноги;
- наружной «контролирующей» ногой не дает лошади ступать слишком сильно вбок и не позволяет ей торопиться;
- после завершения поворота делается остановка.

Выполняя поворот, всадник должен посылать лошадь обеими шенкелями и весом тела, чтобы держать ее «перед шенкелем». Это позволяет поддерживать постоянный контакт со ртом лошади и не позволяет ей отступить назад или слишком сильно выдвигаться вперед.

Уступка шенкелю. Для снятия закрепощения выполняют упражнение «уступка шенкелю». Это упражнение повышает «проводимость» лошади, делает ее более отзывчивой на боковые средства управления. В то же время — это упражнение позволяет всаднику обучаться правильной координации использования средств управления лошадью.

При выполнении упражнения «уступка шенкелю» Лошадь движется вперед - в сторону в два следа с небольшим постановлением, но без сгибания в ребрах. Внутренние ноги лошади ступают вперед и в сторону, перекрещиваясь с наружными. Постановление делается в сторону выходящего в бок шенкеля, который всегда является внутренним, даже если он находится с той стороны лошади, которая ближе к стенке.

Опытные всадники могут выполнять уступку шенкелю и на рабочей рыси. При этом лошадь должна быть хорошо выезжена. В то же время следует помнить, что на рыси это упражнение можно делать только на коротких отрезках.

Боковые движения. Основной целью боковых движений – за исключением уступки шенкелю – является развитие и усиление подведения задних ног и, тем самым, степени сбора.

На всех боковых движениях – плечом внутрь, траверс, ранверс, принятие, - лошадь слегка согнута, а ее передние и задние ноги движутся по двум различным траекториям (следам).

Сгибание или постановление никогда не должны быть чрезмерными, чтобы не нарушались равновесие и плавность выполняемого движения.

На боковых движениях аллюр должен оставаться свободным и равномерным, с поддержанием постоянного импульса, при этом движения должны быть эластичными и уравновешенными, с сохранением каденции. Импульс часто теряется из-за того, что всадник считает своей главной задачей сгибать лошадь и толкать ее вбок.

Плечом внутрь. Упражнение выполняется на собранной рыси. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника, сохраняя каденцию и постоянный угол отведения от линии движения примерно в 30 градусов. Внутренняя передняя нога лошади проносится перед ее наружной ногой, перекрещиваясь с ней. Внутренняя задняя нога выносится вперед под центр тяжести лошади, двигаясь по следу внешней передней ноги, при этом бедро

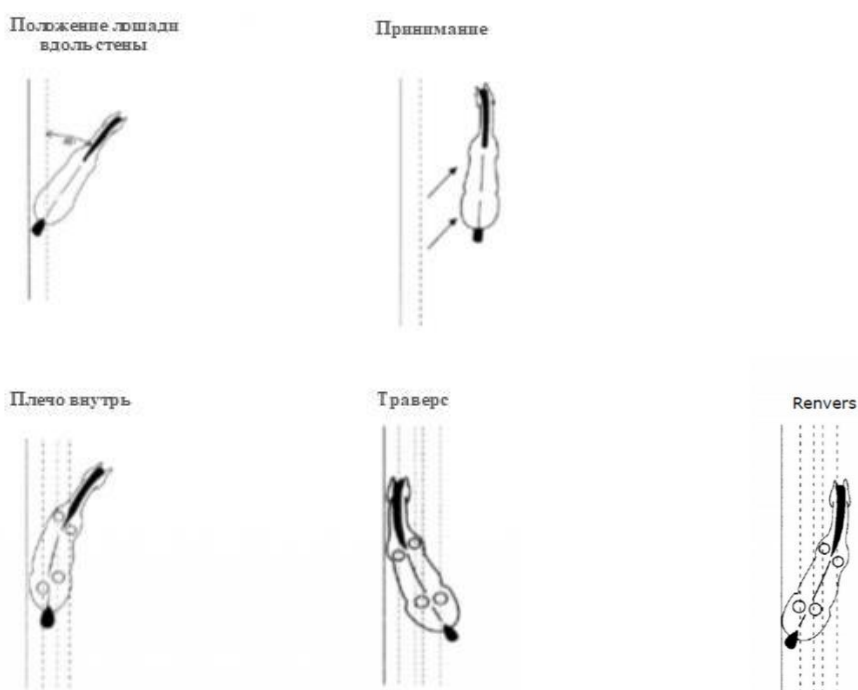
внутренней задней ноги опускается. Лошадь изогнута в сторону, противоположную направлению движения.

Траверс. Это упражнение может выполняться на собранной рыси или собранном галопе. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника, но угол отведения от линии движения больше, чем при исполнении «плечом внутрь». При выполнении траверса постоянный угол отведения, который должна демонстрировать лошадь, равен примерно 35 градусам. Перед лошади остается на линии движения, а зад смещается внутрь. Наружные ноги лошади проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. Лошадь изогнута в направлении движения. Чтобы начать движение траверсом, задние ноги лошади должны уйти со следа (с исходной линии, по которой движется лошадь), или в случае, если траверс выполняется после прохождения угла или круга, - не должны возвращаться на исходную линию движения. По окончании выполнения траверса задние ноги возвращаются на след без какого-либо обратного постановления шеи/затылка, так же как при завершении исполнения вольта. Цель траверса: продемонстрировать плавные собранные движения по прямой и правильное сгибание. Передние и задние ноги перекрещиваются, сохраняются равновесие и каденция.

Ранверс. Это движение, обратное траверсу. Зад лошади остается на линии движения, перед перемещается внутрь. По окончании выполнения ранверса перед лошади возвращается на одну линию движения с задом. Все остальные принципы и требования такие же, как и при исполнении траверса. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Наружные ноги лошади проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. Лошадь изогнута в направлении движения. Цель ранверса: продемонстрировать плавные собранные движения по прямой, с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, сохраняются равновесие и каденция.

Принимание. Это вариант «траверса», выполняемый «на диагонали» вместо движения «вдоль стенки». Это упражнение может выполняться на собранной рыси (а также на пассаже в КЮРе) или собранном галопе. Лошадь должна быть слегка изогнута в направлении движения и согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Лошадь должна сохранять постоянную каденцию от начала и до конца упражнения. Чтобы обеспечить плечам большую свободу и подвижность очень важно поддерживать импульс, и, особенно, подведение внутренней задней ноги. Туловище лошади почти параллельно длинной стороне манежа. Передняя часть лошади слегка

опережает зад. На рыси наружные ноги проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. На галопе движение выполняется как серия темпов, направленных вперед и вбок. Цель принятия на рыси: продемонстрировать плавные собранные движения по диагонали с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, равновесие и каденция сохраняются. Цель принятия на галопе: демонстрация и развитие сбора и легкости галопа, путем плавного движения вперед и вбок без потери ритма, равновесия или легкости, а также подчинение сгибанию.



Осаживание. Упражнение «осаживание» является проверочным упражнением для определения уровня подготовки лошади, кроме того, это упражнение развивает «проводимость» лошади. Дополнительно это упражнение помогает улучшить сбор.

Ранверс лошади, поскольку заставляет больше сгибаться суставы ее задних ног. Упражнение «осаживание» можно рассматривать и как тест на проверку повиновения лошади.

Во время «осаживания» лошадь должна двигаться назад четкими шагами, поднимая и опуская диагональные пары ног, то есть в два такта. Лошадь должна идти назад спокойно и прямолинейно. Она должна поднимать ноги четко, шаги должны быть одинаковой длины.

В ходе начального обучения лошадь «осаживают» на определенное расстояние (например, на одну ее длину, которая равна трем или четырем

шагам). По мере обучения от всадника можно требовать сделать «осаживание» с точно определенным количеством шагов. Если «осаживание» заканчивается остановкой, то последний шаг осаживания будет в действительности половиной шага, хотя его считают, как полный шаг. Лошадь может сделать остановку в сборе, равномерно опираясь на все четыре ноги, стоящие параллельно друг другу.

Поворот на задних ногах, пируэт и полупируэт. Другое упражнение, которое выполняют для того, чтобы улучшить сбор лошади называется «поворот на задних ногах». Это упражнение следует включать в план тренировок только опытных всадников и хорошо выездженных лошадей.

Из положения четко выполненной, уравновешенной остановки с надежным контактом и небольшим «постановлением» лошадь описывает передними ногами полукруг вокруг своих задних конечностей. Центральная точка описываемого круга должна находиться как можно ближе к внутренней задней ноге лошади. Внутренняя задняя нога лошади поднимается и опускается в ритме шага. Наружная задняя нога описывает небольшой полукруг вокруг внутренней задней ноги. Передние ноги идут вперед и в сторону, скрещиваясь одна впереди другой. Задние ноги не должны перекрещиваться.

Поскольку центр круга располагается вблизи внутренней задней ноги, то лошадь во время выполнения упражнения смещается на ширину своего корпуса внутрь манежа. Поэтому, чтобы вернуться на стенку, ей необходимо сделать один шаг вперед – в сторону только во время выполнения этого последнего шага наружная задняя нога может перекрещиваться с внутренней задней ногой.

Перед тем, как приступить к выполнению этого упражнения, лошадь должна сделать правильную остановку.

Последовательность действий всадника при выполнении полуповорота на задних ногах следующая:

- перенос большей части веса на свою внутреннюю седалищную кость;
- выполнение «постановления» лошади в направлении движения;
- размещение внутреннего шенкеля у подпруги, поддерживая движение.

Всадник действует им вместе с наружным шенкелем, который занимает «контролирующую» позицию, сгибая лошадь и одновременно поддерживая

ритм шага задних ног, иногда внутренний шенкель подключается, чтобы предотвратить смещение внутренней задней ноги лошади вовнутрь поворота;

- наружный шенкель является «контролирующим»- он не должен толкать лошадь в бок, так как от этого ее задние ноги начнут скрещиваться, и внутренняя задняя нога сместится вовнутрь.

- внутренним поводом, слегка отводя его в сторону, всадник побуждает лошадь начать поворот;

- наружный повод не допускает чрезмерного сгибания, но он смягчается, чтобы дать лошади возможность двигаться в направлении поворота.

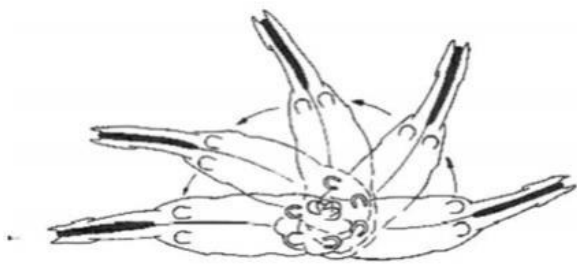
Начинающим всадникам лучше позволить сделать лошади один или два шага вперед, и начать поворот в движении. Небольшой шаг вперед не является слишком серьезной ошибкой при выполнении поворота на задних ногах. Гораздо хуже, если лошадь осаживает. Это говорит о том, что всадник неправильно работает поводом и лошадь пытается уклониться от выполнения команд.

В конце поворота лошадь должна встать прямо и неподвижно у стенки манежа так, чтобы ее вес был равномерно распределен на все четыре ноги.

