**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Малахит»**
**Асбестовского городского округа**
Адрес: Свердловская область, г. Асбест, ул. Некрасова, д.23
тел./факс (34365)2-02-79, email: sportmalahit@yandex.ru, сайт: malahit-asb.ucoz.ru
ИНН/КПП 6603010183/660301001 ОКТМО 65730000 БИК 046577001

Принято:
На тренерском совете
протокол от 07.02.2023 № 1

Утверждаю:
Директор МБУ СШ «Малахит» АГО
_____ О.В. Одегова
07.02.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

**по этапам спортивной подготовки:**
начальная подготовка – 3 года,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Срок реализации программы: 10 и более

2023 год

Содержание

**1.Общие положения** 3
Нормативное обеспечение Программы 3
Цель Программы, задачи 3
**2. Характеристика Программы** 5
Сроки реализации Программы, возрастные границы обучающихся, количество обучающихся по годам обучения 5
Объем Программы «конный спорт» 6
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 7
Годовой учебно-тренировочный план 8
Календарный план воспитательной работы 11
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 14
Планы инструкторской и судейской практики 15
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 19
**3. Система контроля** 22
Этап начальной подготовки 22
Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) 23
Этап совершенствования спортивного мастерства 24
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе 25
**Рабочая программа по конному спорту** 30
Программный материал для учебно-тренировочных занятий 30
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 30
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 43
Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий 73
**5. Особенности осуществления Программы по спортивным дисциплинам** 76

**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** 77
Материально-технические условия реализации Программы 77
Кадровые условия реализации Программы 78
Информационно-методические условия реализации Программы 80

# 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 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

2. **Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики конного спорта
- достижение высокого уровня подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению,

судейству, организации соревнований.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «конный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде «конный спорт»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конный спорт»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «конный спорт»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конный спорт»

- овладение навыками самоконтроля;

- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

- приобретения опыта участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «конный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по «конному спорту» в МБУСШ «Малахит» АГО (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика «конного спорта», физическая подготовка. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на

различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по «конному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для «конного спорта»;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;
- перспективность обучающихся выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Срок обучения по Программе – 10 лет и более. Организация занятий по Программе

осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с учетом спортивных результатов).

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

В учебно-тренировочные группы зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших

спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

| Этапы 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 |
| Для спортивной дисциплины «вольтижировка» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 2 |

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки конника. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в конном спорте, динамикой учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью учебно-тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных

границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход обучающегося от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

## 4. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования 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 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-936 | 1040-1248 |

Недельный и годовой объем тренировочной нагрузки может быть снижен начиная с этапа начальной подготовки, но не более чем на 25 % от общего годового объема тренировочной нагрузки.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

5.2. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

5.3. Учебно-тренировочные мероприятия:

| № п/п | 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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | | | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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 | |

5.4. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности:

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |

5.5. Инструкторская и судейская практика.

5.6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.7. Контрольные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |

| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | |
| | | 8 | 8 | 6 | 6 | 2 |
| 1 | Для спортивной дисциплины «конкур» | | | | | |
| | Общая физическая подготовка | 24-30 | 20-26 | 14-20 | 12-18 | 10-14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 22-27 | 21-26 | 16-22 | 15-20 | 12-17 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6-8 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | Техническая подготовка | 16-18 | 22-28 | 23-28 | 23-28 | 28-32 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка | 14-23 | 14-20 | 12-18 | 10-12 | 5-10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 5-7 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-7 | 5-7 | 8-12 | 9-12 | 11-13 |
| | **Общее количество часов в год** | **234-312** | **312-416** | **468-624** | **624-936** | **1040-1248** |
| Для спортивной дисциплины «выездка» | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 23-27 | 13-18 | 13-17 | 13-17 | 10-14 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 23-27 | 27-24 | 17-20 | 16-18 | 12-16 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6-8 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Техническая подготовка | 17-20 | 22-29 | 25-29 | 23-27 | 28-32 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка | 15-22 | 15-20 | 12-18 | 8-12 | 5-11 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 5-8 | 6-10 | 10-15 | 10-17 | 10-18 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-7 | 5-7 | 8-11 | 9-11 | 9-11 |
| **Общее количество часов в год** | | **234-312** | **312-416** | **468-624** | **624-936** | **1040-1248** |
| Для спортивной подготовки «вольтижировки» | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 24-32 | 25-31 | 20-26 | 18-24 | 15-22 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 24-32 | 24-31 | 20-26 | 20-27 | 20-27 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6-8 | 7-9 | 8-12 |
| 4 | Техническая подготовка | 15-18 | 17-20 | 17-20 | 18-27 | 28-25 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка | 15-18 | 14-19 | 14-18 | 15-18 | 15-11 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 5-8 | 5-8 | 5-7 | 5-7 | 4-6 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5-7 | 5-7 | 8-12 | 8-12 | 10-12 |
| **Общее количество часов в год** | | **234-312** | **312-416** | **468-624** | **624-936** | **1040-1248** |

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

| № п/ | Вид подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | **4,5-6** | | **6-8** | | **12-14** | | **16-18** | | **20-24** | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | | | | | | |
| | | **2** | | | | **3** | | | | **4** | |
| | | Наполняемость групп ( человек) | | | | | | | | | |
| **1** | Общая физическая подготовка | 70 | 82 | 82 | 95 | 93 | 112 | 112 | 149 | 124 | **153** |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 56 | 74 | 74 | 99 | 102 | 124 | 124 | 187 | 170 | **212** |
| **3** | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 36 | 49 | 49 | 102 | 124 | **149** |
| **4** | Техническая подготовка | 38 | 56 | 56 | 95 | 108 | 144 | 144 | 236 | 332 | **399** |
| **5** | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 40 | 64 | 64 | 74 | 56 | 99 | 99 | 112 | 104 | **99** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | 18 | 24 | 24 | 33 | 36 | 48 | 48 | 56 | 62 | **74** |
| **8** | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12 | 16 | 16 | 20 | 37 | 48 | 48 | 94 | 124 | **162** |
| | Общее количество часов в год | **234-312** | | **312-416** | | **468-624** | | **624-936** | | **1040-1248** | |

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание является частью системы спортивной подготовки, направленное на формирование положительных черт личности.

Воспитательная работа в МБУСШ «Малахит» АГО ориентирована на формирование и развитие культуры, которая становится альтернативой зависимому поведению подростков, в том числе от наркотиков, курения. Воспитательная деятельность тренеров-преподавателей спортивной школы строится с учетом индивидуальных возможностей и способностей обучающихся и направлена на развитие у них стремления к здоровому образу жизни, творческой активности, нравственно-этического и патриотического воспитания, которые невозможны без регулярных занятий физической культурой и спортом.

С помощью физического воспитания происходит формирование здоровых привычек, самоконтроля, вырабатывается образ «Я» юного спортсмена, формируется чувство уверенности в себе.

**Цель воспитательной работы в МБУСШ «Малахит» АГО** – является формирование духовно-развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

**Задачи воспитательной работы:**

- Создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.
- Создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей.
- Привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания.
- Совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Исходя из принципов спортивной деятельности и конкретных целей видов спорта, мы выделяем основные цели воспитания спортсмена в нашей школе:

- Развитие творческой личности;
- Формирование мотивации спортивной деятельности, которая способствует развитию спортивной карьеры;
- Формирование психических качеств, присущих именно спортсмену и обеспечивающих адекватную приспособленность спортсмена к определенному виду спорта;
- Формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена.

**Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:**

1. профориентационная деятельность;
2. здоровьесберегающая деятельность

- патриотическое воспитание;
- нравственно-этическое и правовое воспитание.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1 | Судейская практика | 1.Судейство соревнований муниципального уровня, внесенных в ЕКП (группы ССМ) | По Единому календарному плану |
| | | 2.Участие в семинарах по судейству | В течение года |
| | | 3.Семинар-практикум: «Разработка положений по проведению соревнований муниципального уровня» | В течение года |
| | | 4. Судейство товарищеских встреч по виду спорта (группы УТГ-3) | В течение года |
| | | 5. Судейство внутришкольных соревнований (группы УТГ-4,5) | В течение года |
| | | 6. Семинар-практикум: «Анализ действий судьи по видеороликам соревнований» | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | 1. Семинар-практикум: «Составление конспектов учебно-тренировочных занятий по целям и задачам» | В течение года |
| | | 2. Проведение учебно-тренировочных занятий совместно с тренером-преподавателем в группах этапа начальной подготовки» (начиная с УТГ-3) | В течение года |
| | | 3. Участие в проведении спортивных мероприятий в период летней оздоровительной компании. | В течение года |
| **2. Здоровьесбережение** | | | |
| 2.1 | Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | 1.Участие во всероссийских мероприятиях:<br>- «Лыжня России»;<br>« Кросс наций» и другие | В течение года |
| | | 2. Сдача норм ГТО | В течение года |
| | | 3. Проведение походов выходного дня на природу | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдых | 1. Проведение бесед на тему: «Режим питания спортсмена» | В течение года |
| | | 2.Организация восстановительных мероприятий в рамках учебно-тренировочного процесса | В течение года |
| | | 3. Организация восстановительных тренировочных сборов после соревновательного периода | Весна-лето |
| | | 4. Семинар-практикум по составлению режима спортсмена | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | для восстановление после соревновательного периода | |
| | | 5. Проведение инструктажей, с целью профилактики травматизма | 1 раз в 6 месяцев |
| 2.3. | Медико-биологическое исследование | 1. Практические занятие по выработке навыков самоконтроля ЧСС | В течение года |
| | | 2.Ведение дневника самоконтроля спортсменов (начиная с УТГ-4,5 и старше) | |
| **3. Патриотическое воспитание** | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 1.Изучение истории развития спорта, биографии знаменитых спортсменов | В течение года |
| | | 2 Беседы, посвященные празднованию знаменательных дат:<br>- Дню защитника отечества;<br>- Дню Победы в Великой Отечественной войне | Февраль -май |
| 3.2 | Практическая подготовка | 1. Проведение в мероприятиях, посвященных «Дню защитника отечества | Февраль |
| | | 2. Проведение турниров, посвященных знаменитым спортсмена-землякам | В течение года |
| | | 3.Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню города Асбеста и Дню физкультурника | |
| 3.3 | Формирование гражданина-патриота | 4.Организация посещения городского музея | |
| | | 5.Организация просмотра и обсуждения видеофильмов | |
| | | 6. Чествование спортсменов-победителей соревнований разного уровня | |
| **4.Развитие творческого мышления** | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | 1.Участие в показательных выступлениях на городских мероприятиях | |
| | | 2. Проведение мероприятий совместно с родителями:<br>- «Веселые старты»;<br>- конкурсы «Мама, папа, я – спортивная семья» | |
| **5.Нравственно-этическое воспитание** | | | |
| 5.1. | Профилактика правонарушений | 1.Проведение бесед на темы: «О вреде курения, алкоголя», «О вреде наркотиков» и др. | В течение года |
| | | 2. Изучение Устава спортивной | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | школы | |
| | | 3. Оформление тематических стендов в спортивной школе | В течение года |
| | | 4. Размещение для обучающихся на официальном сайте спортивной школы информации по: | В течение года |
| 5.2. | Формирование спортивного поведения у обучающихся на соревнованиях | 1. Изучение правил спортивной этики | 1 квартал года |
| | | 3. Выработка и использование традиций на соревнованиях (приветствия соперников, этика поведения болельщиков) | В течение года |

