

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нягани «Спортивная школа им. А.Ф. Орловского»  
(МАУ ДО г. Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского»)

Рассмотрено:  
на тренерском совете  
МАУ ДО г. Нягани  
«СШ им. А.Ф. Орловского»  
протокол № 6 от 29.08.2024 г.

Утверждено:  
приказом МАУ ДО г. Нягани  
«СШ им. А.Ф. Орловского»  
приказ № 252 от 13.09.2024 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Конный спорт»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 15.11.2022 № 983  
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «конный спорт»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 20.12.2022 №71707*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	не ограничено
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничено

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
1.1.Название программы.....	5
1.2.Цели и задачи программы.....	5
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	6
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	6
2.2.Объем программы.....	6
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	6
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	10
2.7.План инструкторской и судейской практики.....	11
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	13
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	15
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	15
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	17
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	18
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	19
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	19
4.2.Учебно-тематический план .....	50
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	51
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	52
6.1.Материально-технические условия.....	52
6.2.Кадровые условия.....	52
6.3.Информационно-методические условия.....	53
Приложения.....	55

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» составлена в соответствии с требованиями Приказ Минспорта России от 15.11.2022 N 983 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конный спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71707) к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивному туризму на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства в МАУ ДО г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского», остальные, по окончании обучения при желании могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в том, что дети, живущие в городских условиях, окруженные благами современной цивилизации, отдаляются от живой природы. Темп жизни, новые информационные технологии, индивидуализация СМИ, удаленность от живой природы и общения – все это мешает развиваться коммуникативным навыкам подростков. Остро встает проблема экологии человека, его социализации и личностного развития, и решить ее можно через общение детей с живой природой, в оздоровлении подрастающего поколения через обучение верховой езде.

В современном мире общение с лошадью не утратило своего значения, а верховая езда приобретает все большее распространение. Во время верховой езды активизируются двигательные центры, отвечающие за осанку человека, улучшается координация движения. Верховая езда является отличным средством оздоровления, всесторонней физической подготовки, способствующим развитию выносливости, смелости и ловкости.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осваивая навыки верховой езды и занимаясь изучением коневодства, приобретая навыки межличностного общения, воспитанники укрепляют психическое и физическое здоровье. Это ведет к личностному росту подростка, к его творческой самореализации.

Характеристика вида спорта, его отличительных особенностей.

Первоначальная подготовка учащегося решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом – высоко идейного, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениям и навыками в

искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки работы с лошадьми.

Для общей оценки возможностей спортсмена очень важна его фигура, а физическое развитие детей предугадать нельзя. Поддержание равновесия, способность воздействовать на лошадь, элегантность облика зависят от особенностей телосложения всадника.

Для посадки важное значение имеют таз и бедра. Короткий и узкий таз облегчает посадку из-за низкого и устойчивого к сдвигам в сторону положения центра тяжести. Длинное, повернутое внутрь бедро, плотно прилегающее при прижатии седалища к седлу, обеспечивает правильное и прочное положение колена. Знания спортсмена, если он хочет достичь успехов в конной подготовке, должны быть весьма обширными. В значительной мере успех подготовки в конном спорте, зависит от особенностей характера спортсмена. Любовь к лошади – необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошадью наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с нею делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятного.

Старательность – важнейшая черта для учащегося. Она является залогом хороших результатов в учебно-тренировочном процессе.

При работе с лошадью от спортсмена требуется терпение, самообладание и трудолюбие. Пунктуальность, добросовестность и точность при выполнении полученных заданий помогут быстрее достичь успехов в учебно-тренировочном процессе. Каждый спортсмен постоянно должен проявлять дисциплинированность, строгость к себе и воздержание.

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» определяются следующие особенности учебно-тренировочного процесса:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «конный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза по решению тренерского совета.

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

А) связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):

- общая физическая;
  - специальная физическая;
  - техническая;
  - участие в спортивных соревнованиях;
- Б) не связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):
- тактическая;
  - теоретическая;
  - психологическая.

В) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Г) Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Характер спортивной подготовки, отраженный в содержании (видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и интенсивности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств и методов, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимся уровня спортивного мастерства – выполнения ими нормативов ЕВСК.

Специфика отбора к занятиям конным спортом на этапах спортивной подготовки

Отбор к занятиям конным спортом по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей, спортивной результативности занимающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки.

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности занимающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации Программы по виду спорта «конный спорт» всех этапов спортивной подготовки и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия. Занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. В занятиях должны планироваться с учетом влияние физических качеств на результативность.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по техники безопасности, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий учащихся, не предоставивших медицинскую справку, подтверждающую допуск к занятиям и соревнованиям.

Во время проведения занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом занятия. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Одежда для занятия конный спорт должна быть прочной и достаточно облегающей, чтобы не искажать линию спины и не скрывать от тренера-преподавателя ошибки в посадке всадника, хорошо впитывать пот, защищать от ветра и быть удобной. Одежда для верховой езды должна соответствовать требованиям безопасности при проведении занятий по виду спорта «конный спорт».

С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения учебно-тренировочного процесса Учреждения, осуществляющее подготовку по виду спорта «конный спорт», может иметь специализированный автотранспорт (коневозы, прицепы и пр.).

Численность тренера-преподавательского состава определяется минимальным количеством тренировочных групп, предусмотренным требованиями Программы, и общим количеством часов по годовому плану.

Тренеры-преподаватели и учащиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

### 1.1. Название программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нягани «Спортивная школа им. А.Ф. Орловского» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 983 (далее – ФССП).

### 1.2. Цели и задачи программы.

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 и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «конный спорт».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки представлены в приложении № 1.

### 2.2. Объем программы.

Объемы программы, основываются на необходимых объемах тренировочного процесса, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм, постепенности их увеличения представлены в приложении № 2.

### 2.3. Виды (формы) обучения по программе.

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

#### **учебно-тренировочные занятия:**

- групповые - выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану (возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства);
- индивидуальные - запрограммированная, выполняется под руководством тренера (возможные преимущества: сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники);
- смешанные - комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) (возможные преимущества: разнообразие,



возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм).

#### **учебно-тренировочные мероприятия:**

- общая физическая — это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

- специальная физическая - направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами и тактическими действиями.

- техническая - это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники.

- тактическая — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

- теоретическая - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях.

- психологическая — это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

- интегральная - представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3.

А конкретный план мероприятий во исполнения это программы принимается ежегодно.

#### **спортивные соревнования:**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм представлены в приложении № 4.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в приложении № 5.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 6.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончании учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 7.

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение

допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий по организации и проведения допингового контроля и антидопингового обеспечения представлен в приложении № 8.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики, объем (часы) представлены в приложении № 9.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

С учетом специфики вида спорта волейбол, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол, установлен возраст для зачисления на этапы подготовки:

- этап начальной подготовки – 9 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 лет;
- установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- Углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;
- Углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.
- Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете учреждения.
- Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами учреждения.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 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 спорта "конный спорт";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса 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";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "конный спорт";



- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### 3.2. Оценка результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в волейболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по волейболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров;
- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный спортивный разряд.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа. Контрольные и контрольно-переводные нормативы представлены в приложении № 10, 11, 12, 13.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.

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

Учебно-тренировочные средства, используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных дисциплин конного спорта на этапах спортивной 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 учащихся:

- а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка 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-преподавателями применяется широкий арсенал методов. Наряду с учебно-тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

**Методы практических** упражнений подразделяются на 2 категории:

методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

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).

Основные упражнения.

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

Эта связь называется «Контакт». Контакт позволяет всаднику в любой момент надежно управлять лошастью. Контакт всегда должен оставаться эластичным, не становиться жестким при его усилении. Требуемое всадником от лошади положение головы и шеи, ее поза и степень сбора должны соответствовать уровню ее подготовки, аллюру и темпу движения. В любом случае, линия носа лошади должна быть впереди отвеса или, в

крайнем случае, на линии отвеса. Затылок, при этом, всегда должен быть высшей точкой шеи. Это правило не соблюдается только при выполнении упражнения «полное освобождение головы и шеи» для молодой лошади.