Всадник должен повторить упражнение в случае, если у лошади возникают трудности с выполнением поворота. Для этого он должен сначала продвинуть лошадь вперед. Всадник также может прикоснуться хлыстом к наружному плечу лошади. Ни в коем случае нельзя толкать лошадь вовнутрь поворота наружным поводом, так как это ограничит поступательное движение вперед и сгибание лошади.

Для предотвращения тенденции лошади торопиться при выполнении поворота на задних ногах, всадник может выдержать лошадь внутренним шенкелем и наружным поводом. Выполнение двух или трех шагов поворота с последующим выдвиганием лошади вперед очень полезно для улучшения реакции лошади на действие внутреннего шенкеля.

Полупируэт. Выполняется со среднего шага или с галопа. В последнем случае лошадь делает переход в шаг непосредственно перед началом поворота, то есть сам поворот выполняется с шага. Полупируэт выполняется так же, как и поворот на задних ногах, разница лишь в том, что лошадь не делает остановку перед пируэтом и после него.



При выполнении упражнения полупируэт всадник применяет те же средства управления, что и при выполнении поворота на задних ногах. При подготовке к выполнению упражнения всадник должен тщательно подготовить лошадь, сделав

несколько полуодержек. Если полупируэт выполняется с рыси, то сначала делается переход на шаг. Затем лошадь делает не более одного шага вперед, выполняет поворот вокруг своих задних ног и сразу движется вперед рысью, не делая ни одного промежуточного шага.

Лошадей, которые очень хорошо реагируют на посылающие в сторону средства управления, можно готовить на последних шагах перед полупируэтом, давая команды, как для исполнения упражнения «плечом внутрь».

Полупируэт может выполняться с поворотом не только на 180 градусов, но и на 60 и 90 градусов.

Пируэт. Пируэт – это поворот на 360 градусов, выполняемый в два следа, радиусом, равным длине лошади. Передние ноги лошади движутся вокруг ее задних ног.

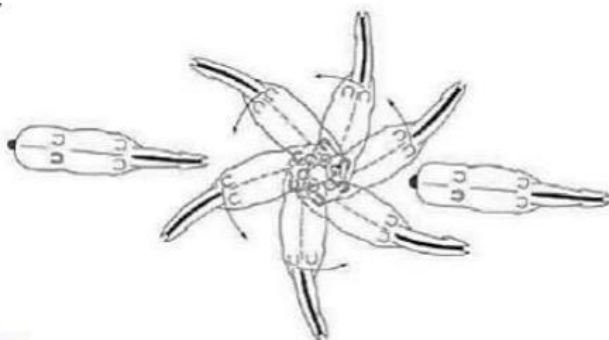
На пируэте передние ноги и наружная задняя нога движутся вокруг внутренней задней ноги, которая является осью движения и должна после каждого темпа опускаться в свой след или слегка впереди него.

На каком бы аллюре ни выполнялся пируэт, лошадь должна быть слегка согнута в направлении поворота и оставаться «в поводу», с сохранением легкого контакта. Она должна выполнять поворот плавно, поддерживая постоянную каденцию и соответствующую аллюру последовательность опускания ног на землю. В течение всего движения затылок остается высшей точкой.

Во время выполнения пируэта на галопе всадник, подчеркивая сбор лошади, должен сохранять совершенную легкость ее движения. Круп опущен, задние ноги хорошо подведены и демонстрируют хорошее сгибание суставов. Составной частью элемента являются сами темпы галопа до пируэта и после него. Они должны характеризоваться повышением активности и сбора перед

пируэтом и сохранением равновесия после его завершения и движения лошади вперед.

Цель пируэта на галопе: продемонстрировать желание лошади двигаться вокруг внутренней задней ноги по малому радиусу с небольшим изгибом в направлении движения, сохраняя активность и чистоту галопа, прямолинейность и равновесие до и после фигуры и четкость темпов галопа во время поворота.



Последовательность выполнения упражнений на тренировке по выездке.

1. Шаг на свободном, поводе.
2. Разминка, включающая упражнения для снятия напряжения.

Целью этих упражнений является достижение свободы и непринужденности движений.

При составлении упражнений для тренировок тренер-преподаватель должен учитывать уровень подготовки лошади и, исходя из этого, основную часть занятий посвящать упражнениям и движениям, которые соответствуют этому уровню. Целью тренировки является повышение гибкости и «проводимости» лошади.

Ниже приведены упражнения, которые помогают быстрее включить лошадь в работу и собрать ее:

- подъем в галоп из шага;
- вольты на рыси;
- остановки с рыси;
- «осаживание»;

– средняя рысь и средний галоп, с частыми переходами к рабочим аллюрам.

Для опытных всадников и хорошо подготовленных лошадей следует составлять план тренировок из упражнений более высокого уровня сложности, например:

- переход из галопа на шаг;
- контргалоп;
- вольты на галопе;
- простая перемена ноги;
- прибавленная рысь или прибавленный галоп с частыми переходами на рабочий или собранный аллюр;
- поворот на задних ногах или полупируэт;
- успокоение и «отшагивание» лошади на заключительном этапе тренировки.

Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по преодолению препятствий (конкур)

Последовательность выполнения упражнений на тренировке по преодолению препятствий (конкур).

Прежде чем всадник будет допущен к тренировкам по преодолению препятствий, он должен быть ознакомлен с правилами безопасности и иметь необходимое снаряжение:

- безопасность всадника наряду с правильной экипировкой и амуницией (шлем, конкурное или троеборное седло);
- всадник должен следить за тем, чтобы сохранять равновесие при переходе от основной посадки к различным вариантам облегченной посадки;
- всадник должен уметь применять средства управления на облегченной посадке.

В процессе учебно-тренировочных занятий по выработке и закреплению навыков правильной облегченной посадки при езде в манеже, а затем на улице, применяют езду на корде.

Если всадник хорошо усвоил основные навыки прыжковой посадки, то есть непринужденно сидит в седле и хорошо сохраняет равновесие, он сможет в дальнейшем правильно сопровождать движение лошади во время прыжка.

Кавалетти. Для того чтобы подготовить всадника к преодолению препятствий, используют езду через кавалетти. Это упражнение является хорошей гимнастикой как для всадника, так и для лошади. Кавалетти – это жерди (длиной от 2,5 до 3,5 м) с крестовинами высотой 40 см на концах.

Высота расположения жерди зависит от того, какой стороной крестовина повернута к земле: жердь почти лежит на земле, когда крестовина повернута вниз в среднем положении – жердь находится на высоте 25 см от земли и самая большая высота – это 40 см, когда крестовина повернута вверх.

Начинают тренировки с того, что всадник перешагивает на шаг, а затем на рыси через отдельно стоящие кавалетти или через несколько кавалетти, поставленные друг за другом на минимальной высоте. При этом, чтобы снять часть веса со спины лошади, всадник едет на облегченной посадке.

До, вовремя и после прохождения кавалетти ритм движения должен оставаться неизменным. Когда всадник едет через жерди, он должен в достаточной мере отдать повод, чтобы лошадь смогла вытянуть шею и голову вперед и вниз, насколько это необходимо.

Всадник, при этом, остается более или менее пассивным и амортизирует увеличивающуюся амплитуду движения лошади бедренными, коленными и голеностопными суставами. Всаднику необходимо следить за напряжением мышц спины лошади.

После того, как всадник приобретет больше опыта и уверенности, он может переходить к преодолению кавалетти со спокойного галопа. Начинать нужно с преодоления одиночных кавалетти, затем, по мере тренированности и приобретения устойчивого навыка, можно переходить к увеличению количества кавалетти.

После того, как всадник научился уверенно сохранять эластичную посадку и равновесие на прыжковой посадке при преодолении кавалетти, он может переходить к тренировкам по преодолению препятствий.

Начинать тренировки следует с преодоления с рыси небольших одиночных препятствий, в том числе с использованием добавочной жерди-подсказки, лежащей на земле перед препятствием. Следует следить за тем, чтобы расстояние между добавочной жердью и препятствием было в пределах 2-2,2 м.

Добавочная жердь нужна для того, чтобы помочь лошади оттолкнуться в нужном месте, а всаднику – сконцентрироваться на посадке и правильном положении в седле.

Во время этой фазы занятий необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- тренер-преподаватель подбирает высоту препятствий в зависимости от уровня подготовки всадника и степени уверенности его в своих силах;
- чтобы лошадь не смогла уйти в сторону, препятствия должны быть с откосами;
- всадник должен заводить на препятствие лошадь только по прямой линии и строго по центру;
- при приближении к препятствию всадник должен поддерживать равномерный темп движения;
- важно чтобы сразу после прыжка всадник быстро восстановил контроль над лошастью.

Для того чтобы всадник сохранял единство с лошастью до, и во время прыжка, он должен уметь правильно сидеть на облегченной посадке.

Ряды препятствий. После того, как всадник прошел несколько занятий выполняя прыжки через небольшие отдельные препятствия, тренер-преподаватель может допустить его к тренировкам по преодолению нескольких препятствий, стоящих подряд.

Так, от одиночного препятствия с лежащей на земле добавочной жердью для прыжков с рыси всадник постепенно переходит к ряду препятствий с добавлением, сначала одного, затем двух или более низких препятствий. Расстояния между препятствиями должны быть удобными для лошади.

Поскольку всаднику не нужно концентрироваться на правильном подводе лошади к первому препятствию, ему легче эластично сопровождать

лошадь на всех фазах прыжка. Всадник учится прочно держаться коленями и шенкелями, увеличиваются его гибкость и навыки прыжка.

По мере приобретения опыта всадником, тренер-преподаватель может изменять расстояния между препятствиями и включать в систему препятствия разных типов и размеров.

Препятствия «клавиши» способствуют развитию гибкости всадника и улучшению его мастерства. Эти препятствия можно использовать в комбинации. «Клавиши» представляют собой препятствия, поставленные таким образом, что сразу после приземления лошадь снова энергично отталкивается задними ногами, чтобы преодолеть следующее препятствие без промежуточного темпа галопа.

Отдельные препятствия. К тренировкам по преодолению отдельных препятствий с галопа всадник может приступить после того, как освоит комбинации препятствий. Препятствия должны быть удобными для преодоления и иметь откосы.

На начальном этапе занятий перед препятствием следует положить жердь и преодолевать его с рыси. Затем ставят кавалетти в среднем или высоком положении приблизительно в 6-ти м. перед препятствием (точная дистанция зависит от размеров лошади и длины ее маха). Это помогает всаднику правильно подвести лошадь к точке отталкивания на галопе.

При подходе к препятствию всадник должен сидеть на облегченной посадке и вести лошадь шенкелем, при этом он должен поддерживать равномерный ритм галопа. Резкий посыл шенкелем или резкое сокращение лошади перед препятствием нарушают гармонию прыжка и равномерное, ритмичное движение по маршруту.

Для тренировки навыков преодоления препятствий всадник кроме развития и укрепления надежной и уравновешенной прыжковой посадки должен научиться правильно подводить лошадь к точке отталкивания. Тренер-преподаватель может допустить всадника к преодолению одиночного препятствия с галопа только тогда, когда убедится, что всадник надежно и уравновешенно сидит на лошади.