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

| № п/п | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| 1. | Проведение инструктажа по антидопинговому Законодательству | Январь сентябрь | Инструкция по антидопинговому Законодательству, план проведения. Отметка в журнале |
| 2 | Провести викторину: «Что такое антидопинг» | Апрель-май | План проведения беседы. Конспект беседы. Отчет о проведении беседы. |
| 3 | На теоретическом занятии изучить антидопинговые правила | Февраль октябрь | Подготовить материалы для изучения тем. Отчет о проведении работы. |
| 4. | Изучить состав медицинской аптечки, используемой на соревнованиях. Объяснить для чего нужны входящие в состав лекарственные препараты. | Июнь-июль | Перечень препаратов согласовать с фельдшером |
| 5. | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | Один раз в год | Сделать отметку в журнале учета групповых занятий. Предоставить в конце года список спортсменов, прошедших семинар. |
| 6. | Организация и проведение собрания с родителями по теме :«За чистый спорт» | | Протокол собрания |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
| 1. | Проведение инструктажа тренерам по антидопинговому законодательству (изменения) | Январь сентябрь | Инструкция по антидопинговому Законодательству, план проведения |
| 2. | Организация и проведение бесед «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» | В течение года | План проведения беседы. Конспект беседы. Отчет о проведении беседы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Изучение:<br>- «Антидопинговых правил,<br>- запрещенного списка препаратов;<br>- процедуры прохождения допинг-контроля | Февраль октябрь | Подготовить материалы для изучения тем. Отчет о проведении работы. |
| 4. | Изучить материалы по теме: «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» (спортсмены включенные в списки сборных команд) | В течение года | Подготовить методический материал совместно с инструкторами-методистами. Отчет по изучению темы. |
| 5. | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | В течение года | Сделать отметку в журнале учета групповых занятий. Предоставить в конце года список спортсменов, прошедших семинар. |
| 6. | Организация и проведение собрания с родителями по теме:« Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | В течение года | Подготовить совместно с инструкторами-методистами материалы. Протокол собрания |
| 7. | Организовать семинар для тренеров «Виды антидопинговых нарушений» | ноябрь | Разработка плана проведения семинара совместно с инструкторами-методистами |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| 1. | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | В течение года | Внести сведения в журнал учета групповых занятий, Предоставить списки в методический кабинет. |
| 2. | Организовать семинар для Спортсменов «Виды антидопинговых нарушений» | апрель | Разработка плана проведения семинара совместно с инструкторами-методистами |
| 3. | Проведение инструктажей по антидопинговым правилам | Март, сентябрь | Отметка в журнале учета групповых занятий |

## 9. План инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения в рамках инструкторской практики тренеру -преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий по конному спорту и обучению основам правил соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся. Она направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения конному спорту. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся последовательно и систематически изучают технику и тактику конного спорта. Инструктор обязан правильно назвать элемент конного спорта в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на

важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах первого ив второго годов обучения.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам конного спорта, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по конному спорту, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Обучающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны:

- уметь пользоваться, принятой в конном спорте терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию у обучающихся умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены-инструкторы должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. К концу третьего года обучения обучающиеся должны уметь:

- уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления;
- привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста.
- знать правила соревнований и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных маршрутах.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения должны:

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов;
- исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с занимающимися младших возрастных групп;
- знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи в поле.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны:

- уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку;

- давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов;

- проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с занимающимися младших групп;

- уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц;

- подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники конного спорта;

- оформлять журналы занятий;

- регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны:

- хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований;

- уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Обучающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки (второго года обучения) заключается в ознакомлении обучающихся с основами техники и техническими элементами конного спорта по видам подготовки «конкур», «выездка», «вольтижировка», с основами правил соревнований, правилами оценки выступлений спортсменов, с основами порядка оформления документации соревнований. Также с первого тренировочного года обучающихся знакомят с разметкой манежа для соревнований и правилами расстановки оборудования.

Для получения судейской категории необходимо освоить следующие умения и навыки:

1) Составления положения о проведении соревнований на первенство школы по конному спорту;
2) Умение вести судейскую документацию;
3) Участие в судействе внутришкольных соревнований совместно с тренером-преподавателем;
4) Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;
5) Судейство соревнований муниципального уровня в качестве помощника и главного судьи.

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 школьных соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

| Тема | Часы |
|---|---|
| **Тренировочный этап подготовки до двух** | |
| **Теоретические занятия** | **20** |

| | |
|---|---|
| Физическая культура и спорт | 2 |
| Обзор развития и состояния конного спорта | 2 |
| Краткие сведения об организме человека | 2 |
| Гигиена. Врачебный контроль | 2 |
| Организация работы отделения конного спорта, групп | 2 |
| Общие основы методики обучения и тренировки | 2 |
| Инвентарь и уход за ним | 3 |
| Организация и правила соревнований, судейства | 5 |
| **Методические занятия** | **10** |
| Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки | 8 |
| Методика общей и специальной физической подготовки | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |
| Инструкторская практика | 4 |
| Практика проведения соревнований | 6 |
| **ИТОГО** | **40** |
| **Тренировочный этап подготовки свыше двух лет** | |
| **Теоретические занятия** | **29** |
| Физическая культура и спорт | 3 |
| Обзор развития и состояния конного спорта | 2 |
| Краткие сведения об организме человека | 2 |
| Гигиена. Врачебный контроль | 2 |
| Организация работы отделения конного спорта, групп | 2 |
| Общие основы методики обучения и тренировки | 8 |
| Инвентарь и уход за ним | 4 |
| Организация и правила соревнований, судейства | 6 |
| **Методические занятия** | **15** |
| Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки | 9 |
| Методика общей и специальной физической подготовки | 6 |
| **Практические занятия** | **15** |
| Инструкторская практика | 8 |
| Практика проведения соревнований | 7 |
| **Итого:** | **59** |

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практике каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу. Знать

правила и уметь заполнять протокол.

2. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

3. Участвовать в судействе учебных игр.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

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

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов спортивных школ возлагаются на руководителя спортивной школы и тренера-преподавателя.

**Первичное и ежегодное медицинское обследование.**

Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

**Этапный врачебно-педагогический контроль.**

Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющих уровень спортивных достижений.

**Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.**

Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

**Система контроля.**

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно. Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течении одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих

наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсмена.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки – месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годичного цикла. Является своеобразным подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроль включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

1) медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
2) углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
3) наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса,

соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся:

1) психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

2) создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является

контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с конниками на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы на начальном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся в спортивные школы и отделения конного спорта, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации обучающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ✓ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ✓ оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
- ✓ выполнения контрольных упражнений на начальном этапе по физической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки обучающихся и состояния спортсменов включает:

- ✓ учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- ✓ оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- ✓ оценку функционального состояния организма, занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- ✓ оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности обучающихся по данным регулярного контрольного тестирования;
- ✓ врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсмена и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного

процесса.

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:

На этапе начальной подготовки:

1) Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
2) Повысить уровень физической подготовленности;
3) Овладеть основами техники вида «конный спорт»;
4) Получить общие знания об антидопинговых правилах;
5) Соблюдать антидопинговые правила;
6) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1) Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2) Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3) Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4) Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5) Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
6) Изучить антидопинговые правила;
7) Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
10) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
11) Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1) Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2) Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
3) Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
4) Овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

5) Выполнить план индивидуальной подготовки;

6) Закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

7) Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

8) Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

9) Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

10) Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

11) Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

| № 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 | количество 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 3х10 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 |
| | | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | 19 | 13 | 22 | 15 |
| | 2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 13 | 7 |
| 2.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 7.05 | 7.30 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 140 | 130 |
| 2.6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | 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 | |
| 3.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 7 | |
| 3.3. | Кувырок вперед | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 2 | |
| 3.4. | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 2 | |

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| | 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 | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| . | Челночный бег 3х10 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 | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.5. | Кувырок вперед | количество 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», | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

| № 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 а полу | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на стической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения а спине (за 1 мин) | количество 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 | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.2. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 3.3. | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее | |
| | | | 25 | |
| 3.4. | Кувырок вперед | количество раз | не менее | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги» | | | |
| 4.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее 25 |
| 4.2. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь | количество раз | не менее 20 |
| 4.3. | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя | количество раз | не менее 25 |
| 4.4. | Кувырок вперед | количество раз | не менее 5 |
| 5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка» | | | |
| 5.1. | Приседание без остановки | количество раз | не менее 30 |
| 5.2. | Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами) | мин, с | не менее 1.00 |
| 5.3. | Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги) | с | не менее 30,0 |
| 5.4. | Кувырок вперед | количество раз | не менее 15 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 6.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | |

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

**Этап начальной подготовки первого года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

- Правила техники безопасности при нахождении на территории конной секции во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в РФ, РТ и за рубежом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы спортивной под готовки и тренировочного процесса.
- Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.
- Породы, экстерьер, стати лошади, масти и отметины. Аллюры (шаг, рысь, галоп).
- Виды спортивной амуниции для лошади и всадника.
- Правила обращения с лошадью в конюшне, на манеже при занятиях конным спортом.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади.
- Учебно-тренировочные игры (на шагу и рыси).
- Езда без стремян.
- Езда без седла.
- Строевые упражнения в конном строю.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Правила и техника одевания на лошадь оголовья.
- Техника седловки.
- Посыл, остановка, движение шагом в смене.
- Сбор лошади
- Освоение манежных фигур, правил езды на манеже в смене.
- Освоение езды учебной (без стремян) и строевой рысью на корде.
- Освоение езды строевой и облегченной рысью в смене.
- Освоение езды галопом на корде.