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

Сбор.

Целью сбора лошади является:

Дальнейшее развитие и улучшение равновесия лошади, которое в той или иной степени было нарушено дополнительным весом всадника

Развитие и увеличение способности лошади опускать задние ноги, чтобы обеспечить легкость и подвижность переда.

Совершенствование непринужденности движений и правильной осанки лошади, чтобы сделать ее более приятной в езде.

Наилучшими средствами достижения этих целей являются полуодержки, а также боковые движения – «плечом внутрь», траверс, ранверс и принятие. Сбор достигается и улучшается путем подведения под корпус лошади задних ног, согнутыми и эластичными суставами. Это осуществляется при помощи повторяющихся действий рук, седла и шенкелей всадника. Вместе с тем, задние ноги не должны быть подведены слишком далеко вперед под корпус лошади, так как это существенно уменьшает площадь опоры и мешает движению лошади. В этом случае линия спины приподнимется и окажется длиннее, чем основание опоры ног, что нарушит устойчивость, и лошади будет труднее обрести гармоничное и правильное равновесие.

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

Положение головы и шеи лошади на собранных аллюрах, естественно, зависит от уровня подготовки лошади и, в некоторой степени, от ее экстерьера. В любом случае, шея должна быть свободно приподнята, образуя гармоничную дугу от холки до затылка, который является высшей точкой. Голова должна быть несколько впереди от вертикали. В тот момент, когда всадник применяет средства управления для достижения сбора, голова лошади может оставаться в более или менее отвесном

положении. Дуга, образуемая шеей лошади, непосредственно указывает на степень сбора.

Импульс / Повиновение.

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



Скорость сама по себе имеет мало общего с импульсом: ее результатом, чаще всего, является уменьшение амплитуды аллюра, он делается как бы более

«плоским». Наглядным проявлением этого является более выраженная работа задних ног, действие которых выглядит как непрерывное, без выдержки и отрывистости. Скакательный сустав, после отрыва заднего копыта от земли, сначала должен двигаться в большей степени вперед, чем вверх, и, конечно, ни в коем случае не назад. Что касается импульса, то главным его признаком служит то, что лошадь находится больше времени в воздухе, чем на земле.

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

Импульс является условием для хорошего сбора на рыси и галопе.

Если нет импульса, нет и сбора.

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

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

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

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

Работа на аллюрах.

В зависимости от степени сбора лошади и длины ее шагов или темпов галопа, в пределах трех основных аллюров лошади (шаг, рысь, галоп), различают их

разновидности. На всех трех аллюрах особое внимание следует уделять ритму и равномерности: шаги и махи лошади должны быть одинаковыми и по длине (захвату пространства), и по длительности

(продолжительности во времени).

**Шаг** – это марширующий аллюр, при котором соприкосновение копыт с грунтом происходит четко в четыре такта, следующих равномерно один за другим. Ритм движения и отсутствие какой-либо напряженности хорошо выражены и поддерживаются в течение всей работы на шагу.

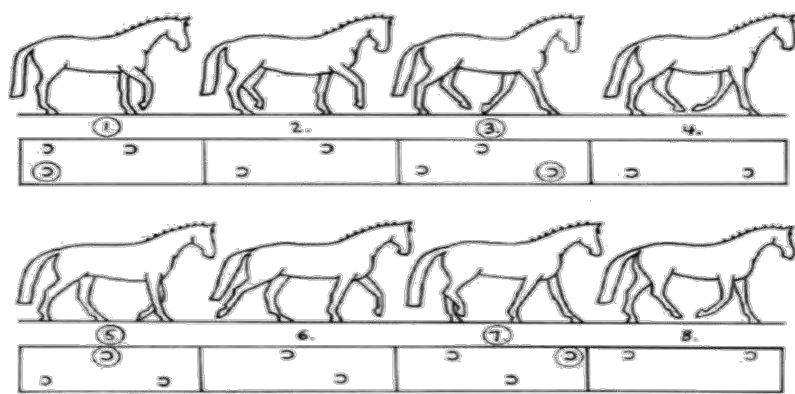
Если передняя и задняя ноги лошади, с одной стороны, отрываются от земли и ставятся почти одновременно, то шаг становится близким к иноходи. Такая неправильность шага может привести к настоящей иноходи, что является серьезным пороком аллюра.