Всадник должен сохранять контроль над лошадью с помощью средств управления. И до, и после прыжка всадник должен вести лошадь по прямой линии и предписанной траектории. После приземления всадник выполняет

такие упражнения, как повороты и переходы. Эти упражнения способствуют повышению мастерства всадника и улучшают управляемость лошади.

Для того чтобы внести разнообразие в учебно-тренировочный процесс и с целью обучения всадников и лошадей воспринимать прыжки как нечто простое и повседневное, тренер-преподаватель может так спланировать учебный процесс, что преодоление препятствий всадники будут выполнять во время или в конце занятий по выездке.

При проведении занятий по преодолению препятствий для тренера должно быть приоритетным не количество прыжков, а правильная подготовка к ним и умение определить, чего можно ожидать и требовать от лошади и всадника.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что чрезмерные требования могут отбить у всадника желание тренироваться, он будет чувствовать себя неуверенно, поскольку перестанет получать удовольствие от тренировок.

Системы и связки. На следующей стадии занятий всадник учится преодолевать системы препятствий. Они состоят из двух, либо из трех препятствий, между которыми лошадь делает один или два темпа галопа. «Двойные» — это система из двух, «тройные» - из трех препятствий.

При преодолении систем препятствий темп движения лошади и место отталкивания перед первым препятствием должны соответствовать расстоянию между барьерами. Существуют факторы, которые могут повлиять на то, что расстояния между препятствиями в системе или в связке будут казаться большими или меньшими, чем они есть на самом деле, о чем необходимо помнить всаднику.

Таковыми факторами могут быть:

- на открытой площадке лошадь идет более широким галопом и захватывает на каждом темпе большее пространство, чем в крытом манеже;
- при прыжках в сторону выхода из манежа или в направлении конюшни большинство лошадей делают более широкие темпы, чем при преодолении препятствий в противоположном направлении;
- лошади делают более широкие махи на плотном, но эластичном, пружинящем грунте. На вязком грунте, особенно на песке, темпы короче;

– на открытом пространстве следует учитывать, что перепад высот поверхности поля влечет за собой изменение длины темпа: при движении вверх темпы короче, чем при движении под уклон;

– точки отталкивания и приземления зависят от высоты барьера.

В зависимости от типа препятствия (отвесное, широкое и т.д.) различаются форма, и траектория прыжка, а так же точки отталкивания и приземления.

По мере накопления всадником и лошадью опыта по преодолению больших систем можно переходить к более сложным упражнениям.

Препятствия в связке могут располагаться как по прямым, так и по изогнутым линиям. Связки по прямой линии, как правило, используются для занятий начинающих всадников. Более опытные всадники тренируются в преодолении связок, поставленных по изогнутым линиям.

В этом виде препятствий есть свое преимущество, которое заключается в том, что всадник по своему усмотрению может выбирать более короткую или более длинную траекторию движения между препятствиями.

Всадник должен преодолевать связки на ровном галопе по темпу, соответствующему высоте препятствий, без резких ускорений или сокращений. При этом нужно поддерживать ритм движения. Всадник должен держать лошадь впереди шенкеля, то есть поддерживать хороший импульс движения, при необходимости, он должен быть в состоянии энергично выслать ее вперед.

Для всадника и для лошади полезны тренировки по преодолению препятствий в связках с различным количеством темпов. При этом всадник учится контролировать и регулировать длину темпа галопа при езде по ровной поверхности и уверенно управлять лошадью.

Примеры подводящих упражнений:

– после первого прыжка сократить лошадь и сделать на один темп галопа больше;

– после первого прыжка сильнее выслать лошадь вперед и сделать на один темп галопа меньше;

– при установке препятствий по дуге, увеличить количество темпов галопа за счет большего изгиба траектории движения, при этом сохраняя длину темпа галопа.

Тренировки по преодолению препятствий в связках оттачивают реакцию всадника и координацию средств управления. При этом у всадника развивается чувство ритма, и он обучается поддерживать активный основной темп галопа при движении по маршруту. В процессе этих занятий всадник обучается двигаться точно по запланированной траектории, делая точное число темпов галопа.

Чтобы правильно рассчитать подход к препятствию, вначале всаднику полезно вслух считать количество темпов между препятствиями.

Езда по маршруту.

После освоения указанных выше упражнений всадник может переходить к преодолению отрезков маршрута.

Основные рекомендации по прохождению маршрута описаны ниже.

Всадник должен подъезжать к препятствиям на ровном галопе, темп которого должен быть оптимальным для данной лошади. Махи галопа должны быть равномерными. Ведя лошадь ровным галопом, всадник подводит ее к правильной точке отталкивания. Лошадь должна прыгать через середину препятствия и приземляться на прямо противоположной стороне.

Преодолевая препятствия, стоящие в связке, всадник должен поддерживать необходимый ритм движений и делать в проезде между препятствиями определенное количество темпов. Он должен уметь удлинять темпы галопа на лошади, имеющей короткий мах или сокращать их при езде на лошади, имеющей длинный мах, не нарушая ритма движения. Лошадь должна сделать установленное количество темпов вне зависимости от природной длины маха.

Если всадник преодолевает систему, то он должен подвести лошадь к правильной точке отталкивания перед первым препятствием, а затем лошадь должна равномерно продолжить движение ко второму препятствию, делая нужное количество темпов.

Повороты выполняются на галопе с правильной ноги и с соблюдением ритма. При этом всадник должен перенести больше веса на внутреннее колено и седалищную кость. Для удержания наружного плеча лошади и наружной задней ноги от выноса наружу, всадник использует наружный шенкель и повод.

Если лошадь умеет делать перемену ноги в воздухе, то начинающий всадник быстро научится предлагать ей менять ногу: ему надо дать команду лошади к подъему с другой ноги, и она охотно сменит ногу. Однако он не должен пытаться менять ногу путем «перекидывания» своего корпуса в сторону перемены. Игнорирование всадником этого правила может привести к тому, что лошадь начнет идти «крестом», то есть меняет только переднюю или только заднюю ногу или идет контргалопом.

Всадник должен приобрести навыки прохождения отрезков и полных маршрутов. Тренер-преподаватель допускает всадника к участию в соревнованиях по конкуру только после того, как он научится стабильно и уверенно проходить маршрут полностью.

Тренер-преподаватель должен всегда помнить, что начинающему всаднику не следует прыгать высокие препятствия. При подготовке всадника к конкуру, целью занятий является не преодоление высоких препятствий, а его овладение:

- поддерживать равномерный темп движения по маршруту;
- сохранять ритм галопа;
- заходить на прыжок по центру препятствия;
- правильно подводить лошадь к точке отталкивания;
- приземляться по прямой линии, плавно и гармонично продолжать движение к следующему препятствию, делая нужное количество темпов галопа.

Препятствия. После того, как всадник научился проходить рысью систему жердей (кавалетти), выработал сбалансированную посадку можно переходить к тренировкам по преодолению препятствий.

Начинать следует с низкого барьера из перекрещенных жердей (крестовина). Крестовина – это самое простое препятствие. Оно позволяет выработать навыки по преодолению препятствий по центру. Прыжок следует совершать в ту сторону, где находятся другие наездники, чтобы лошадь присоединилась к ним. Подход к крестовине следует выполнять на ровной рыси.

На первых этапах можно воспользоваться вспомогательной жердью, которую кладут перед крестовиной. Подход к препятствию лучше совершать на рыси, так как:

- у всадника больше времени на подготовку к прыжку;
- лошадью легче управлять;
- у лошади больше времени рассмотреть препятствие;
- ширина шага лошади короче, поэтому всаднику легче определить правильное положение точки отталкивания для выполнения прыжка;
- на медленном аллюре легче удерживать равновесие и ритм движения.

Использование вспомогательной жерди. Вспомогательная жердь позволяет всаднику оценить расстояние, остающееся до препятствия. При использовании вспомогательной жерди лошади легче выбрать правильную точку отталкивания.

Вспомогательную жердь укладывают на расстоянии 2-2,7 м. от препятствия, если подход к нему выполняется рысью. Лошадь проходит над жердью рысью, а потом сразу отталкивается для прыжка. Всадник должен следить за тем, чтобы не дергать поводом в момент, когда лошадь отрывается от земли.

Если всаднику трудно удерживать равновесие на прыжке, он может воспользоваться шейным ремнем. Если тренер-преподаватель сочтет это необходимым, всадник может попробовать прыгать через крестовину, уложив перед ней на земле ряд жердей.

Заложение, или линия земли.

По мере приближения к препятствию лошадь начинает видеть его с нижней части. Для того чтобы прыжок получился удачным, лошади необходимо увидеть ту часть препятствия, которая расположена ближе всего к поверхности.

Этот уровень называется линией земли или заложением, являющейся исходной для определения момента отталкивания. В идеале эта часть препятствия должна быть выдвинута слегка вперед.

При обратном заложении невысоко установленная жердь располагается позади препятствия. Это очень усложняет задачу лошади и может привести к позднему отталкиванию, задеванию препятствия или даже падению.

Следует избегать прыжков через подобные препятствия.

Прыжки через широтные препятствия. В широтных препятствиях за первым барьером устанавливается несколько других, верхние жерди которых располагаются выше, чем на первом. Через такие наклонные установки можно прыгать только в одну сторону (если попытаться прыгать их в обратную сторону возникает эффект обратного заложения).

Препятствия имеют такую форму, которая облегчает выполнение баскюля, следовательно, и удачного прыжка.

Преодоление высотных препятствий. В высотных препятствиях все жерди устанавливаются друг над другом строго вертикально. Эти препятствия трудны для низкорослых лошадей, поскольку для того, чтобы прыжок был исполнен чисто, лошадь должна оттолкнуться на довольно большом расстоянии от препятствия.

К препятствию следует подходить по прямой линии и с наибольшим импульсом. Взятие высотного препятствия можно облегчить, положив перед ним вспомогательную жердь.

Система препятствий. Тренировка в преодолении системы препятствий сходна с тренировкой по преодолению жердей, только вместо них устанавливаются барьеры. Это хорошая тренировка для лошади, позволяющая выработать у нее уверенность и увеличить количество преодолеваемых препятствий. Для того, чтобы помочь лошади выбрать правильный момент отталкивания от земли, необходимо уметь точно выставлять расстояния между препятствиями.

Установка системы препятствий. Тренер-преподаватель должен постепенно усложнять систему препятствий и допускать всадника к следующему уровню учебно-тренировочных занятий по преодолению препятствий только после того, как всадник уверенно выполнил упражнения предыдущего уровня.

При установке системы препятствий необходимо помнить, что последнее препятствие можно сделать больше по размеру, но первое всегда должно быть небольшим.

Начинать следует с преодоления вспомогательной жерди и двух вертикальных крестовин. Лошадь должна приземлиться, сделать два шага и оттолкнуться для прыжка через вторую крестовину. После того, как всадник освоил это упражнение, тренер-преподаватель может изменить расстояние между крестовинами. В этом случае, после взятия первого препятствия лошадь сможет сделать только один шаг перед отталкиванием для прыжка через вторую крестовину. На следующем этапе занятий добавляется третья крестовина. Затем ставят последнее препятствие ближе. Следует помнить, что третье препятствие устанавливается несколько дальше, чем второе, так как длина шага лошади (захват пространства) после взятия двух первых препятствий увеличивается.