- Отработка правильной посадки на рыси.
- Езда галопом на корде без стремян.
- Отработка самостоятельного посыла лошади в галоп.
- Отработка правильной посадки на манежном галопе.
- Отработка техники посадки и управления лошадью на всех видах аллюров.

Уход за лошадью

- Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Распорядок дня на современной конюшне.
- Знакомство с профессиональной терминологией.
- Инвентарь для чистки и ухода за лошадью.
- Техника и правила чистки лошади.
- Основные правила кормления.
- Режим уборки конюшни. Инвентарь для уборки.
- Техника «отбивки» денников.

**Этап начальной подготовки второго года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачет по ТБ. Правила пожарной безопасности на территории конного спорта.
- Физическая культура и спорт. Правила безопасности при занятиях конным спортом.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с лошадью.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Моральный и волевой облик спортсмена.
- Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-конника и ее роль в спортивной подготовке.
- Система коневодства и конезаводства в России. Многообразие современных пород лошадей.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержание.
- Ветеринарный контроль в процессе занятий конным спортом.
- Олимпийские виды конного спорта (выездка, конкур, троеборье) и неолимпийские виды конных испытаний (скачки, бега, пробеги, конно-спортивные игры)

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.
-

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси.
- Учебно-тренировочныеигры (нарыси).
- Езда без стемян.
- Езда без седла.
- Строевые упражненияв конном строюна рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Техника выполнения гимнастических упражнений всадника верхом.на лошади.
- Техника выполнения простейших упражнений вольтижировки на остановке и шагу.
- Техника посадки на шагу, рыси, галопе
- Техника и тактика управления лошадью
- Езда шагом, рысью, галопом в смене.
- Смена направления на всех аллюрах.
- Выполнение простейших манежных фигур на рыси.
- Работа на кавалетти на щагу и рыси
- Освоение основ техники прыжка.
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров

Уход за лошадью

- Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Режим кормления, тренинга, уборки денников и отдыха спортивных лошадей.
- Различные виды содержания лошадей различных пород (стойловое, денниковое, табунное).
- Выгул, выпас, моцион в руках.
- Различные виды подстилки и пола в денниках.
- Правила гигиены лошади
- Основные правила кормления.
- Техника «отбивки» денников.

**Этап начальной подготовки третьего года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

- Техника безопасности на занятии. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Методы и средства спортивной тренировки.
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена
- Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Система учета лошадей в России. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади
- Психология лошади (нрав, поведение). Органы чувств лошади (обоняние,

осязание, зрение, слух, тактильная чувствительность).

- Пороки и недостатки экстерьера лошади, их влияние на спортивный результат.
- Правила соревнований по видам конного спорта. Типы препятствий и маршруты в конкуре.
- Требования к экипировке лошади и одежде спортсмена на соревнованиях по конкуру.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.

Техническая подготовка

- Техника посыла лошади в галоп.
- Техника посадки на шагу, рыси, галопе.
- Смена аллюров по команде.
- Манежная езда.
- Отработка выполнения манежных фигур.
- Полуодержка и осаживание.
- Освоение основ техники прыжка.
- Прохождение маршрутов (жерди и клавиши)
- Освоение прыжка через препятствие (40-60 см) на рыси и галопе.
- Езда по пересеченной местности.

Уход за лошадью

- Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Режим работы конюшни в ночное время.
- Продолжительность жизни лошади, основные заболевания лошади (колики, опой, пневмония, потертости, травмы, пищевые аллергии).
- Время заготовки сена, различные виды сена, его пищевая ценность и значение для здоровья лошади.
- Толщина подстилки в зависимости от времени года и напольного покрытия в деннике.
- Правила гигиены лошади.
- Основные правила кормлениях спортивной лошади.
- Техника «отбивки» денников.

**Учебно- тренировочный этап (период спортивной специализации) первого года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РТ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Типы высшей нервной деятельности лошади.
- Теоретические основы прыжка. Вспомогательные средства управления.
- Регламенты соревнований, их организация и проведение.

Общая физическая подготовка:

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка**:**

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.

Техническая подготовка:

- Техника выполнения базовых манежных фигур.
- Техника управления лошадью при помощи основных и вспомогательных средств.
- Тактика в конных играх.
- Техника посадки при преодолении препятствий.
- Езда по пересеченной местности, преодоление небольших естественных препятствий.
- Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 80 см)
- Совершенствование посадки на всех видах аллюров
- Освоение и совершенствование выполнения элементов манежной езды

- Отработка преодоления двойных систем.
- Езда на молодых лошадях.

Уход за лошадью

- Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
- Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
- Вред пыли для физического здоровья лошади.
- Режим тренировочных занятий учебных лошадей.
- Уход за лошадью во время учебно-тренировочного процесса.
- Профилактика мокрецов.
- Правила хранения сена в зимний период. Доброкачественное и «плохое» сено.
- Приготовление кормов. Нормы кормления.
- Техника «отбивки» денников.

**Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) второго года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РТ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Режим здорового питания, оздоровительные и закаливающие процедуры, основы спортивного массажа.
- Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка спортсмена.
- Основы техники и тактики конного спорта и планирование спортивной тренировки.
- Краткие сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок.
- Понятие о размножении лошадей, основные правила селекции, документы спортивных лошадей.
- Условные рефлексы и их роль в выездке лошади. Совместимость всадника и лошади. Неповиновение лошади (причины, способы устранения).
- Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта - конный спорт.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.

• Строевые упражнения в конном строю на рыси.

• Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).

• Конные эстафеты.

• Упражнения на лошади для укрепления посадки.

• Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений

Техническая подготовка

• **Т**актика в конных играх.

• Техника посадки при преодолении одиночных препятствий и систем.

• Техника управления лошадью.

• Практика верховой езды

• Езда по пересеченной местности, преодоление небольших естественных препятствий.

• Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 100 см).

• Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.

• Совершенствование выполнения элементов манежной езды.

• Отработка техники прыжка и посадки при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.

• Отработка безопасной посадки.

• Приобретение соревновательного опыта путем участия во внутришкольных соревнованиях.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.

• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.

• Нормы опилок на каждую лошадь.

• Уход за гривой и хвостом. Профилактика зачесов на хвосте.

• Уход за лошадью в период ее лечения и реабилитации.

• Селекция и правила присвоения кличек лошадям.

• Приготовление кормов. Нормы кормления и правила водопоя.

• Чистка и уход за лошадьми.

• Техника «отбивки» денников.

• **Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) третьего года обучения**

• Теоретическая и тактическая подготовка

• Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.

• Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

• Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РТ.

• Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

• Основы техники и тактики конного спорта.

• Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.

• Приемы первой помощи при наиболее распространенных травмах (ушибы, растяжения, переломы, кровотечения и т. д.).

• Спортивный массаж: необходимость и эффективность применения.

• Нагрузка, объем и интенсивность в конном спорте.

• Морально-волевая и психологическая подготовка. Предстартовые состояния.

• Ветеринарная подготовка спортивной лошади.

• Работа лошади в руках и на корде в конкуре.
• Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта- конный спорт.

Общая физическая подготовка

• Кроссовая подготовка.
• Гимнастические упражнения.
• Общеразвивающие упражнения.
• Легкоатлетические упражнения.
• Строевые упражнения.
• Упражнения для улучшения осанки.
• Силовые упражнения.
• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

• Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
• Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
• Езда без стремян рысью и галопом.
• Езда без седла рысью и галопом.
• Строевые упражнения в конном строю на рыси.
• Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
• Конные эстафеты.
• Упражнения на лошади для укрепления посадки.
• Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.
• Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

• Езда по пересеченной местности, преодоление небольших естественных препятствий.
• Совершенствование техники посадки на различных аллюрах.
• Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 110 см)
• Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.
• Совершенствование выполнения элементов манежной езды.
• Отработка техники прыжка при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.
• Участие в соревнованиях «Легкий класс»
• Участие в показательных выступлениях на Дне города, Дне физкультурника.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
• Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.
• Гимнастика спортивной лошади.
• Уход за лошадью во время соревнований.
• Приготовление кормов. Нормы кормления и правила водопоя.
• Чистка и уход за лошадьми.
• Техника «отбивки» денников.

Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации)
четвертого года обучения

Теоретическая и тактическая подготовка

- Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
- Физическая культура и спорт в России.
- Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России и РТ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Основы техники и тактики конного спорта.
- Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
- Планирование спортивной тренировки
- Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
- Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.
- Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа ВНД
- Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.
- Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.
- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Всероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

- Кроссовая подготовка.
- Гимнастические упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для улучшения осанки.
- Силовые упражнения.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
- Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
- Езда без стремян рысью и галопом.
- Езда без седла рысью и галопом.
- Строевые упражнения в конном строю на рыси.
- Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
- Конные эстафеты.
- Упражнения на лошади для укрепления посадки.
- Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.
- Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая и тактическая подготовка

- Езда по пересеченной местности, преодоление небольших естественных препятствий
- Участие в показательных выступлениях на Дне города и Дне физкультурника

• Отработка прохождения разнообразных маршрутов (высота препятствий до 120 см)

• Отработка управления при заездах и поворотах на рыси и галопе.

• Совершенствование выполнения элементов манежной езды.

• Отработка техники прыжка при преодолении клавиш, систем и различных комбинаций препятствий.

• Участие в соревнованиях «Средний класс»

• Судейская и инструкторская практика.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.

• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.

• Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.

• Влажная уборка конюшни. Дизенфекция.

• уход за лошадьми.

**Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) пятого года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

• Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.

• Физическая культура и спорт в России.

• Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России.

• Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.

• Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

• Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

• Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

• Основы техники и тактики конного спорта.

• Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.

• Планирование спортивной тренировки

• Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.

• Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

• Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа ВНД

• Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.

• Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.

• Правила соревнований, их организация и проведение.

• Всероссийские антидопинговые правила утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

• Кроссовая подготовка.

• Гимнастические упражнения.

• Общеразвивающие упражнения.

• Легкоатлетические упражнения.

• Строевые упражнения.

• Упражнения для улучшения осанки.

• Силовые упражнения.

• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

• Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.
• Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).
• Езда без стремян рысью и галопом.
• Езда без седла рысью и галопом.
• Строевые упражнения в конном строю на рыси.
• Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).
• Конные эстафеты.
• Упражнения на лошади для укрепления посадки.
• Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.
• Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

• Совершенствование техники.
• Повышение уровня функциональной подготовленности.
• Накопление соревновательного опыта.
• Манежная езда: посылы, переходы, полуодержки и одержки, осаживания, сгибания продольные, сгибания боковые, выпрямление, вольты, боковые движения в два следа, полупируэты, перемены ноги.
• Фигурные смены.
• Квалификационные тесты.
• Совершенствование техники и тактики верховой езды и техники прыжка.
• Текущий зачет по ТБ. Травматизм в конном спорте, его причины, профилактика.
• Физическая культура и спорт в России.
• Краткий обзор состояния и развития конного спорта в России.
• Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений.
• Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
• Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.
• Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
• Основы техники и тактики конного спорта.
• Основы методики обучения и тренировки в конном спорте.
• Планирование спортивной тренировки
• Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.
• Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.
• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.
• Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.
• Уход за лошадью при транспортировке.
• Подготовка лошади к соревнованиям. Шоу косметика для лошади Практическая чистка и мытье лошадей
• Приготовление кормов. Правила и нормы кормления и водопоя.
• Чистка и уход за лошадьми.

• Техника «отбивки» денников.

**Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) пятого года обучения**

Теоретическая и тактическая подготовка

• Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа ВНД

• Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.

• Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.

• Правила соревнований, их организация и проведение.

• Всероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

• Кроссовая подготовка.

• Гимнастические упражнения.

• Общеразвивающие упражнения.

• Легкоатлетические упражнения.

• Строевые упражнения.

• Упражнения для улучшения осанки.

• Силовые упражнения.

• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

• Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.

• Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).

• Езда без стремян рысью и галопом.

• Езда без седла рысью и галопом.

• Строевые упражнения в конном строю на рыси.

• Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).

• Конные эстафеты.

• Упражнения на лошади для укрепления посадки.

• Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.

• Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

• Совершенствование техники.

• Повышение уровня функциональной подготовленности.

• Накопление соревновательного опыта.

• Манежная езда: посылы, переходы, полуодержки и одержки, осаживания, сгибания продольные, сгибания боковые, выпрямление, вольты, боковые движения в два следа, полупируэты, перемены ноги.

• Фигурные смены.

• Квалификационные тесты.

• Совершенствование техники и тактики верховой езды и техники прыжка.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.

• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.

• Профилактические прививки и дегельминтизация спортивной лошади.

• Уход за лошадью при транспортировке.

• Подготовка лошади к соревнованиям. Шоу косметика для лошади Практическая

чистка и мытье лошадей

• Приготовление кормов. Правила и нормы кормления и водопоя.

• Чистка и уход за лошадьми.

• Техника «отбивки» денников.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Теоретическая и тактическая подготовка

• Типы высшей нервной деятельности лошади; особенности спортивной подготовки лошади с учетом ее типа ВНД

• Краткие сведения по ветеринарной подготовке спортивной лошади.

• Краткие сведения по уходу за лошадью и ее содержанию.

• Правила соревнований, их организация и проведение.

• Всероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

• Кроссовая подготовка.

• Гимнастические упражнения.

• Общеразвивающие упражнения.

• Легкоатлетические упражнения.

• Строевые упражнения.

• Упражнения для улучшения осанки.

• Силовые упражнения.

• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовк**а**

• Гимнастические упражнения на лошади и на рыси и галопе.

• Учебно-тренировочные игры (на рыси и галопе).

• Езда без стремян рысью и галопом.

• Езда без седла рысью и галопом.

• Строевые упражнения в конном строю на рыси.

• Элементы вольтижировки (езда без повода, с закрытыми глазами. подход к лошади, бросание и поднимание предметов).

• Конные эстафеты.

• Упражнения на лошади для укрепления посадки.

• Упражнения для развития равновесия, гибкости, координации движений.

• Упражнения для укрепления мышц корпуса и конечностей.

Техническая подготовка

• Совершенствование техники.

• Повышение уровня функциональной подготовленности.

• Накопление соревновательного опыта.

• Манежная езда: посылы, переходы, полуодержки и одержки, осаживания, сгибания продольные, сгибания боковые, выпрямление, вольты, боковые движения в два следа, полупируэты, перемены ноги.

• Фигурные смены.

• Квалификационные тесты.

• Совершенствование техники и тактики верховой езды и техники прыжка.

Уход за лошадью

• Приемы обращения с лошадью во время подготовки к занятию и в ходе спортивной тренировки.

• Поддержание чистоты внутри конюшни и на прилегающей территории.

• Профилактические прививки и дегельминтизации спортивной лошади.

• Уход за лошадью при транспортировке.

• Подготовка лошади к соревнованиям. Шоу косметика для лошади Практическая чистка и мытье лошадей

• Приготовление кормов. Правила и нормы кормления и водопоя.

• Чистка и уход за лошадьми.

Техника «отбивки» денников

**Тренировочные средства и методы на этапах спортивной подготовки**

Тренировочные средства, используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных дисциплин конного спорта на тренировочном этапе 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 спортсменов:

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

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

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

В спортивной подготовке спортсменов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с 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).

**Планирование тренировочного процесса**
**на тренировочном этапе спортивной подготовки**

На начальном этапе тренировочного процесса спортсмен должен привыкнуть к лошадям и научиться ухаживать за ними, когда это условие выполнено, можно переходить к обучению основам верховой езды. Сначала всадника обучают правильной посадке на лошади, при этом используют корду. Тренер должен помочь всаднику приобрести и развить чувство равновесия и умение сидеть в седле свободно, без напряжения на всех трех основных аллюрах.

Для того чтобы всадник не беспокоился об управлении лошадью и выборе направления движения, тренер, как правило, выбирает для этих целей работу на корде. Важно помнить, что выработка всадником правильной посадки в седле является первоосновой для дальнейшего обучения. Благодаря правильной посадке всадник будет чувствовать себя в седле уверенно и безопасно, ему легче будет осваивать сложные упражнения.

Объединять всадников в группы рекомендуется не ранее, освоения ими основных принципов правильной посадки и применения средств управления лошадью. Рекомендуется, чтобы в каждой группе первым ехал опытный всадник. Это поможет спортсменам быстрее обучиться понимать команды и выполнять фигуры манежной езды.

Чтобы хорошо знать индивидуальные особенности характера лошади и, в случае необходимости, их корректировать, тренер должен периодически ездить на учебных лошадях. Важно, чтобы в школе были лошади как для начального уровня обучения всадников, так и для имеющих определенный уровень подготовки.

После того, как всадник почувствует себя в седле уверенно, он может часть тренировки ездить без стремян, но в течение всего времени тренировки всадник должен ездить со стременами. Когда всадник при езде не пользуется стременами, он должен перекинуть стремена крест-накрест через холку лошади перед седлом.

Кроме того, при обучении 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 занятия вольтижировки для спортсменов. 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 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 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 движеньями 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.**

Особое внимание в подготовке начинающих всадников следует уделять манежной (основной) посадке. Навыки, которые вырабатывает всадник при постановке этого вида посадки, лежат в основе всех остальных типов посадки, именно поэтому манежную посадку часто называю основной.

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).

Седалище всадника должно находиться в самой глубокой точке седла, мышцы его не должны быть излишне напряжены. Вес тела всадника должен равномерно распределяться на обе половины седалища и мышцы внутренней поверхности бедер. Очень важно обратить внимание на то, чтобы в этих мышцах не было ни малейшего напряжения, так как любое напряжение в ягодичных мышцах или в мышцах внутренней поверхности бедра выдавливает всадника из самой глубокой точки седла и ему приходится сидеть «над лошадью».

Если всадник сидит в седле непринужденно, без напряжения, его бедра слегка повернуты вовнутрь, колени прилегают к седлу. Бедра должны быть насколько возможно вытянуты вниз, однако лишь настолько, чтобы обе седалищные кости не отрывались от седла. Это даст возможность коленям плотно лежать на седле, что чрезвычайно важно для глубокой посадки и правильного положения нижней части ног для правильного применения шенкеля.

Если бедра вывернуты наружу или слишком сильно повернуты вовнутрь, это не позволит всаднику сидеть в седле глубоко и непринужденно.

**Колено** должно быть согнуто под таким углом, чтобы стопа, если смотреть сбоку, находилась под центром тяжести всадника. Правильно отрегулированная длина стремян поможет всаднику сохранить правильный угол сгиба колена.

Если стремена слишком длинные, то всадник сидит «на разрезе», больше опираясь на внутреннюю поверхность бедер, чем на седалище, что не позволяет ему эффективно работать шенкелями.

Если всадник использует слишком короткие стремена, это может привести к развитию посадки «как на стуле». Такая посадка не позволяет всаднику достаточно глубоко сидеть в седле. Кроме того, при такой посадке нижняя часть ноги уходит слишком далеко вперед, что, в свою очередь, ослабляет посыл лошади.

**Нижняя часть ноги** (голень) должна от колена уходить несколько назад (степень смещения зависит от длины ног всадника), при этом внутренняя поверхность голени (шенкель) сохраняет мягкий контакт с телом лошади. В этом случае нижняя часть ноги располагается сразу за подпругой, на линии, проходящей через плечо, бедро и пятку всадника.

**Стопа** лежит почти параллельно боку лошади, ее самая широкая часть находится на основании стремени. При езде голеностопный сустав действует как амортизатор, заставляя пятку слегка уходить вниз, при этом она становится самой нижней точкой всадника. Стопа не должна быть напряженной, носки ног не должны быть повернуты

слишком сильно вовнутрь или чрезмерно разведены, пятки не должны быть слишком сильно оттянуты вниз.

**Корпус всадника** прямой, но не напряженный, всадник сидит в центре седла. Вес тела всадника должен быть равномерно распределен на обе седалищные кости и оба бедра. Для сохранения правильного баланса в седле всадник должен следить за неравномерным распределением веса тела. Поэтому его позвоночник должен находиться точно над центром седла и иметь естественную форму. Если спина всадника принимает выпуклую или вогнутую форму, посадка становится напряженной и это не позволяет всаднику эффективно применять средства для управления лошадью.

Всадник должен стремиться к тому, чтобы, сидя в седле, сохранять хорошую осанку, но делать это без перенапряжения. Важно обратить внимание на работу мускулатуры торса всадника. Движения мышц всадника должны эластично сопровождать движения лошади. Напряжение торса необходимо лишь для поддержания правильного положения тела.