После того, как всадник уверенно освоил все предыдущие упражнения, тренер-преподаватель может заменить третье препятствие на препятствие, именуемое «шлагбаум». Это препятствие делается путем поднятия конца одной из жердей третьей крестовины. Затем следует установить дополнительный барьер позади третьей крестовины, создав, таким образом, широтное препятствие (брусья). После этого можно заменить вторую крестовину на шлагбаум. Самое большое препятствие должно стоять последним.

Отработка прямого подхода к препятствию. Чтобы отработать прямой подход к препятствию рекомендуется тренироваться у стен манежа. Подходу следует уделить особое внимание для того, чтобы научиться не начинать выполнение прыжка слишком рано, либо слишком поздно. При выработке навыка прямого подхода к препятствию, следует помнить о том, что взгляд всадника должен быть направлен только вперед.

Планирование маршрута. На тренировках всадник должен научиться заранее планировать маршрут прохождения по дистанции, предусматривая длинные, плавные повороты, чтобы совершать прямые подходы к каждому препятствию. Следует помнить, что хотя на тренировках можно сделать вольт, перед заходом на препятствие, на соревнованиях это не допускается.

Для выработки навыков планирования маршрута очень полезно сначала пройти всю дистанцию пешком, затем проехать ее верхом, положив на землю жерди.

Прыжки должны быть всегда увлекательными. Не следует заставлять всадников делать то, что они боятся делать.

Необходимо поддерживать всадников при выполнении учебно-тренировочного задания всеми возможными способами, но никогда не заставлять. Нельзя сделать всадника смелым, заставляя выполнить его упражнение, к выполнению которого он еще не готов.

Не нужно удерживать желающих прыгать всадников только потому, что кто-то боится. Если «прыгают» друзья, то это придаст смелость другим участникам тренировки.

Не следует позволять робким всадникам чувствовать себя неспособными или худшими. Нужно обязательно хвалить всадника, если он набрался храбрости сделать что-либо, пусть даже самое простое упражнение самостоятельно.

Некоторые лошади не позволяют всадникам чувствовать себя комфортно на прыжках и это может очень быстро отбить желание у всадника прыгать. На другой лошади этот же всадник внезапно может проявить уверенность и с удовольствием совершить прыжок.

Никогда не противопоставляйте лошадь и всадника. Когда всадники просят поставить более высокие препятствия, не следует отвечать им: «В следующий раз». Это заставляет их прыгать с неохотой. Тренер-преподаватель может поставить задачу для всадников, не делая препятствия высоким.

Всегда следует начинать с перешагивания жерди, лежащей на земле. Затем можно переходить на рысь добавляя необходимое количество жердей. Следует убедиться, что всадники при этом держатся за шейные ремни.

Всадникам необходимо тренироваться в выполнении наклонов вперед и качание вперед.

Следует убедиться, что всадники смотрят вперед. Тренер-преподаватель должен встать перед жердью и предложить всадникам посмотреть на него. Всадникам необходимо объяснить, что они должны чувствовать, когда лошадь прыгает.

Перепрыгивание маленьких препятствий в паре, один за другим, может придать медлительной лошади энтузиазм и дать возможность всаднику насладиться прыжком. Пары (всадник-лошадь) необходимо подбирать очень тщательно.

Следует давать всадникам задания, помогающие им расслабиться во время прыжка. Тренер-преподаватель может предложить всадникам

декламировать детский стишок, напевать или свистеть по своему желанию, беря небольшое препятствие и отъезжая от него.

Работать с системой препятствий можно с разновозрастными группами, но только после того, как всадники научились брать одно препятствие с уверенностью, не теряя равновесия или импульса движения лошади.

Как только всадники приобретают опыт в преодолении препятствий, систему препятствий можно использовать для выработки уверенности, чувства ритма и равновесия, хорошего контакта с лошадью и доверия к ней.

Экипировка и снаряжение, применяющиеся при реализации Программы

Снаряжение для верховой езды

1. Шлем для верховой езды с трехточечным креплением подбородного ремня.
2. Сапоги для верховой езды.
3. Перчатки для верховой езды.
4. Шпоры.
5. Конкурный и выездковый (длинный) хлысты.
6. Шлем для верховой езды (применяется в троеборье).
7. Шлем с матерчатым нашлемником.

Обучающийся должен иметь специальную экипировку. Бриджи для верховой езды должны быть подогнаны по фигуре всадника таким образом, чтобы они не растягивались на коленях и не морщинились в местах соприкосновения с седлом, не были слишком тесными в паху. В противном случае кожа в этих местах будет травмирована. При выборе сапог особое внимание следует уделить длине голенищ. Голенища должны быть такой высоты, чтобы при езде они не цеплялись за крылья седла, не мешали всаднику правильно сидеть и работать шенкелем. Подошва сапог должна быть ровной от носка до каблука. Не рекомендуется использовать накладки на опорную часть подошвы, поскольку задний край накладок может блокировать ногу в стремени. Эти рекомендации относятся и к ботинкам для верховой езды. Ботинки для верховой езды чаще надевают с брюками и крагами, реже – с бриджами.

Во время занятий всаднику рекомендуется надевать перчатки, это особенно актуально в холодное время года. Основное правило при выборе перчаток – они не должны быть слишком тесными. Тесные перчатки сковывают кисти рук и мешают чувствовать лошадь. Перчатки могут быть шерстяными или эластичными с кожаными нашивками между безымянным пальцем и мизинцем и между большим и указательным пальцами. Нашивки улучшают сцепление с поводьями.

Правила безопасности в императивном порядке требуют, чтобы всадники любого уровня подготовки ездили в твердом, небьющемся шлеме с трех – или четырехточечным креплением подбородочного ремня.

Всем обучающимся для эффективного посылы лошади шенкелем, рекомендуется пользоваться хлыстом от 1,0 м до 1,2 м. Этот хлыст не должен быть слишком гибким, в противном случае он будет колебаться самопроизвольно, беспорядочно касаться боков лошади, что может нарушить ритм движения лошади. В то же время хлыст должен быть настолько эластичным, чтобы всадник легким движением руки мог точно коснуться нужного места лошади. На тренировке по преодолению препятствий и езде в поле всаднику рекомендуется пользоваться коротким конкурным хлыстом (длина до 75 см.).

Возможность использования шпор всадником определяется только тренером-преподавателем. Шпоры закрепляются горизонтально на расстоянии четырех-пяти пальцев над каблуком. Шпоры должны быть закреплены неподвижно.

Редингот (пиджак для верховой езды) – это снаряжение всадников для участия в соревнованиях. При выборе редингота следует обратить внимание на посадку его в плечах – редингот должен быть достаточно широким и не сковывать движений всадника. Длина редингота должна быть таковой, чтобы при посадке всадника в седло низ редингота не заворачивался. Свитер или рубашку для занятий всадник должен выбирать не слишком просторные, чтобы тренер-преподаватель видел посадку всадника в седле и, при необходимости, мог ее корректировать.

Конное снаряжение.

Основное конское снаряжение:

– оголовье (трензельное или двойное);

– седло.

Дополнительные средства:

– боковые поводья (развязки);

– разные виды дополнительных поводьев;

– мартингалы;

– бинты;

– ногавки;

– нагрудники.

Трензельная уздечка.

Трензельная уздечка, как правило, используется на начальном этапе обучения, при этом не имеет значения вид тренировки – езда в манеже, по пересеченной местности, преодоление препятствий. Трензельная уздечка состоит из двух частей:

– Основная уздечка с трензелем (удилами) и поводьями;

– Капсюль.

Оголовье состоит из затылочного (суголовного), щечных, подбородного и налобного ремней. Размер оголовья регулируется пряжкой на одном или обоих щечных ремнях. При регулировке размера оголовья следует следить за тем, чтобы пряжка не оказалась наверху затылочного ремня (на затылке лошади), это опасно для всадника.

Грызло трензеля воздействует на язык и углы рта лошади. Всадник должен знать, что чем тоньше грызло, тем строже оно действует на лошадь. Обычно лошади охотно работают на толстом трензеле, однако он не должен быть слишком широким и удобно лежать во рту лошади. Грызло (два – в случае использования двойного оголовья) должно лежать на краях беззубой части нижней челюсти лошади.

Трензели различаются не только по ширине, но и по форме и сечению: грызло может быть круглым, овальным, витым или плоским. Трензели могут быть с одним сочленением (две части, соединенные серьгой), с двумя сочленениями (три части, соединенные серьгами). Наиболее удобным для

лошади является трензель, анатомически соответствующий форме рта лошади.

Наружные края трензеля, примыкающие к кольцам, должны иметь толщину не менее 12 мм. Как правило, длина трензеля составляет от 8,5 см. до 12,5 см. (каждый следующий размер на 5 мм. Больше предыдущего. Длина трензеля должна соответствовать ширине рта лошади. Узкий трензель защемляет углы рта лошади. Широкий трензель может смещаться из стороны в сторону и беспокоить лошадь. Слишком длинные ветви трензеля могут сдавливать нижнюю челюсть лошади, при этом существует риск того, что лошадь будет перекидывать язык через трензель. Особое внимание стоит уделить тому, чтобы на трензеле не было изношенных мест, острых краев, пятен ржавчины, поскольку это может травмировать рот лошади.

Трензели, используемые для верховой езды.

Трензель с вращающимися кольцами используют наиболее часто, поскольку при достаточно мягком действии, он является эффективным средством контроля лошади. Поэтому данный вид трензеля используют как для подготовки «молодых лошадей», так и для подготовки лошадей с подготовкой более высокого уровня. Данный вид трензеля может быть либо полым внутри и потому легким, либо сплошным и, соответственно, более тяжелым. Тяжелый трензель стабильнее лежит во рту и поэтому лошади труднее играть с ним языком.

Трензель с вращающимися кольцами бывает в двух вариантах: с одним или с двумя сочленениями. Обычно предпочтение отдается трензелю с одним сочленением. Однако у трензеля с двумя сочленениями есть свои преимущества, а именно – такой трензель за счет наличия в его конструкции средней части между сочленениями более точно повторяет контуры рта лошади.

Трензель с овальными кольцами. Отличие этого трензеля от скользящего состоит в том, что его кольца имеют форму латинской буквы D и не поворачиваются, поэтому он спокойнее и стабильнее лежит во рту лошади. Это качество позволяет использовать трензель с овальными кольцами в качестве временной меры при работе с лошадьми с чувствительным ртом.

Трензель со щечками. Трензель данной конструкции используется для работы с лошадьми, которые плохо проходят повороты. С каждой стороны трензеля имеются стержни (щечки), которые располагаются по бокам рта

лошади и не дают вытягивать трензель изо рта на одну сторону (такое смещение трензеля приводит к потере контроля над лошастью). В качестве альтернативы трензелю со щечками можно использовать обычный трензель, при этом на трензель надеваются ограничительные резиновые кольца. Преимуществом конструкции данного вида является то, что металлические кольца трензеля могут свободно вращаться, что в свою очередь, обеспечивает подвижность грызла.

Трензель с лопаточкой. Некоторые лошади могут перебрасывать язык через трензель. При работе с этим недостатком в качестве временной меры можно использовать трензель с лопаточкой. Однако при этом нужно исходить из того, что подобное поведение лошади связано со слишком строгой работой поводом и (или) напряженностью лошади. Поэтому, следует устранить причину, больше работать над выездкой лошади и следить за тем, чтобы контакт со ртом лошади был мягким. В обязательном порядке трензель должен быть точно подобран для лошади и правильно располагаться у нее во рту.

Следует помнить, что более строгий трензель не компенсирует недостатки в выездке лошади, он усугубляет ошибки в работе с поводом. Бывает полезно сменить тип трензеля и вид материала трензеля. Обычно лошади более охотно воспринимают резиновый или синтетический трензель, нежели металлический. Организаторы соревнований имеют право определять типы трензелей, которые разрешено использовать при выступлениях на конкретных соревнованиях.

Поводья, используемые для верховой езды. Обычно поводья делаются из кожи или тканой тесьмы. Поводья прикрепляются пряжками или пришиваются к кольцам трензеля, на другом конце они соединяются пряжкой. Длина обоих поводьев, как правило, составляет около 275 см., ширина 2 см. Тканые поводья меньше скользят в руках. Прочность тканых поводьев увеличивается, если на них нашить кожаную полосу. Качество материала, из которого изготовлены поводья, пряжки, карабины, швы важно для обеспечения безопасности всадника.

Капсюль завершает оголовье. За счет капсюля нижняя челюсть удерживается в соответствии с положением верхней челюсти лошади. Очень важно правильно подогнать капсюль (не слишком тесно, но и не слишком свободно). Это облегчит давление трензеля на челюсти лошади за счет того, что часть усилия будет смещена через переносной ремень на носовую кость лошади. Существуют разные типы капсюля. Тип капсюля подбирается

тренером-преподавателем и зависит от физиологических особенностей строения рта лошади.

«Ганноверский» капсюль. Переносье «ганноверского» капсюля в середине немного шире, чем по краям. На концах переносья есть небольшие кольца, к которым крепятся подчелюстной и затылочный ремни. Носовая часть должна быть достаточно короткой, чтобы кольца не давили на трензель. Она должна лежать на носовой кости приблизительно на четыре пальца выше верхнего края ноздрей лошади. Подчелюстной ремень пристегивается ниже трензеля и регулируется таким образом, чтобы между ним и челюстными костями проходило два пальца. Ремень не должен затруднять дыхание лошади.

«Английский» капсюль. «Английский» (или обычный) капсюль имеет переносье более широкое и более основательное, чем «ганноверский» капсюль. «Английский» капсюль используют в двойном оголовье. Он крепится выше трензеля (или трензеля с мундштуком) и регулируется таким образом, чтобы капсюль лежал ниже конца скулового гребня и не давил на него.

Комбинированный или двойной капсюль. Данный вид капсюля является производным из двух видов указанных выше капсюлей (восьмерка и капсюль с двойным подбородным ремнем). Комбинированный капсюль состоит из простого капсюля с пришитой спереди петелькой. Через эту петлю пропущен более тонкий ремешок, идущий вокруг челюстей лошади и лежащий ниже трензеля. Для того чтобы капсюль не сползал вниз, его верхнюю часть надо всегда застегивать раньше, чем нижнюю. Данный вид капсюля используют для лошадей, которые хорошо «отжевывают» и достаточно хорошо выезжены.

Капсюль с двойным подбородным ремнем состоит из переносного ремня с подковообразной металлической частью, прикрепленной к каждому его концу. Верхний и нижний подчелюстные ремешки прикреплены к прорезам в концах «подковы».

Металлическая часть ограничивает боковые движения челюстей лошади. Если капсюль правильно отрегулирован, он не ограничивает свободу движения колец трензеля, что помогает лошадям лучше работать ртом.

«Мексиканский» капсюль состоит из двух ремешков, которые перекрещиваются на носовой кости лошади и соединяются, удерживаясь вместе на носу кожаным кружком, подшитым снизу мягкой тканью. По своему действию он напоминает «восьмерку» и имеет преимущество, поскольку

оставляет ноздри лошади совершенно свободными, не мешая ей дышать. Наличие указанного преимущества объясняет тот факт, что обычно этот вид капсюля надевают лошадям, принимающим участие в соревнованиях по троеборью. Чтобы верхний ремешок не давил на нижнюю часть скулового гребня лошади, необходимо очень тщательно подогнать капсюль.

Двойное оголовье используют опытные всадники на хорошо выезженных лошадях, оно позволяет всаднику более тонко использовать средства управления лошадью. Всадник начинает обучение с того, что на обычном трензельном оголовье учится исполнять программы легкого класса.

Данный вид оголовья состоит из двух удил: трензельного и мундштучного железа и потому, в этом случае, всадник одновременно использует для управления лошадью два комплекта поводьев.

Трензельное железо бывает с вращающимися кольцами (с одним либо двумя сочленениями), либо с овальными кольцами. Трензельное железо тоньше, чем обычный трензель (минимум 10 мм.) и крепится к отдельному затылочному ремню, который проходит под таким же ремнем для мундштучного железа.

Мундштучное железо имеет сплошное грызло (без сочленений) со щечками (ручками рычага) по бокам. Щечки и мундштучная цепка работают вместе. От длины щечек зависит строгость мундштука: чем короче щечки, тем мягче действия рычагов. Мундштук с длинными щечками дает более сильный эффект, но работает более медленно. Как правило, грызло мундштука на 0,5 см. короче, чем грызло трензеля, так как трензель во рту сгибается, поскольку состоит из нескольких соединенных между собой частей. Если у лошади мясистые губы, всадник может применить более широкий мундштук.

Действие мундштучного железа зависит от размеров дужки в середине грызла и ее толщины. Дужка для языка представляет собой изогнутую вверх центральную часть грызла. Надо иметь в виду, что, чем выше дужка, тем больше места для языка, и, соответственно, боковые части грызла могут сильнее давить на челюсти лошади.

Высота верхних и нижних щечек мундштука должна быть в пределах соотношения: от 1:1,5 до 1:2.

Организаторы соревнований имеют право в положении о соревнованиях определить длину щечек мундштука. Как правило, в выездке их длина может быть 5-10 см. в то время как максимальная длина щечек для всех других

дисциплин (где разрешается использование мундштука) равна 7 см. Эти правила различны в разных странах. В выездке применяют грызла с минимальной толщиной мундштука в углах рта лошади 12 мм. Щечные ремни уздечки прикрепляются к верхним щечкам мундштука, а поводья крепятся к подвижным кольцам на нижних щечках.

Мундштучная цепочка состоит из овальных звеньев, постепенно уменьшающихся к концам цепочки, эти звенья имеют овальную форму, что позволяет цепочке плоско лежать на челюсти. В середине цепочки находится колечко, сквозь которое продевается ремешок, который крепится к глазкам внизу нижних щек и регулирует положение (высоту) мундштучной цепки. Этот ремешок не дает лошади хватать щечки мундштука зубами.

Крючки для цепочки повернуты наружу и имеют зазор спереди. То, каким образом крепится цепочка (изнутри или снаружи), имеет значение. Мундштучная цепочка, которую всегда необходимо закручивать по часовой стрелке (тогда она становится плоской), цепляется за крючок сверху: снаружи с левой стороны и изнутри с правой. Если она не лежит плоско, то ни цепочка, ни мундштук не будут воздействовать на лошадь правильно. Погнутые или неправильно загнутые крючки могут поранить рот лошади.

С мундштучным оголовьем используется простой капсюль.

Хакамора — это уздечка без трензеля, которая воздействует на спинку носа, нижнюю челюсть лошади и ее затылок. Как правило, хакаморы используют для работы с хорошо подготовленными конкурными лошадьми.

Поскольку хакамора не имеет трензеля, она более мягко воздействует на рот лошади, но это возможно только для опытного всадника. В руках всадника, не умеющего мягко работать поводьями, хакамора может воздействовать на лошадь чрезвычайно строго.

Седла.

Седло состоит из следующих частей:

1. Ленчик (каркас) определяет форму седла. Материалы, из которых изготавливается ленчик: сталь, китовый ус, синтетические ткани.

2. Передняя лука седла представляет собой слегка поднятую (иногда скошенную назад) переднюю часть ленчика. Передняя лука должна быть достаточно высокой, чтобы не допускать давления на очень высокие в этом

месте остистые отростки позвоночника лошади. Высота луки подбирается исходя из размера высоты холки лошади.

3. Задняя лука – это задняя часть седла.

4. Седельные подушки – между ленчком и спиной лошади. Обычно они набиваются конским волосом или паклей. Набивка должна быть равномерно плотной, не сваливаться и не утрамбовываться по мере эксплуатации седла. Размер седельной подушки должен соответствовать размеру используемого седла.

5. Коленные подушки – представляют собой утолщения, которые обычно располагаются под крыльями седла, но могут являться и их верхним передним краем.

Форма седла очень важна для правильной посадки всадника. Поэтому необходимо помнить, что самая глубокая точка седла должна находиться точно в его центре.

6. Крылья седла лежат по бокам седла. Их форма зависит от типа седла, она разная у конкурных, выездковых и троеборных седел. Кожа, из которой делают крылья седла, должна быть прочной и самого высокого качества.

7. Подпруги – это ремни, к которым пристегиваются подпруги. В целях безопасности, подпруги изготавливаются из плотной очень прочной, не рвущейся кожи (хрома) и пришиваются вручную.

Для того, чтобы поверхность контакта подпруги с телом лошади была достаточно большой, подпруга должна быть достаточно широкой. Рекомендуемый материал для пряжек подпруги – железо или никель. Подпруга может быть изготовлена из шнуров, кожи или синтетического материала и иметь эластичные вставки.

8. Путлища – это ремни, которыми стремяна крепятся к седлу. Путлища должны быть сделаны из мягкой и прочной кожи. Пряжка пришивается вручную. Сквозь пряжку пропускают около 7 см. кожаного ремня и подшивают его под низ. Для облегчения подгонки длины стремян под всадника, отверстия делаются овальной формы.

Путлище крепится к седлу при помощи замка с безопасной застежкой. Застежка снабжена пружиной и легко открывается в случае, если нога всадника осталась в стремях при падении. Для безопасности всадника также

важно, чтобы замок всегда был хорошо смазан, хотя обычно его держат открытым.

9. Стремя. Для того чтобы всаднику было легко ловить, стремя ногой или сбрасывать его с ноги при необходимости, оно должно быть достаточно широким (приблизительно 10 см.) и тяжелым. Для обеспечения дополнительного сцепления стремени с ногой всадники могут использовать резиновые накладки. Прорезь для путлища должна быть гладкой, чтобы не повредить его.

10. Потники защищают прокладку седла от попадания пота. Обычно для потников применяют хлопковую, войлочную, резиновую, синтетическую или кожаную подстилку. Потники бывают прямоугольной формы, либо кроются по форме седла. Поскольку дополнительные подстилки поднимают всадника слишком высоко над спиной лошади, то ими рекомендуется пользоваться в исключительных случаях. Обычно дополнительную подстилку используют для сохранения спины лошади при длительных переходах или, когда на лошадь надевают седла «вестерн» или седла армейского типа.

Основные типы седел:

- современные спортивные седла, сконструированные по английской модели;
- армейские седла или седла «вестерн».