**Таз** всадника должен следовать за движениями спины лошади. Движение тазом обозначается как продолжение движения лошади с сохранением основной посадки. Выполняя это движение, всадник может сидеть в седле глубоко, мягко сопровождая движения лошади и находиться в гармонии с ними.

В процессе тренировок всадник должен выработать навыки координации движения своего тела с ритмичными движениями лошади. Большую роль в этом играют мышцы корпуса всадника, особенно мышцы брюшного пресса и поясницы. Постепенно правильное напряжение и расслабление этих мышц переходит в навык, а затем доводится до автоматизма.

**Голова** всадника должна быть поднятой вверх, держать ее следует свободно и прямо, смотреть - вперед поверх ушей лошади. На это важно обращать внимание, поскольку выпяченный вперед или излишне опущенный подбородок уменьшает гибкость туловища, что мешает всаднику гармонично сопровождать движения лошади.

**Плечи** следует держать естественно и без напряжения, их следует отвести назад ровно настолько, чтобы придать груди округлость. Руки должны свободно свисать от плеча вниз.

**Верхняя часть руки** от плеча до локтя свободно опущена вниз, локти несколько выведены вперед относительно вертикали и слегка касаются тела всадника. Тренер должен следить за тем, чтобы всадник не прижимал руки к телу, иначе плечи всадника уйдут вверх, из-за чего руки станут чрезмерно напряженными. Следует проследить, также, за тем, чтобы локти не были отставлены в стороны, что нарушает эластичность посадки и не позволяет всаднику правильно и независимо работать поводом.

**Кисти рук** должны быть закрыты, но не сжаты в кулак. Их следует держать вертикально, поскольку это единственное положение, которое позволяет тонко воздействовать поводом на рот лошади при помощи движения кисти. Большой палец лежит поверх поводьев, прижимая их к кисти и не позволяя проскальзывать в руках.

Предплечье, повод и трензель должны всегда находиться на одной линии, откуда бы на них не смотрели - сверху или сбоку. Если у этой линии нет изломов, всадник сможет правильно и чутко работать поводом и поддерживать мягкий контакт со ртом лошади.

**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.

Для езды на облегченной посадке всадники применяют конкурные или троеборные седла, которые благодаря своей форме, вынесенным вперед крыльям и наличию коленных подушек, помогают всаднику сохранять правильное положение корпуса. При облегченной посадке стремена следует делать существенно короче, чем при манежной. При этом длину стремян всадник регулирует в зависимости от конкретной ситуации. Обычно, достаточным будет укоротить стремена на 2-3 отверстия. Однако, если необходимо полностью освободить спину лошади от веса всадника (например, на соревнованиях по преодолению препятствий или полевому кроссу), стремена следует делать короче на 4-5 отверстий.

Для того чтобы принять облегченную посадку, всадник должен наклонить туловище от тазобедренного сустава вперед - угол наклона зависит от конкретных обстоятельств. Вес тела переносится на бедра, колени и пятки. В усредненном виде этой посадки таз должен оставаться как можно ближе к седлу, это условие является важным, поскольку позволяет всаднику поддерживать более надежное равновесие. На прибавленных аллюрах и при преодолении препятствий, когда надо больше облегчить спину лошади, таз поднимается над седлом.

При облегченной посадке, так же, как и при основной, всадник должен следить за тем, чтобы его тело оставалось эластичным. Напряженный или беспокойный корпус нарушает равновесие и гармонию системы всадник-лошадь.

Поскольку на облегченной посадке всадник использует укороченные стремена, его колени оказываются согнутыми сильнее. Всадник в любой ситуации сохраняет прочную посадку благодаря коленям, плотно прижатым к седлу.

**Голень** располагается сразу за подпругой. Шенкель лежит на боку лошади. При правильном положении шенкеля всадник может в любой момент «выслать» лошадь вперед. Баланс всадника будет нарушен, если голень соскальзывает назад. В конкуре эта ошибка часто ведет к тому, что всадник, чтобы не упасть вперед, преждевременно возвращается в седло, что очень вредно для спины лошади.

На прыжковой посадке следует вкладывать ногу в стремя намного глубже, так чтобы оно было под самой широкой частью стопы. Для того чтобы всадник мог сохранять равновесие, нужно, чтобы стопа всегда находилась под центром тяжести всадника.

**Пятка** должна быть самой нижней точкой всадника. Всаднику необходимо слегка согнуть голеностопные суставы, чтобы получить устойчивую, пружинистую опору и позволить голени всегда располагаться на месте. Если пятки подняты, то голеностопный сустав не может в достаточной степени амортизировать, голень уходит назад и корпус всадника опережает движения лошади.

При наклоне всадника вперед, его спина должна сохранять свое естественное положение, не быть согнутой или прогнутой.

**Руки** следует подать слегка вперед, так, чтобы локти были немного впереди тела.

Предплечья должны занимать такое положение, чтобы линия, проведенная от локтя через поводья ко рту лошади, максимально приближалась к прямой. При облегченной посадке, также, как и при манежной, действия рук и шенкеля должны быть автономными и не зависеть от движения туловища всадника.

**Кисти рук** держатся параллельно, по бокам шеи лошади впереди холки, длина поводьев зависит от степени наклона корпуса всадника вперед.

**Голову** следует держать поднятой вверх, без напряжения, взгляд направлен вперед.

В процессе тренировок всаднику важно отработать навыки равновесия и баланса. Эти навыки нужны всаднику в работе над техникой преодоления препятствий, для того, чтобы он мог следовать за движениями лошади в разных фазах прыжка, больше или меньше разгружая спину лошади.

**В фазе отталкивания** всадник должен плавно наклонить туловище вперед от тазобедренного сустава, освобождая спину лошади. Поскольку в этот момент вес всадника направлен вниз, на пятки. Это позволит удерживать голень возле подпруги и не даст ей уйти назад. Если высота барьера значительная, всадник должен во время отталкивания подать корпус вперед еще больше.

Всадник должен плотно сидеть в седле, его колени прижаты к седлу, пятки опущены вниз, руки поданы в сторону рта лошади настолько, чтобы позволить сохранить эластичный контакт с ним и обеспечить максимальную свободу шее лошади.

**В фазе подвисания** (над препятствием) всадник должен наклониться вперед сильнее и увеличить расстояние между тазом и седлом. Амплитуда наклона корпуса всадника и величина расстояния между тазом и седлом зависят от высоты препятствия и изгиба спины лошади. В этой ситуации особенно важно, чтобы всадник двигался плавно, в такт движениям лошади, и смог сохранить при этом баланс.

**В фазе приземления** всадник должен уловить изменение положения центра тяжести и в соответствии с этим изменить положение своего тела. При этом важно, чтобы движения всадника были синхронизированы с движениями лошади, не опережая и не отставая от них. Если всадник слишком рано опустится в седло, это нарушит работу спины лошади и может привести к повалу препятствия.

Перед прыжком, во время и после него, колени и голени должны плотно лежать на месте, по возможности не смещаясь. Руки всадника во время выполнения прыжка должны поддерживать постоянный и эластичный контакт со ртом лошади. Голова всадника должна быть поднята вверх, так чтобы при приземлении он мог видеть следующее препятствие.

Если всадник оглядывается назад на преодоленное препятствие, это нарушит концентрацию всадника и может отвлечь лошадь.

**Жокейская (скаковая) посадка**

Этот вид посадки подходит только для всадников, имеющих достаточный опыт. Жокейская посадка применяется на галопе и только во время «стипль-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.

На резвом галопе для того, чтобы сохранить равновесие, всаднику необходимо плотно прижать колени, а голени должны занять вертикальное положение. При этом пятки должны быть опущены вниз, а голеностопные суставы работать как амортизаторы, гася колебания на каждом темпе галопа. Корпус всадника наклоняется вперед настолько, что становится почти параллельным шее лошади.

**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 необходимо учитывать тот факт, что в обычной жизни человек чаще всего действует руками, стремясь чего-то добиться или предотвратить. Задача тренера 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 высылающим 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 посыла 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 выезженной 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 выезженная 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 стремена, 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 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 посыла 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 смешения 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 тренировок 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.

Положение ограничивающего шенкеля практически не отличается от положения шенкеля, посылающего лошадь вперед- в сторону, но действует он менее активно. В то время как один шенкель высылает лошадь вперед или вперед и в сторону, другой действует в качестве контролирующего средства управления, ограничивая смещение лошади вбок. Только такая согласованная работа обеих ног позволит правильно исполнять боковые движения.

Ограничивающий шенкель не позволяет лошади слишком сильно смещать задние ноги в сторону при исполнении боковых движений, а также ограничивает их боковое смещение при движении по прямой линии. Таким образом, при помощи ограничивающего шенкеля всадник заставляет задние ноги лошади идти точно по следу передних, в результате чего лошадь поддерживает одинаковый упор в оба повода.

При помощи ограничивающего шенкеля всадник постоянно поддерживает энергичное движение лошади вперед. При этом важно, чтобы все виды посыла шенкелем всадник выполнял спокойным нажимом икры. Кратковременное сильное воздействие шенкелем должно применяться всадником лишь в исключительных случаях, в качестве предостережения, выполняется это воздействие в виде короткого сильного толчка.

**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. Только такая лошадь сможет реагировать на более тонкие и точные команды, отдаваемые при помощи мундштука. Упражнения уровня легкого класса следует отрабатывать сначала на трензеле и только потом на мундштуке.

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

Тренер может переводить всадника на работу на двойном оголовье только после того, как всадник научится тонко работать поводом. 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 должен следить за тем, чтобы при работе на мундштучном оголовье всадник как можно чаще проверял правильность положения и действия своих рук.

Еще один способ заключается в том, что всадник держит трензельный повод ниже безымянного пальца, а мундштучный - под мизинцем. Этот метод подходит только, для опытных всадников, потому что, когда кисть руки поворачивается вниз, воздействие мундштучного повода преобладает.

## 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.

Распространенной ошибкой всадников при посыле лошади вперед является то, что всадник при этом глубоко садится в седло. Такое приложение веса всадника является чрезмерным для правильно выезженной лошади, кроме этого, оно может привести к тому, что лошадь прогнет спину и потеряет качество галопа. Только в исключительных случаях, если лошадь недостаточно подводит задние ноги под корпус, всадник может использовать вес своего тела для активизации задних ног лошади перед тем, как расширить махи галопа. При этом всадник должен помнить, что ни в коем случае его туловище не должно отклоняться назад за вертикальную линию.