Современные спортивные седла характеризуется цельным ленчиком. Эти седла достаточно плоские, что обеспечивает всаднику низкую посадку (близко к спине лошади) и, кроме того, спортивные седла – более легкие. Именно поэтому, седла данного типа используются в конном спорте и для учебно-тренировочных занятий.

Существует три вида спортивных седел:

- выездковые, лежащие близко к спине лошади и имеющие длинные, отвесные крылья;
- конкурные, с более длинными сиденьями и выступающими вперед крыльями с дополнительными коленными подушками;
- троеборные – эти седла – нечто среднее между выездковыми и конкурными седлами. Троеборные седла используют для преодоления препятствий, езды в поле, а также выездки на начальном этапе обучения.

Для того чтобы проверить подходит ли седло лошади, следует убедиться, что седло хорошо прилегает к спине лошади, поэтому лучше это делать без потника. Самая низкая точка должна находиться в месте соприкосновения седла со спиной лошади. Передняя лука должна быть достаточно высокой, чтобы не было контакта с холкой лошади, когда всадник всем своим весом глубоко сидит в седле. Если седло не удовлетворяет этим требованиям, целесообразно попробовать седла другого типа или подобрать седло с учетом индивидуальных особенностей лошади.

Если седло плохо подобрано, на спине лошади могут образоваться потертости, что плохо отражается на здоровье лошади и надолго выводит ее из рабочего режима.

Вспомогательные поводья и мартингал используют на начальном этапе обучения. Неопытные всадники еще недостаточно эффективно владеют средствами управления лошадью, а вспомогательные поводья и мартингал позволяют новичкам легче понять, что от них требуется. Правильно отрегулированные боковые поводья (развязки) заставят лошадь опустить голову и расслабить спину. Это облегчает всаднику выработку правильной, мягкой и гибкой посадки.

Для начального этапа обучения рекомендуется использовать следующие дополнительные поводья и мартингалы:

- боковые поводья (одиночные);
- боковые поводья по типу треугольника;
- двойные боковые поводья (скользящие поводья);
- скользящий мартингал;
- немецкий неподвижный мартингал.

Боковые поводья (одиночные) – это два узких кожаных или тканевых ремня длиной от 1,2 м до 1,5 м. К одному концу ремня прикрепляется пряжка или карабин, которые крепятся к трензельному кольцу. На другом конце ремня – большая петля, регулируемая с помощью пряжки, прикрепленной к седлу или гурту. На ремне должно быть достаточно отверстий, чтобы можно было регулировать длину поводьев по мере необходимости.

Боковые поводья по типу треугольника состоят из ремня, длиной от 2,5 м до 2,75 м, который разделяется на две половины. На обоих концах делаются

регулируемые петли, которые прикрепляются к подпруге. Широкий конец крепится к подпруге между передними ногами лошади, а расходящиеся концы продеваются через трензельные кольца (изнутри наружу) и, обычно, прикрепляются к подпруге под крыльями седла. Нельзя допускать, чтобы они сползли до уровня локтей.

Двойные боковые поводья (скользящие поводья) используются в первую очередь для работы на корде, их лучше использовать с гуртом, чем с седлом. Если их крепят к седлу, то они прикрепляются к кольцам, закрепленным по бокам передней луки седла. Длина каждого повода около 2,25 м. Их продевают через трензельные кольца изнутри наружу, и возвращают назад к подпруге, где и крепят в том же месте, что и одиночные боковые поводья.

Скользкий мартингал представляет собой ремень с петлей на одном конце, который крепится к подпруге, в то время как другой конец разделен пополам и заканчивается кольцами. Через эти кольца продевают трензельные поводья. Шейный ремень с резиновым кольцом внизу удерживает мартингал на груди лошади, а ограничители, надетые на поводья, не дают кольцам мартингала цепляться за пряжки повода. Мартингал должен быть такой длины, чтобы при естественном положении головы и шеи лошади, поводья шли от рта лошади до руки всадника ровно, без излома. В грубом приближении длина мартингала должна быть такой, чтобы кольца находились на высоте маклока.

Другие принадлежности для лошади. Для защиты ног лошади от внешних повреждений, например, от ссадин и ушибов при прыжках, используют бинты и ногавки. Особенно актуальными бинты и ногавки являются для защиты ног лошадей, которые еще не умеют сохранять баланс при работе на корде и исполнении свободных прыжков. Бинты и ногавки используют и для защиты ног взрослых лошадей.

Бинты бывают длиной от 1,8 м. до 3 м. и шириной от 10 см. до 15 см. Бинты изготавливают из шерсти, хлопка или эластичного материала.

Бинтовать ноги лошади следует таким образом, чтобы не нарушить кровообращение, не вызвать перетяжек и не мешать естественным движениям лошади. Бинты должны быть слишком свободными или слишком тугими, накладывать бинты следует ровно, без морщин. В противном случае при езде по песку песчинки могут попадать под бинты и вызвать потертости и воспаления ног лошади.

Бинтование ног лошади поверх ватников поможет избежать многих проблем. При фиксации бинтов тесьмой, она не должны быть затянута туже, чем бинт. Однако узел, которым завязана тесьма, должен быть хорошо затянут, чтобы он не мог развязаться в процессе езды. Концы тесьмы должны быть заправлены под бинт. Наиболее удобны в использовании бинты с «липучками».

Защитные нагавки используются как для передних, так и для задних ног лошади. Обычно нагавки изготавливают из синтетических материалов, а также из войлока и кожи. С изнанки нагавки прокладывают пористой резиной. Как правило, они застегиваются сбоку на наружной части ноги лошади, спереди назад.

Щитки для защиты путовых суставов лошади используют в основном в конкуре и при езде в поле. Щитки защищают путовые суставы задних ног лошади и одеваются так же, как и нагавки.

Протекторы для копыт («колокольчики») натягиваются на копыта лошади для защиты чувствительного венчика и пяточных хрящей. Они защищают пятки передних копыт от ударов зацепами задних копыт, предотвращая «засекание».

Если у лошади «неудобная» форма спины или холки, или плоская холка, то рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем, дополнительной подпругой и подхвостником.

Рекомендации по составу учебно-тренировочных средств и методов в учебных занятиях с обучающимися на разных этапах подготовки.

Учебно-тренировочные средства, используемые в учебных занятиях с представителями тех или иных спортивных дисциплин конного спорта на разных этапах подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Обозначаются три основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех обучающихся:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка с использованием с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

В учебно-тренировочной подготовке обучающихся, тренерами-преподавателями применяется широкий арсенал методов. Наряду с учебно-тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения.

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

Общие рекомендации при планировании учебно-тренировочного процесса. При планировании учебно-тренировочного процесса, необходимо обратить особое внимание на то, чтобы всадник научился правильно использовать средства управления лошадью и мог поддерживать мягкий

стабильный контакт со ртом лошади, для чего лучше использовать боковые развязки.

Чтобы процесс обучения был более эффективным и наглядным, рекомендуется проводить в школе показательные выступления опытных всадников, организовывать групповые посещения конных соревнований. Это повысит интерес новичков и позволит наглядно продемонстрировать им правильные навыки верховой езды.

Хороший обучающий эффект дают уроки вольтижировки для обучающихся. Это позволяет им с юных лет чувствовать себя уверенно рядом с лошадью.

После того, как всадник выработал стабильно уверенные навыки при езде в манеже, тренер-преподаватель может переходить к выработке прыжковой посадки, начальным тренировкам по преодолению препятствий.

Для того чтобы развить у всадника хорошие навыки верховой езды, дать ему возможность получать удовольствие от езды на лошади, тренеру-преподавателю необходимо использовать разнообразные формы тренировки.

Посадка всадника. Для того чтобы всадник мог эффективно применять средства управления лошадью, ему необходимо выработать правильную посадку. Самое главное в этом – уловить, что такое равновесие в седле. Когда он научится сидеть на лошади и сохранять баланс в седле в самых разных ситуациях, он сможет удерживаться в седле не за счет силы ног, а за счет совершенного равновесия.

Развитое чувство равновесия позволяет всаднику «сливаться с движениями лошади», не напрягаться самому и не зажимать лошадь, в этом случае посадка всадника непринужденна и эластична.

Различают три типа посадки: манежная (или основная), облегченная (или прыжковая), скаковая (или жокейская).

При манежной посадке спина лошади нагружена больше в то время, как на облегченной и скаковой посадках, она большую часть времени разгружена. Между вариантами посадки с полной загрузкой и полной разгрузкой спины лошади, в каждом типе посадки существует ряд промежуточных вариантов, которые используются в различных ситуациях.

Манежная (основная) посадка. Манежная посадка используется для выездки лошадей и подготовки всадников. При подготовке к преодолению

препятствий и полевой езде используют манежную посадку с укороченными стременами.

Манежная посадка может видоизменяться в зависимости от телосложения всадника, высоты лошади в холке и ширины ее корпуса (лошади по телосложению могут быть бочковатые или плоские в ребре). Всадник должен сидеть в седле прямо, так, чтобы его ухо, плечо, бедро и голеностопный сустав (щиколотка) находились на одной прямой линии (эта линия коротко определяется как: плечо-бедро-пятка).

Облегченная (прыжковая, полевая) посадка. Эта посадка имеет широкий диапазон применения. На облегченной посадке всадник освобождает спину лошади от своего веса при преодолении препятствий, езде в поле и при работе с молодыми лошадьми. В зависимости от того, где используется и насколько при этом разгружается спина лошади, она имеет разные названия, например, посадка ремонтера (т.е. всадника, готовящего молодых лошадей, которые в кавалерии назывались «ремонт»), облегченная, прыжковая или полевая посадка.

Жокейская (скаковая) посадка. Этот вид посадки подходит только для всадников, имеющих достаточный опыт. Жокейская посадка применяется на галопе и только во время «стипель-чеза» на соревнованиях по троеборью. Скаковая посадка полностью освобождает спину лошади от веса всадника. Для езды на скаковой посадке с укороченными стременами всадник использует конкурное или троеборное седло. Чтобы таз всадника был приподнят над седлом, при скаковой посадке стремена делают на несколько отверстий короче, чем при облегченной. Вес тела всадника приходится, в основном, на колени и голеностопные суставы.

Применение средств управления.

Всадник может воздействовать на лошадь при помощи собственного веса, действия ног и повода. Это воздействие называется применением средств управления. Собственный вес и шенкель всадник использует для того, чтобы послать лошадь вперед, а поводья он использует, если он хочет, чтобы лошадь остановилась, либо сократила темп движения.

Различные комбинации средств управления позволяют всаднику держать лошадь под контролем и вести ее нужным аллюром, в нужном темпе и с требуемой степенью сбора. Применять средства управления всадник должен тонко и незаметно. Опытные всадники, умеющие правильно

использовать средства управления, достигают такой степени мастерства, при которой применение ими средств управления становится незаметными для стороннего наблюдателя, а для лошади они являются все более понятными и значимыми. Именно к такому уровню владения средствами управления должны стремиться все всадники.

Все средства управления являются комбинацией действий веса всадника, его ног и повода. Только тонко координируя применение этих составляющих, всадник может добиться успеха.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать тот факт, что в обычной жизни человек чаще всего действует руками, стремясь чего-то добиться или предотвратить. Задача тренера-преподавателя научить всадника эффективно использовать свой вес и больше работать ногами, действовать поводом тонко и незаметно.

Сила применения средств управления зависит от чувствительности лошади, уровня ее подготовки и от того, чего хочет добиться всадник. Начинать надо всегда с мягкого применения средств управления и только по мере необходимости увеличивать интенсивность их применения. Если в какой-то момент тренировки возникла объективная необходимость более жесткого применения средств управления, то позже всадник в обязательном порядке должен вернуться к более мягкой форме их применения, чтобы сохранить чувствительность лошади.

Грубое применение средств управления портят лошадь и, как правило, не приносят желаемых результатов, в то же время частые поощрения лошади улучшают взаимопонимание и отношения всадника и лошади. Всадник должен помнить, что ласковое поглаживание или одобрительное похлопывание, одобрение, выраженное голосом (сдержано и ненавязчиво, чтобы не нарушить движение лошади) помогает лошади расслабиться, это улучшает ее пластичность, а ее движения становятся более свободными.

Применение веса всадника в качестве средства управления. Вес всадника относится к естественным средствам управления для «посыла» лошади. Он также поддерживает точно скоординированные действия повода и шенкеля.

Всадник воздействует на лошадь своим весом следующим образом:

– распределяет вес равномерно на обе седалищные кости;

- переносит больше веса на одну из седалищных костей;
- разгружает спину лошади.

Чем спокойнее и эластичнее посадка всадника, тем лучше лошадь отвечает на это средство управления.

Всадник должен сидеть в седле так, чтобы в любой ситуации положение его центра тяжести было скоординировано с положением центра тяжести лошади. В этом случае лошади будет легко и удобно нести всадника. Трудность для всадника составляет то, что при движении центр тяжести лошади постоянно смещается (динамическое равновесие), всадник должен уловить эти перемещения и подстроиться под них. Если всадник не справляется с этой задачей, не может поддерживать равновесие и следовать за движениями лошади, частота аллюра, осанка лошади нарушаются, и лошадь движется вперед очень неохотно.

Увеличение давления на обе седалищные кости всадники используют для усиления активности задних ног лошади, то есть при всех остановках и «полуодержках», а также при выполнении любых переходов. В сочетании с выссылающим воздействием шенкеля это заставляет лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и более энергично отталкиваться ими от грунта.

Увеличение нагрузки на обе седалищные кости или на одну из них производится из основной посадки с выпрямленным корпусом (поддержание определенного тонуса мускулатуры поясницы и седалища помогает всаднику эластично сопровождать движения лошади).

Увеличение нагрузки на седалищные кости производится за счет усиления напряжения мышц поясницы, седалища и брюшного пресса. Для этого всадник в момент, когда мышцы брюшного пресса и нижней части спины напрягаются, на мгновение усиливает их напряжение (при необходимости это напряжение нужно удерживать на протяжении нескольких шагов или темпов галопа). В результате такого воздействия лошадь сильнее подводит задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и принимает на них больше веса.

Такое напряжение мускулатуры спины всадника не должно быть длительным. В случае если это действие выполняется всадником неправильно, оно скорее будет блокировать движение лошади вперед, чем приведет к желаемому результату. Кроме этого, всадник утрачивает возможность

сопровождать движения лошади поясницей и тазом, вследствие чего посадка всадника становится напряженной и неэластичной.

Признаком правильного выполнения этого действия является то, что для стороннего наблюдателя это действие остается практически незаметным.

Кратковременное увеличение нагрузки на седалищные кости является эффективным средством управления лошадью, без этого действия всаднику необходимо больше работать поводом при исполнении остановок, подготовке лошади к переходам и исполнению упражнений. Без этого действия практически невозможно повысить активность задних ног лошади, их подведение под корпус и принятие ими большего веса.

Когда всадник увеличивает нагрузку на седалищные кости, важно, чтобы он контролировал положение своего центра тяжести, то есть сохранял равновесие. Это средство управления становится неэффективным в случае, если при выполнении посылы седалищем всадник отклоняет корпус назад, чрезмерно напрягает мускулы таза или поднимает бедро вверх, причем шенкель в это время соскальзывает назад.

Считается, что если всадник умеет, при необходимости, «высылать лошадь поясницей» (правильно напрягать мышцы поясницы и таза), то он может правильно воздействовать на свою лошадь.

Перемещение веса на одну седалищную кость является еще одним важным средством управления лошадью в случаях, когда всадник выполняет упражнения, где делается «постановление» или «сгибание» лошади. Этим действием всадник поддерживает действия шенкеля и повода. Если всадник управляет хорошо выездной лошадью, это средство управления является основным. Для того чтобы выполнить указанное действие всадник должен слегка сместить свой вес на внутреннюю седалищную кость, при этом, незначительно опускается бедро, а колено, согнутое под прежним углом, плотнее прижимается к седлу. В ответ на это действие всадника хорошо выездная лошадь несколько выгибает тело, поддерживая равновесие при исполнении поворотов и боковых движений.

Всадник уменьшает действие своего тела на седло, в случаях, когда нужно разгрузить спину лошади или ее задние ноги при некоторых видах работы: при подготовке молодых лошадей, исполнении упражнений на снятие напряжения и на первых стадиях обучения лошади «осаживанию».

Для того, чтобы разгрузить спину лошади всадник должен: перенести часть своего веса на бедра и стремяна, таз остается в седле, одновременно туловище слегка наклоняется вперед (степень наклона всадник выбирает в зависимости от того, насколько ему нужно разгрузить спину лошади).

Используя свой вес в качестве средства управления при прохождении поворотов и езде по изогнутым линиям, всадник должен как на манежной, так и на облегченной посадке следить за сохранением равновесия и сопровождать движения лошади. Всаднику необходимо следить за тем, чтобы его бедра и плечи оставались в естественном положении, при этом не должно происходить смещение внутреннего плеча и бедра назад. Всадник не должен слишком усиленно посылать лошадь вперед, «заторапливать» ее.

Показателем того, что учебно-тренировочный процесс по отработке правильной посадки всадника был спланирован и проведен правильно, является то, что всадник сидит на лошади непринужденно и эластично, применяет средства управления лошадью четко и осознанно, при этом сохраняя мягкость управления. Указанные навыки позволят всаднику сохранять равновесие при прохождении поворотов так же легко, как и при езде по прямой линии.

Применение шенкеля в качестве средства управления. Шенкель является «высылающим» средством управления. Применяя шенкель, всадник поддерживает энергичное движение лошади вперед и держит ее выпрямленной.

Шенкель применяется следующим образом:

- высылать лошадь вперед;
- высылать лошадь вперед-в сторону;
- ограничивать смещение лошади в сторону.

Для посылки лошади вперед шенкель действует сразу за подпругой, пятка при этом находится строго по вертикали вниз под тазом всадника. Когда всадник мягко прикладывает шенкель к боку лошади, он воздействует на лошадь, используя естественные колебательные движения туловища лошади, небольшие смещения его вправо и влево. Эти естественные смещения туловища лошади увеличивают давление шенкеля на выступающий бок лошади. Поэтому лошадь на каждом шагу или темпе галопа чувствует усиление давления шенкеля на свои бока и, таким образом, сама постоянно

высылает себя вперед, не требуя от всадника приложения дополнительных усилий, даже если его шенкель просто пассивно лежит на ее боках. Конечно, речь идет о хорошо выезженных лошадях, которые в процессе занятий научились реагировать на самые тонкие команды всадника.

Для того чтобы побудить лошадь энергичнее отталкиваться задними ногами, всадник применяет, в качестве средства управления, кратковременное напряжение икроножных мышц. Это средство управления особенно эффективно, если оно применяется в момент отталкивания задней ноги лошади с той стороны, которой производится толчок шенкеля.

Если лошадь не среагирует на такое кратковременное воздействие, всадник должен применить более сильный толчок шенкелем. Но в любом случае, ноги всадника не должны зажимать бока лошади длительное время.

Посыл лошади вперед – заставляет ее ступать вперед и в сторону задней ногой или задней ногой и диагональной ей передней ногой в зависимости от выполняемого упражнения. Шенкель при посыле вбок – в сторону смещается приблизительно на 10 см. назад. При этом, всадник должен следить за тем, чтобы нога ни в коем случае не поднималась вверх. Как и при посыле вперед, наибольший эффект будет достигнут, если всадник производит толчок икрой в момент, когда лошадь отталкивается от земли соответствующей задней ногой.

Работа поводом. При езде с трензельным оголовьем поводья должны быть одинаковой длины и не перекручиваться. Они должны проходить между безымянным пальцем и мизинцем так, чтобы гладкая кожаная сторона была обращена наружу. Концы поводьев, скрепленные пряжкой, должны выходить из руки над вторым суставом указательного пальца и свисать вниз внутри наружного (правого) повода на наружную сторону лошади.

Пальцы всадник должен держать сомкнутыми. Большие пальцы должны быть слегка согнутыми и легко прижимать поводья, проходящие поверх указательных пальцев, не давая им проскальзывать. Руки всадник должен держать так, чтобы суставы пальцев были повернуты вертикально, и на такой высоте, чтобы предплечья, руки всадника и рот лошади находились приблизительно на одной линии. Расстояние между руками зависит от толщины шеи лошади – линия от локтя всадника до рта лошади также должна быть прямой, если смотреть на нее сверху.

Для того чтобы укоротить повод, всадник должен придерживать тот повод, который надо сделать короче, пальцами другой руки нужно разжать руку, держащую повод, и скользить ею по поводу вперед на нужное расстояние. Часто повод надо сделать короче совсем чуть-чуть, например, чтобы выровнять длину обоих поводьев или поддержать контакт со ртом лошади.

Считается неправильным, если всадник укорачивает повод, перебирая его между пальцами и не придерживая другой рукой. Такие действия всадника раздражают рот лошади и нарушают эластичность контакта. Кроме того, действуя подобным образом невозможно аккуратно и точно отрегулировать длину повода.

При выполнении поворотов или езде по изогнутым линиям наружная рука должна всегда оставаться как можно ближе к шее лошади или ее холке, так чтобы повод по всей длине сохранял контакт с шеей лошади.

Иногда, например, при езде вверх и вниз по склонам или езде в течение долгого времени на прыжковой посадке, всадник может сделать из сложенных свободных концов повода перемычку, так называемый «мостик», на который он может опираться для поддержания равновесия. «Мостик» делается следующим образом: та часть свободного конца левого повода, которая выходит сверху левой руки, продевается вниз внутрь ладони правой руки, так чтобы между руками оставалась часть повода длиной 15-20 см. Такой «мостик» кладется поверх шеи лошади перед холкой, при этом большие пальцы прижимают его концы с обеих сторон шеи. Таким образом, большие пальцы служат всаднику опорными точками, помогая поддерживать равномерный контакт со ртом лошади.

Работа на мундштучном оголовье.

Только тогда, когда лошадь способна поддерживать надежный и стабильный контакт с рукой всадника и хорошо реагировать на средства управления, можно работать с этой лошадью на мундштучном оголовье.

Правильная, уравновешенная и непринужденная посадка, позволяющая всаднику работать руками независимо от корпуса, является главным условием езды на двойном оголовье.