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.

При езде на облегченной посадке, особенно при преодолении препятствий или езде по пересеченной местности, всадник должен всегда иметь надежный контакт со ртом лошади, но не обязательно вести ее «в сборе».

При движении галопом, когда корпус всадника наклонен вперед, центр тяжести лошади также смещен вперед, а ее голова и шея служат противовесом для поддержания баланса. Поэтому при прохождении паркура не следует слишком сильно набирать повод, поднимая голову лошади и ограничивая, тем самым, ее поле зрения, что может привести к нарушению равновесия.

## Программный материал по спортивной подготовке на период учебно-тренировочного этапа

### Основные упражнения

Чтобы вести лошадь между шенкелем и поводом, всадник должен при помощи посыла 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 лошадью. 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 высылающие, так и на сдерживающие средства управления.

Поза лошади (рамка) зависит, с одной стороны от шенкеля, действий и веса всадника, а с другой - от повода.

Правильность подготовки определяется по тому, насколько охотно и свободно, не заторопленно лошадь движется вперед. Если лошадь раскрепощена, ее спина не напрягается, она сдает в затылке и движется от посыла вперед. Лошадь при этом должна отжевывать железо. Она делает это потому, что при расслаблении шейной мускулатуры открываются слюнные протоки, расположенные за краем нижней челюсти. В результате выделяется слюна, у лошади появляются жевательный и глотательный рефлексы и на губах появляется пена.

Если лошадь упирается в повод, рука должна сдерживать повод, при этом высылая шенкелем, пока лошадь не «сдаст» в затылке. Всадник может делать это, двигаясь по кругу с постановлением несколько большим, чем обычно, но с небольшим сгибанием лошади в боку. Особенно важно контролирующее действие наружного шенкеля и наружного повода, поскольку при этом лошадь должна сгибаться вокруг внутреннего высылающего шенкеля. Наружный повод должен позволять лошади делать постановление и сгибание, а наружный шенкель не дает ей отбросить круп в сторону. Как только лошадь сдаст, внутренняя рука сразу смягчается.

Описанный метод является только одним из многих, применяемых для постановки лошади в повод. Основная задача тренера состоит в том, чтобы найти именно то упражнение, которое необходимо данному всаднику, на данной лошади и в данной ситуации. При этом главным принципом является условие: лошадь должна двигаться вперед за счет активной работы задних ног. Ни в коем случае нельзя устанавливать положение шеи и затылка лошади только за сет натяжения повода.

«Отдача повода», «освобождение шеи» так же, как и «Отдача и набор повода» - это упражнения, позволяющие проверить, насколько хорошо скоординирована работа шенкеля и повода.

Упражнение «Полное освобождение повода» показывает, в какой мере соблюдены: ритм, свобода движений и контакт с поводом. Рекомендуется использовать это упражнение для повышения доверия лошади к руке всадника, кроме того, это упражнение хорошо развивает равновесие, особенно у молодых лошадей.

При исполнении этого упражнения всадник постепенно отдает повод в той мере, в какой лошадь на данный момент готова расширить рамку для положения «контакт на длинном поводу». Лошадь, при этом, вытягивает шею вперед-вниз, следуя за поводом. Чтобы активность ее задних ног не снижалась, всадник должен несколько усилить посыл.

Голова лошади должна переместиться вперед-вниз настолько, чтобы рот лошади

находился на уровне ее плечевого сустава, однако главным критерием является сохранение равновесия. Нос лошади должен находиться впереди вертикали. Рука всадника при выполнении этого упражнения движется вперед-вниз в направлении рта лошади, чтобы последующее усиление контакта и набор повода происходили легко и мягко.

Рекомендуется выполнять упражнение «освобождение повода и шеи» при езде по кругу на любом аллюре.

При выполнении этого упражнения правильно подготовленная, раскрепощенная лошадь должна сохранять равновесие, ритм аллюра и темп движения. Всадник должен усиливать посыл.

Если мышцы спины и шеи лошади закрепощены - она не вытягивает шею, может выдергивать повод из рук всадника. Это происходит в том случае, когда всадник слишком много работает рукой и мало - шенкелем. Следовательно, контакт между ртом лошади и поводом неправильный.

Упражнение «освобождение повода и шеи» рекомендуется выполнять часто с короткими паузами. Это более полезно для мускулатуры, чем длительное движение лошади в растянутом состоянии. В последнем случае лошадь легко переходит в состояние равновесия «на перед» и смысл упражнения теряется.

Техника выполнения этого упражнения может быть видоизменена: пальцы всадника сжимаются и потом опять расслабляются, смягчая повод. Всадник выполняет это движение кистью несколько раз, затем отдает повод, не теряя при этом легкого контакта со ртом лошади.

Упражнение «отдача и набор повода (проверка равновесия)» служит для проверки того, насколько лошадь держит осанку. Выполнение этого упражнения позволяет проверить, насколько правильно лошадь воспринимает действия шенкеля и корпуса всадника.

Техника выполнения упражнения «отдача и набор повода (проверка равновесия)»:

на дистанции, равной 2-3 корпусам лошади, всадник подает руки по гребню шеи на расстояние, примерно равное длине 2-х кулаков, с последующим возвращением рук в первоначальное положение. При этом повод провисает, нос лошади может несколько выдвинуться вперед, но ее осанка должна сохраняться. Постоянным должен оставаться и темп движения лошади.

Это упражнение может выполняться одной рукой, обычно внутренней. Перед тем, как увеличить «постановление» или «сгибание» лошади, при помощи этого упражнения можно проверить, насколько надежно она держит наружный повод.

**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.**

Шаг - это движение в четыре такта без фазы подвисания. Различают следующие виды шагов: средний, прибавленный и сокращенный (собранный) шаг. При начальном уровне тренировок применяется только средний шаг. Езде на прибавленном и сокращенном (собранном) шагах обучают на более продвинутом уровне подготовки всадников, поскольку эти упражнения являются сложными для исполнения.

Основными требованиями для всех форм шагов являются:

четкий четырехтактный ритм, активность, свобода и соответствующий захват

пространства (задние ноги лошади могут наступать в следы передних или перешагивать их).

Для того, чтобы двинуться шагом с остановки, всадник высылает лошадь ногами и корпусом, одновременно смягчая повод, не теряя мягкого контакта с ее ртом.

На шагу всадник должен поддерживать энергичное и равномерное движение вперед, эластично сопровождая телом движения лошади и поддерживая шенкелем мягкий контакт с ее боками. Естественные движения шеи и головы лошади всадник сопровождает руками, двигая плечами и локтями.

Одной из самых распространенных ошибок всадников при езде шагом является слишком жесткая работа рук, которая может нарушить ритм и непринужденное движение лошади. К нарушению ритма и равномерности движений ведут слишком сильное воздействие шенкелем, постоянное сжатие лошади ногами и «заторапливание» ее движений, в этих случаях лошадь делает задними ногами шаги разной длины (одна задняя нога ступает вперед дальше, чем другая).

Если лошадь одновременно выносит вперед заднюю и переднюю ноги с одной стороны, то она вместо шага идет иноходью. Причиной появления иноходи часто становятся неправильный посыл и слишком жесткая работа рук. От иноходи очень трудно избавиться.

**Рысь.**

Рысь - это двухтактный аллюр с моментом подвисания. Различают следующие разновидности рыси: рабочая рысь, средняя, собранная и прибавленная. На начальном этапе обучения всадники работают, в основном, на рабочей и средней рыси, очень редко - на собранной.

Упражнение «увеличение захвата пространства - удлинение шага» применяют при подготовке молодой лошади к езде на средней рыси.

Для того, чтобы перейти на рысь, всадник применяет те же средства управления, что и для начала движения шагом, только более активно. Таз всадника (седалищные кости и бедра) при движении на рыси должен повторять движения лошади. Всадник выполняет это, контролируя напряжение и расслабление мышц спины и поясницы.

Для поддержания ритма, импульса движения и желательного захвата пространства всадник должен воздействовать на лошадь своим тазом и другими средствами управления.

Лошадь должна чутко реагировать на команды высылающих и сдерживающих средств управления при исполнении переходов из одного вида рыси на другой - увеличивая или сокращая захват пространства и длину шагов. Всадник готовит лошадь к «прибавлению» аллюра, делая одну или несколько полуодержек, одновременно воздействуя на лошадь своим весом и обеими шенкелями, чтобы обеспечить больший захват пространства. Одновременно с этим всадник должен отдать повод настолько, насколько лошади необходимо вытянуть шею, удлиняя рамку. Выполняя эти действия, всадник должен сохранять контакт со ртом лошади и контролировать ее осанку.

Одна или несколько полуодержек должны предшествовать сокращению рыси. Всадник должен усилить посыл во время выполнения полуодержек, в противном случае лошадь перенесет свой вес на передние ноги и может лечь на повод вместо того, чтобы сильнее подвести задние ноги под корпус и освободить плечи.

Те же действия всадник выполняет при исполнении переходов на галопе.

Езду на собранной или прибавленной рыси работают на хорошо выезженной лошади, при этом всадник должен иметь навыки и опыт использования необходимых средств управления.

При езде, собранной рысью всадник должен попеременно усиливать и смягчать

контакт со ртом лошади, одновременно высылая ее шенкелем и корпусом. В результате этого лошадь сильнее подводит задние ноги под центр тяжести, при этом захват пространства уменьшается и темпы рыси становятся более высокими и выразительными.

Неправильно сокращать рысь за счет чрезмерного усилия рук, не поддерживаемых достаточной работой шенкеля, поскольку в итоге лошадь закрепощается и темпы рыси становятся зависающими.

**Галоп.**

На галопе лошадь двигается в три такта сериями прыжков. В каждом прыжке есть момент подвисания, когда лошадь не касается земли. Лошадь идет галопом с правой или левой ноги, это зависит от того, какая боковая пара ног выносится вперед больше. В манеже на лошади ездят с внутренней ведущей ногой. Такой галоп называют «правильным». Говорят, что лошадь идет «контргалопом», если у лошади, ведущей становится наружная пара ног.

Галоп - это единственный аллюр, на котором даже при езде по прямой линии делается небольшое «постановление».

Различают следующие виды галопа: рабочий, средний, собранный и прибавленный.