При работе на мундштучном оголовье команды поводом отдаются так же, как и при езде на трензельном оголовье, но эластичность и чувствительность рук приобретают еще большее значение, поскольку

принцип рычага усиливает действие мундштука на рот лошади. Именно поэтому, всадник должен постоянно следить за тем, чтобы случайно не воздействовать мундштуком на рот лошади слишком сильно.

При прохождении поворотов необходимо следить за тем, чтобы наружный мундштучный повод контролировал лошадь мягко, не замыкал ее, иначе лошадь может изменить положение затылка.

При езде на двойном оголовье всадник может держать поводья по-разному. Как правило, всадник держит поводья в обеих руках, (то есть по два повода в каждой руке), трензельный повод – под безымянным пальцем как в обычном оголовье, а мундштучный повод между безымянными и средними пальцами. Оба повода выходят из согнутой ладони поверх указательного пальца, где их придерживает большой, а их концы свисают вниз с наружной (правой) стороны лошади. При приветствии всадник берет оба правых повода в левую руку. Концы обеих пар поводьев свисают сбоку над правыми поводьями на шею лошади.

Другой способ держать поводья в обеих руках состоит в том, что трензельный повод держат под мизинцем, а мундштучный – между мизинцем и безымянным пальцем. Действие поводьев в этом случае подобно действию при разборе поводьев, описанном выше.

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы при работе на мундштучном оголовье всадник как можно чаще проверял правильность положения и действия своих рук.

Некоторые особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке. Средства управления лошадью, которые всадник применяет при манежной посадке, используются и на облегченной посадке. Несмотря на то, что вес всадника непосредственно не действует на спину лошади, он остается эффективным средством воздействия на нее. Всадник должен помнить, что лошадь всегда должна оставаться впереди высылающих средств управления (впереди шенкеля).

Для сокращения темпа галопа лошади, например, между прыжками, всадник смещает свой центр тяжести назад, слегка выпрямляя туловище. Его таз опускается глубже в седло. Этими действиями всадник стимулирует лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и переносить на них больше веса. Это особенно важно при прохождении поворотов и при подходе к препятствию, а также при переходах

как от одного аллюра к другому, так и в пределах одного аллюра (прибавления-сокращения).

Всадник высылает лошадь вперед шенкелем, увеличивая активность ее задних ног. Чем выше темп движения лошади, тем больше всадник должен подать корпус вперед, тем самым освобождая спину лошади.

При прохождении поворотов важна роль контролирующего шенкеля и наружного повода. Важность этого момента повышается при движении на большой скорости, когда у лошади появляется тенденция «выносить» наружное плечо. Целью применения всадником средств управления лошадью при езде на облегченной посадке является достижение результата, при котором лошадь «держит рамку» и чутко реагирует на команды всадника.

Как и при езде на основной посадке, всадник должен управлять поводом независимо от движений своего тела, контакт руки всадника со ртом лошади должен быть стабильным и мягким. На облегченной посадке всаднику чаще приходится регулировать длину повода, так как корпус всадника постоянно перемещается, нагружая и разгружая, по мере необходимости, спину лошади.

Планы (конспекты) учебно-тренировочных занятий на разных этапах спортивной подготовки каждого учебно-тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов занятия.

При составлении учебного плана занятий тренер-преподаватель должен учитывать, что свобода и непринужденность движений должны быть обязательным условием любой тренировки, поскольку физически и психически закрепощенная лошадь не сможет полностью проявить свои возможности и способности.

Разминка. Любая тренировка должна начинаться с разминки, будь это работа верхом, на корде или прыжки без всадника. Разминка усиливает кровоток в мускулах, связках, сухожилиях, что прогревает и делает их более эластичными. Полностью подвижным сустав становится только после определенного периода движения в случае, если тренировка начинается без разминки, возможны растяжения и разрывы мышц, повреждения суставов.

Если тренер-преподаватель правильно составил упражнения для разминки, то спина лошади освобождается от напряжения, ее колебания пружинисты, спина лошади подготовлена к работе. Чтобы быстрее достигнуть состояния, при котором спина лошади может сокращаться и расслабляться без

закрепощения (то есть работает правильно и экономично), тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности лошади.

Большое значение разминка имеет и для всадника, особенно в случаях, когда перед тренировкой всадник занимался физической работой или долго сидел на стуле. Правильно составленная совместная разминка для лошади и для всадника служит установлению контакта между ними уже на стадии разминки и, как следствие, основная часть тренировки проходит более продуктивно и гармонично.

Обычно на разминке лошадь минимум 10 минут двигается шагом с отданным поводом или на длинном поводу. После чего можно переходить к движению облегченной рысью.

На разминке лошадь должна поддерживать легкий контакт с рукой всадника и двигаться по прямой линии или по большому кругу, либо по периметру манежа. Свобода и непринужденность движений лошади достигаются на разминке за счет ритмичных энергичных движений в одном темпе. Если всадник пренебрегает этим правилом, заставляет двигаться лошадь неравномерно, лошадь начинает закрепощаться. Другой ошибкой всадника является то, что на разминке он задает лошади слишком медленный, недостаточно энергичный темп, поэтому движения лошади становятся вялыми, а ее задние ноги не подводятся под корпус. Следствием этого является то, что лошадь «не пойдет на повод» и не будет работать спиной.

Начинать работу на галопе можно после снятия напряженности. Галопировать нужно в свежем темпе по всему манежу или по большому кругу. Особенно хорошо напряжение спины лошади снимается упражнением по частому переходу из рыси в галоп и обратно, в результате лошадь принимает всадника на спину, ему становится удобнее сидеть в седле, лошадь лучше реагирует на средства управления.

Лучше, если последовательность упражнений на разминке не закреплена жестко, она может и должна быть разной для разных лошадей. Исходя из индивидуальных особенностей лошади, всадник и тренер-преподаватель определяют виды занятий, упражнения, последовательность их выполнения, объем нагрузки.

С учетом уровня подготовки лошади и всадника в разминке могут применяться следующие упражнения:

– шаг с отданным поводом или на длинном поводу с минимальным контактом, после чего:

- работа на облегченной рыси по длинным изогнутым линиям;
- работа на галопе по длинным изогнутым линиям, на полевой посадке;
- переходы из рыси в галоп и из галопа в рысь;
- переходы из шага в рысь и из рыси в шаг;
- уступка шенкелю, повороты на переду;
- круги в обе стороны, восьмерки;
- простые змейки и серпантины по всей длине манежа (3-4 петли);
- удлинение шагов и темпов галопа.

Всадник проверяет, насколько свободно работает спина лошади при помощи упражнения «отдача повода», «освобождение шеи лошади», которое он выполняет во время разминки и в промежутках между другими упражнениями. Выполняя это упражнение в конце разминки, всадник проверяет, насколько лошадь готова к основной работе на всех трех аллюрах.

Длительность разминки определяется уровнем подготовки и индивидуальными особенностями лошади. Обычно после 10 минут шага, лошади нужно еще 20-30 минут работы для того, чтобы она достигла свободы движений.

Тренер-преподаватель может дополнительно ввести в разминку работу на корде, прыжки без всадника или в шпрингартене.

Если позволяют условия, до начала работы следует сделать небольшую прогулку в поле. Это благотворно влияет на психику лошади.

В конце разминки можно выполнить упражнение по преодолению клавиш или, если позволяет уровень подготовки всадника и лошади, упражнение по преодолению маленьких гимнастических препятствий. Эти упражнения хорошо разминают спину лошади – спина работает свободно. При выполнении этих упражнений тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы всадник не перегрузил лошадь и не принуждал ее излишне, иначе вместо того чтобы способствовать освобождению лошади от напряжения выполненные подобным образом упражнения приведут к тому, что мускулатура лошади станет еще более скованной.

С разминки следует начинать и работу в поле, и работу по преодолению препятствий. Только в случае, когда всадник, и лошадь хорошо подготовлены к проведению тренировки и раскрепощены, всадник сможет правильно воздействовать на лошадь и контролировать ее.

Если всадник и лошадь приступают к работе без разминки, резко возрастает степень вероятности получения ими травм.

Напряжение или закрепощение может возникать и в процессе основной части тренировки. Для освобождения от этого состояния рекомендуется применять упражнения на расслабление. По окончании тренировки тоже следует проверить, не закрепощена ли лошадь, нет ли в мускулах скрытого напряжения. Это лучше сделать при помощи упражнения «отдача повода», «освобождение шеи».

Для того, чтобы в процессе учебно-тренировочных занятий всадник и лошадь смогли передохнуть, рекомендуется делать шаговые паузы с отданным поводом или на длинном поводу.

Когда лошадь достигнет более высокого уровня подготовки, в разминку рекомендуется вводить следующие упражнения:

- уступка шенкелю по диагонали;
- расширение шагов;
- перемены на кругу;
- работа на восьмерке;
- уступка шенкелю при движении вдоль стенки манежа.

Тренер-преподаватель должен помнить, что качество разминки никак не связано с ее длительностью, разминка не должна утомлять или «притуплять» лошадь.

Правильное и систематическое выполнение упражнений разминки повышают готовность лошади к выполнению основной работы или к выступлению на соревнованиях, улучшают ее психическое состояние, в результате чего лошадь получает удовольствие от работы.

Опыт показывает, что после снятия мышечной и психической напряженности нервные лошади успокаиваются, а ленивые становятся более активными.

15. Учебно-тематический план

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления учебно-тренировочного процесса по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» относятся:

– реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка;

– особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

– для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

– возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
7.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8.	Набор для уборки манежа (савок-скребок)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
9.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж	3
		штук	
10.	Секундомер	штук	2
11.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1
12.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
15.	Система электронного хронометража	комплект	1
16.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Количество			
1.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	–	–	1	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	–	1	1	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	–	1	1	1
4.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	–	1	1	1
5.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	–	1	1	1
6.	Набор ковочных инструментов	штук	–	1	1	1
7.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	–	1	1	1
8.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	–	–	1	1
9.	Установка-солярий для лошади	штук	–	–	1	1
10.	Электромегафон	штук	–	–	1	1

Животные, участвующие в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка», «конкур»							
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3

Обеспечение спортивной экипировкой Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1

3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортiroвочные	комплект	на лошадь	–	–	1	1	1	1	2	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	–	–	1	1	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	–	–	1	1	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	–	–	–	–	1	1	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	–	–	–	–	–	–
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	–	–	1	2	1	2	1	2
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях											
15.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	–	–	1	1	1	1	2	1
16.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	–	–	1	1	2	1	3	1
17.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	–	–	1	1	1	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»											
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован

Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.

2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003 г.

3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.

4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.

5. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».

6. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.

7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.

8. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.

9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.

10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.

11. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД». 2002 г.

12. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.

13. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004 г.

14. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.

15. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.

17. Столяров В.И., Сейранов С.Г. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации). Малаховка, 2021 г.

18. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.

19. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

20. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

21. Правила вида «Конный спорт» утв. Приказом от Минспорттуризма России №818 от 27.07.2011 г., в редакции приказа Минспорта России №500 от 08.06.2017 г.

22. Регламент проведения соревнований среди всадников, выступающих на лошадях до 150 см в холке (пони) в 2-х частях, утв. 07.02.2017 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru)
- Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства
- ВНИИК (www.ruhorses.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru)

- Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru)
- Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org)