Для того чтобы начать движение галопом, всадник должен подготовить ее, выполнив одну или несколько полуодержек, чтобы подвести задние ноги лошади под центр тяжести. В результате этих действий лошадь переносит больше веса на задние ноги, плечи освобождаются, и ей легче перейти на галоп.

Для того чтобы поднять лошадь в галоп, например, с правой ноги, необходимо применить следующие средства управления:

- он контролировал левую заднюю ногу лошади, не давая ей уходить в сторону и заставляя ее двигаться в направлении центра тяжести. Роль наружного шенкеля всадника чрезвычайно важна, поскольку в момент, когда только одна из задних ног лошади касается земли, эта нога может правильно нести и выталкивать вперед вес лошади, при условии нахождения ее под центром тяжести лошади;
- как только лошадь поднимается в галоп, всадник смягчает поводья, уступая внутренний повод чуть больше.

Всадник поддерживает легкое и непринужденное движение лошади галопом высылающими действиями корпуса и шенкеля. При этом всадник сопровождает движения лошади своим тазом, стараясь сохранить корпус неподвижным, насколько это возможно. Внутреннее бедро всадника должно быть слегка впереди наружного, но при этом его наружное плечо не должно «оставаться позади». Тазом всадник сопровождает движения лошади, не отрываясь от седла.

От того, насколько правильно положение ног всадника, зависит качество галопа. На каждом темпе всадник должен сидеть и действовать так, как будто он снова и снова посылает лошадь в галоп.

Руки всадника при езде на галопе должны поддерживать постоянный контакт со ртом лошади. Особенно важны правильно выполненные полуодержки: совместно с высылающими средствами управления они поддерживают и сохраняют энергию и импульс движения лошади и правильности аллюра.

Для предотвращения бокового движения лошади необходимо сделать более сильное постановление вовнутрь и усилить посыл внутренним шенкелем на наружный повод.

При выполнении переходов от одного вида галопа к другому всадник действует так же, как и на рыси. Например, на этапе, когда лошадь выполняет «удлинение темпов»

при подготовке к среднему галопу, лучше делать плавный переход с постепенным удлинением темпов, чем резкий бросок вперед с их учащением.

Точно так же, как и на средней рыси, при удлинении темпов галопа лошадь должна удлинять рамку. Упражнение «отдача и набор повода» применяют для проверки способности лошади самостоятельно поддерживать равновесие и «рамку».

При исполнении простой перемены ноги должен исполняться четкий, но, в то же время, плавный переход из галопа в шаг. Поднимать лошадь в галоп с другой ноги следует после того, как она сделает от трех до пяти шагов. Всадник должен делать полуодержки при подготовке лошади к каждому переходу.

При обучении лошади сбору на галопе длина темпов постепенно сокращается с помощью полуодержек. Полуодержки активизируют задние ноги лошади, подводят их сильнее под корпус и позволяют принять на себя больше веса.

В такт аллюра всадник выполняет набор и смягчение повода на галопе. При этом всадник должен помнить, что сдерживающие средства управления никогда не должны доминировать над высылающими. Чем лучше подготовлена лошадь, тем менее значимая роль отводится рукам, сбор достигается в основном за счет работы шенкеля и корпуса. При правильно выполненном сборе всадник ощущает седалищем мощную, пружинистую работу задних ног лошади.

Галоп становится напряженным, с низкой амплитудой и неправильной последовательностью ног, если сокращение галопа происходит только за счет набора повода (особенно внутреннего). Диагональные пары ног, которые должны касаться земли одновременно, делают это раздельно: внутренняя задняя нога опускается на землю раньше наружной передней. В этом случае говорят, что лошадь идет галопом «в четыре такта».

Всадник должен следить за тем, чтобы постоянно сохранялся трехтактный ритм галопа, и если он нарушается, то его следует немедленно восстановить активной работой шенкеля.

На контргалопе всадник не должен заводить лошадь далеко в углы манежа. И передние, и задние ноги лошади должны выдвигаться по одному следу, лошадь должна быть слегка согнута в сторону ведущей ноги, то есть вправо на галопе с правой ноги ездой налево и влево на галопе с левой ноги ездой направо.

На контргалопе всадник использует те же средства управления, что и на обычном галопе. Всадник должен следить за тем, чтобы не переносить больше веса на внутреннее бедро. Его задача - постоянно находится в надежном равновесии с лошадью, отдавать ей четкие команды и не перегонять ее. Внутренний, выдерживающий постановления повод должен поддерживать постоянный, но легкий контакт, чтобы внутренняя задняя нога лошади могла хорошо подводится под ее корпус.

**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), посыла шенкелем и правильно дозированного

сдерживающего или выдерживающего действия повода с последующим его смягчением.

Всадник, выполняя полуодержки, применяет взаимодействие всех средств управления лошадью, что позволяет постоянно ее контролировать.

Полуодержки выполняются при помощи сильного кратковременного сбора лошади, ее «сжатия» между высылающими действиями корпуса и шенкеля и сдерживающим действием повода, после чего сразу следует смягчение повода.

Всадник должен помнить, что его рука должна смягчаться сразу, как только лошадь ответит на его действия. Если есть необходимость, эти действия можно выполнять несколько раз одно за другим.

Всадник может применять полуодержку неоднократно. Полуодержка применяется столько раз, сколько необходимо для достижения нужного результата, при этом всадник своими действиями не должен нарушать ритм движения лошади.

От посыла всадника, при выполнении им полуодержек, лошадь получает мощный импульс движения вперед. При этом, хорошо выезженная лошадь сама в нужной мере принимает повод и сильнее подводит задние ноги в направлении центра тяжести.

Поскольку главной целью применения полуодержки является подведение задних ног лошади под корпус, всадник, при выполнении полуодержки, не должен действовать поводом слишком сильно, так как это может заблокировать работу задних ног лошади.

В случае, когда, выполняя полуодержку, всадник активно работает только одним поводом, вторым поводом он должен сохранять мягкий контакт, чтобы трензель не ходил из стороны в сторону во рту лошади.

Поскольку правильную полуодержку можно сделать только при одновременном высылающим действии корпуса и шенкеля всадника и сдерживающем действии повода, неправильно говорить: «полуодержка левым, правым или наружным поводом», поскольку можно подумать, что полуодержка выполняется только поводом.

Полуодержка выполнена эффективно только в том случае, когда в результате ее выполнения лошадь сильнее подводит задние ноги под корпус и на мгновение усиливает контакт с обоими поводьями при движении по прямой линии или при движении по изогнутой линии, с наружным поводом.

**Остановку** можно выполнять с любого аллюра. Она делается только при движении по прямой линии. В качестве подготовки к остановке выполняют одну или несколько полуодержек.

При выполнении остановки всадник действует так же, как и при выполнении полуодержки, за исключением того, что для полной остановки лошади делается кратковременный посыл лошади вперед корпусом и шенкелем на не уступающий повод. В зависимости от уровня подготовки лошади и ее взаимопонимания с всадником определяется насколько сильным должно быть действие средств управления. Если лошадь хорошо подготовлена, то всадник может выполнить остановку при помощи самых деликатных и малозаметных действий.

Особенно важно при выполнении остановки уступить повод лошади вовремя, то есть смягчить его сразу, как только лошадь начала отвечать на его останавливающие действия, а не после того, как она остановилась. Выполнение этого требования способствует тому, что лошадь при выполнении остановки будет стоять собранно, равномерно опираясь на все четыре ноги, самостоятельно сохраняя естественную осанку.

После остановки всаднику важно продолжать сохранять легкое воздействие средств управления на лошадь, чтобы ее можно было без лишних усилий в любой момент послать вперед любым аллюром.

Если на остановке всадник, после набора повода, фиксирует руки и вовремя их не смягчает, то лошадь отставляет назад задние ноги, осаживает или упирается в повод.

Для того чтобы на остановке лошадь не переминалась, стояла спокойно и не уходила из-под контроля средств управления, всадник не должен поправлять одежду или снаряжение. Если всадник не выполняет это условие, то после этого становится практически невозможно сделать надежный и четкий переход от остановки к движению вперед.

**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.

При перемене постановления с одной стороны на другую (например, при перемене направления) всадник должен сначала выпрямить лошадь, не ослабляя действия шенкеля и только потом сделать «постановление» в другую сторону.

Слишком сильное действие внутреннего повода является самой частой ошибкой при исполнении постановления. Эта ошибка приводит к тому, что шея лошади закрепощается, нарушается свободный вынос вперед и подведение под корпус внутренней задней ноги.

Если при выполнении постановления слишком сильно тянуть наружный повод, лошадь сваливает голову набок, ее уши при этом находятся на разной высоте.

Для того, чтобы исправить эту ошибку, всадник должен выпрямить лошадь и, энергично действуя шенкелем, усилить контакт рта лошади с рукой. После этого он может опять попробовать выполнить постановление, при этом особое внимание следует обратить на точную работу с поводом.

Если всадник слишком сильно подает наружный повод, это может привести к ошибке, так как внутренний повод будет слишком сильно перетягивать голову лошади в сторону постановления.

**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.

Главную роль при выполнении постановления играют действия наружного шенкеля и наружного повода.

Правильное сгибание делается при помощи скоординированной работы «диагональных» средств управления:

- находящийся на расстоянии ширины ладони позади на внутреннюю седалищную кость переносится больше веса»;
- внутренний шенкель, действуя у подпруги, выдвигает вперед внутреннюю заднюю ногу лошади;
- наружный шенкель подпруги, предотвращает «выпадение», задних ног лошади наружу;
- внутренний повод мягко держит постановление и направляет движение лошади при поворотах;
- наружный повод смягчается настолько, чтобы лошадь могла сделать постановление или сгибание и ограничивает чрезмерное сгибание шеи и «выпадение» плеча.

**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.

От степени подготовки лошади зависит то, насколько глубоко можно заводить лошадь в угол, то есть то, какого радиуса круг или вольт она может выполнить правильно и непринужденно. Перед прохождением угла всадник должен выполнить полуодержку и сделать постановление в направлении движения, то есть в ту сторону, в которую он едет. Действующие диагонально средства управления сгибают лошадь по всей ее длине в соответствии с дугой, по которой лошадь проходит угол манежа.

Начинающие всадники должны сначала научиться проходить углы на шагу. Низкая скорость движения позволит всаднику лучше освоить и закрепить правильные действия корпусом, шенкелем и поводом. При этом всадник должен следить за тем, чтобы не заводить передние ноги лошади слишком далеко в угол.

Ошибкой всадника является попытка заставить лошадь зайти в угол, отводя обе руки, особенно внутреннюю - наружу. Это приводит к тому, что лошадь подставляет наружное плечо. Если лошадь пытается срезать угол, всадник должен противодействовать этому, более активно действуя внутренним поводом и шенкелем. При отсутствии наружной стенки всадник должен принять меры к тому, чтобы лошадь не сместила наружное плечо.

При подготовке к перемене направления по диагонали или через середину манежа всадник должен внутренним шенкелем и наружным поводом удерживать лошадь на стенке, чтобы она не повернула раньше времени. Всадник должен начинать поворот в момент, когда наружное плечо лошади поравняется с буквой или отметкой поворота.

Выполняя диагональ, лошадь должна сохранять движение вперед от шенкеля и оставаться выпрямленной с одинаковым упором на оба повода. И снова плечо лошади должно поравняться с отметкой поворота, когда лошадь будет возвращаться на дорожку с другой стороны манежа.

При прохождении кругов всадник должен следить за тем, чтобы лошадь была всегда согнутой настолько, чтобы она могла сохранять равномерное, без напряжения, движение по окружности. Средства управления те же, то есть: внутренний шенкель возле подпруги заставляет лошадь подводить внутреннюю заднюю ногу дальше вперед, поддерживает сгибание и не дает лошади уходить внутрь круга.

Наружный шенкель всадника находится в «контролирующем» положении позади подпруги и вместе с наружным поводом не дает лошади выносить наружу задние ноги, регулируя правильный, без отклонения, вынос вперед задней наружной ноги.

**Исполнение вольтов** 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.

Распространенной ошибкой всадника является исполнение эллипса вместо правильного круга. Обе половины круга должны быть одного размера. Начинать и заканчивать круг надо в одном месте.

**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.

Всадник не должен слишком сильно набирать внутренний повод при выполнении поворотов и, особенно, вольтов. Всадник должен следить за поддержанием эластичного контакта наружным поводом потому, что в противном случае лошадь может уйти за вертикаль или потерять ритм движения.

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, а в серпантине из двух петель - самые удаленные точки находятся на уровне отметок четвертей длинной стенки. У серпантина с одной петлей глубина петли составляет 5 м., а с двумя петлями -2,5 м. При выполнении серпантина необходимо делать смену постановления и сгибания лошади после каждого поворота. Серпантины выполняются на рабочих или собранных аллюрах.

**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.

Всадник не должен слишком сильно набирать внутренний повод при выполнении поворотов и, особенно, вольтов. Он должен следить за поддержанием эластичного контакта наружным поводом, потому что в противном случае лошадь может уйти за вертикаль или потерять ритм движения.

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.

Серпантины, выполняемые на соревнованиях, состоят из нескольких полувольтов, равномерно распределенных по манежу, соединенных отрезками прямолинейного движения. Длина прямого отрезка зависит от количества и, тем самым, от диаметра петель.

При исполнении такого серпантина лошадь выпрямляют в конце каждой петли, а затем опять сгибают в конце каждого полукруга. Лошадь заканчивает серпантин в том же направлении, если количество петель нечетно и в противоположном направлении, если их число четное. Перемену ноги, под которую облегчается всадник на рыси или на галопе следует делать при пересечении центральной линии.

В другом виде серпантина (который не используется на соревнованиях) одна петля непосредственно переходит в другую без прямого отрезка. Этот серпантин начинают делать с четвертных отметок манежа. Лошадь пересекает центральную линию под углом так, что петли имеют грушевидную форму. «Постановление» и сгибание лошади меняются на противоположные, когда она пересекает центральную линию манежа. Такой серпантин помогает всаднику совершенствовать технику применения средств управления, а также улучшает гибкость и «проходимость» лошади. Это чрезвычайно полезное упражнение для развития гибкости и для всадника, и для лошади.

**Поворот на перед.**

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 перед 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 отступать 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 высылающего 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.

**Осаживание.**

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

**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 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.

**Езда в смене.**

Езда в смене - это не только совместное выполнение упражнений по выездке лошадей. Езда в смене показывает уровень подготовки и способностей всадника. Только в том случае, если всадник умеет хорошо контролировать свою лошадь, он сможет сохранить дистанцию в смене и одновременно с этим поддерживать нужный аллюр и необходимый темп движения.

Езда в смене полезна и для молодых лошадей. Эта форма тренировки показывает, насколько хорошо лошадь реагирует на команды всадника. Кроме того, это является отличной формой тренировки для подготовки молодых лошадей к участию в соревнованиях, на которых они выступают в смене.

При езде сменой очень важно правильно принимать учебные команды. Тренер сначала отдает предупредительную команду, а затем - исполнительную. Между этими командами следует делать короткую паузу, чтобы всадники успели подготовить лошадей к выполнению команды.

Команда подается, когда у всех всадников достаточно места для ее выполнения, и они находятся в соответствующих зонах манежа.

**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 тренировок 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 шагу, 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 преодоление 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 тренировок 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 лошадью.

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

**Ряды препятствий.**

После того, как всадник прошел несколько тренировок, выполняя прыжки через небольшие отдельные препятствия, тренер 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 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 приступать после того, как освоит комбинации препятствий. Препятствия должны быть удобными для преодоления и иметь откосы.

На начальном этапе тренировок 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 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 тренировочный процесс и с целью обучения всадников и лошадей воспринимать прыжки как нечто простое и повседневное, тренер может так спланировать тренировочный процесс, что преодоление препятствий всадники будут выполнять во время или в конце занятий по выездке.

При проведении тренировок 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 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 тренировок 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.

Такими 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, пружинящим 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.) разняться и форма, и траектория прыжка, а также 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 тренировок 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 тренировок 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 допускает всадника к участию в соревнованиях по конкуру только после того, как он научится стабильно и уверенно проходить маршрут полностью.

Тренер должен всегда помнить, что начинающему всаднику не следует прыгать высокие препятствия. При подготовке всадника к конкуру, целью тренировок 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 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 должен постепенно усложнять систему препятствий и допускать всадника к следующему уровню тренировок 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 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 тренировок 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 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.

**Методические указания к тренировочным занятиям по преодолению препятствий (конкур).**

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

Необходимо поддерживать всадников при выполнении 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 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 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 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.

## 14. Учебно-тематический план

| Темы теоретической подготовки | Объем времени (мин.) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до года/свыше года)** | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | январь-февраль | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | март | 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 | 13/20 | апрель | 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 | 13/20 | май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | 13/20 | июнь | 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 | 13/20 | август | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | сентябрь-октябрь | 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 | 14/20 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
| **Всего на этапе начальной подготовки:** | **120/180** | | |
| **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до трех лет/свыше трех лет)** | | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | январь-февраль | 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 | 70/107 | март | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности | 70/107 | июнь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовленности. Основы техники вида спорта. | 70/170 | август | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/102 | 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 | 60/102 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе** | **600/960** | | |
| | | | |
| Олимпийское движение. Роль место физической культуры в обществе. | 200 | январь-февраль | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 200 | март | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | апрель | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Психологическая подготовка | 200 | май | 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 | 200 | сентябрь | 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 | 200 | февраль- | Основные функции и особенности спортивных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | | май | соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период 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 |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства** | **1200** | | |

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

15. **Особенности осуществления спортивной подготовки** по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Специфика подготовки спортсменов по конному спорту определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсменов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия конным спортом могут удовлетворить различные потребности обучающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у обучающихся формируется цель

занятий. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий конным спортом.

Отличительными признаками конного спорта являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по конному спорту проходят на специальных спортивных сооружениях, таких как открытый манеж по конкуру, выездке.

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; наличие конюшни для содержания лошадей;
- тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)1;
- 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 организационного систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по конному спорту**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1 | Лошадь | шт | 8 |
| 2 | Прицеп -коневозка | шт | 1 |
| 3 | Бортики и тумбы для выездкового манежа | комплект | 1 |
| 4 | Комплект препятствий | комплект | 1 |
| 5 | Седло универсальное | шт | 2 |
| 6 | Седло конкурное | шт | 7 |
| 5 | Шлем защитный | шт | 1 |
| 6 | Гель под седло | шт | 5 |
| 7 | Оголовье | шт | 4 |
| 8 | Седло выездковое | шт | 3 |
| 9 | Нагавки | шт | 4 |
| 10 | Седло спортивное | шт | 2 |
| 11 | Автопоилка | шт | 11 |
| 12 | Препятствия тренировочные | шт | 8 |
| 14 | стремена | шт | 10 |
| 15 | Жилет с отягощениями | шт | 3 |
| 16 | Попона | шт | 5 |
| 17 | Вальтрап выездковый | шт | |
| 18 | Повод резиновый | шт | 2 |
| 19 | Повод шланг | шт | 1 |
| 20 | Подпруга выездковая | шт | 15 |
| 21 | Подушка под седло | шт | 1 |
| 22 | Путлище | шт | 9 |
| 23 | Развязка | шт | 4 |
| 24 | Редингот | шт | 3 |
| 25 | Трензель | шт | 6 |
| 26 | Узда с поводом | шт | 2 |
| 27 | Чомбур 2,5 плетеный | шт | 2 |
| 28 | Развязки | пар | 7 |
| 29 | Бич | шт | 4 |
| 30 | Каска конкурная | шт | 4 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 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 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

Для проведения 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).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: 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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные дисциплины вида спорта «»

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код |
|---|---|
| Конный сорт | 015 000 161 1 Я |
| Выездка на лошади 7 лет | 015 024 181 1Я |
| Конкур на лошади 7 лет | 015 028 181 1 Я |
| Вольтижировка | 015 007 181 1 Я |

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с

обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы); конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки

спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:


1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 983);
3. 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.
4. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК,2003 г.
5. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебнометодическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
6. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
7. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
8. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.
10. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.
12. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.
13. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД»., 2002 г.
14. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
15. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПБ. Изд. «Лань», 2004 г.
16. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.
17. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М.,1995 г.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
20. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). М. Изд. «Советский спорт», 1987 г.
21. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ.СДЮШОР), ШВСМ и УОР).
22. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
23. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов.

Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

24.Информационный сборник. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва под ред. Л.Б. Кофмана. М., 2002 г.

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

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 Vseokone (www.vseokone.ru)

Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org