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

**Средний шаг.** Четкий, равномерный и непринужденный шаг с умеренным расширением шагов. Лошадь, оставаясь «в поводу», идет энергично, но спокойно, шаги равномерные и четкие, копыта задних ног ставятся на землю впереди отпечатков копыт передних ног. Всадник поддерживает постоянный, мягкий и легкий контакт со ртом лошади, позволяя ее голове и шее совершать естественные колебательные движения. **Собранный шаг.** Лошадь, оставаясь «в поводу», смело движется вперед. Шея ее приподнята и округлена, при этом лошадь отчетливо «несет себя» сама. Голова лошади близка к отвесу, при этом поддерживается легкий контакт со ртом. Задние конечности подведены, скакательные суставы активны. Аллюр должен оставаться марширующим и энергичным, с правильной последовательностью перестановки ног. Каждый шаг характеризуется меньшим захватом пространства, а ноги поднимаются выше, чем на среднем шагу, потому что сгибание всех суставов более выражено. Собранный шаг должен быть короче, чем средний, но в то же время более активным.

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

**Свободный шаг.** Это аллюр для отдыха, на котором лошади позволяется полностью вытянуть шею и опустить голову. Степень захвата пространства и длина шагов (копыта задних ног явно переступают следы передних ног), являются важным



показателем для определения качества исполнения свободного шага.

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

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

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

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

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

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

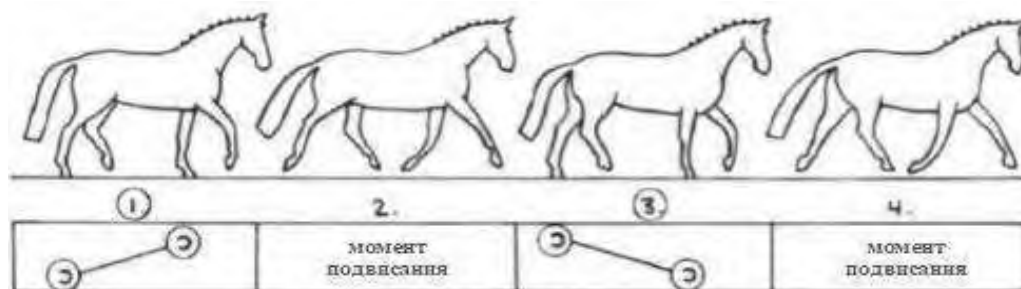
**Удлинение темпов рыси.** Это промежуточный аллюр между рабочей и средней рысью, который используется для лошадей, еще недостаточно подготовленных, чтобы идти средней рысью.

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

**Средняя рысь.** Это промежуточный аллюр между рабочей и прибавленной рысью, но более «округленный», чем последняя. Без заторопленности, лошадь продвигается вперед, отчетливо демонстрируя расширение шагов с выраженным импульсом, идущим от задних ног. Всадник позволяет лошади, идущей «в поводе»,

несколько вытянуть нос вперед от отвеса по сравнению с собранной и рабочей рысью, и в то же время дает ей возможность слегка опустить голову и шею. Темпы должны быть равномерными, а само движение уравновешенным и непринужденным.

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



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

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

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

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

Качество галопы оценивается по общему впечатлению, равномерности и легкости аллюра, поддержанием каденции и разгруженности переда (обусловленных



принятием повода при свободном затылке и подведением задних ног при активной работе скакательных суставов), а также по способности лошади сохранять постоянство ритма и естественное равновесие, даже после перехода из одного вида галопа в другой. При движении по прямой линии лошадь всегда должна сохранять прямолинейность и правильно сгибаться в поворотах.

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

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

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

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

**Средний галоп.** Это промежуточный аллюр между рабочим и прибавленным галопом. Без заторопленности, лошадь движется вперед,

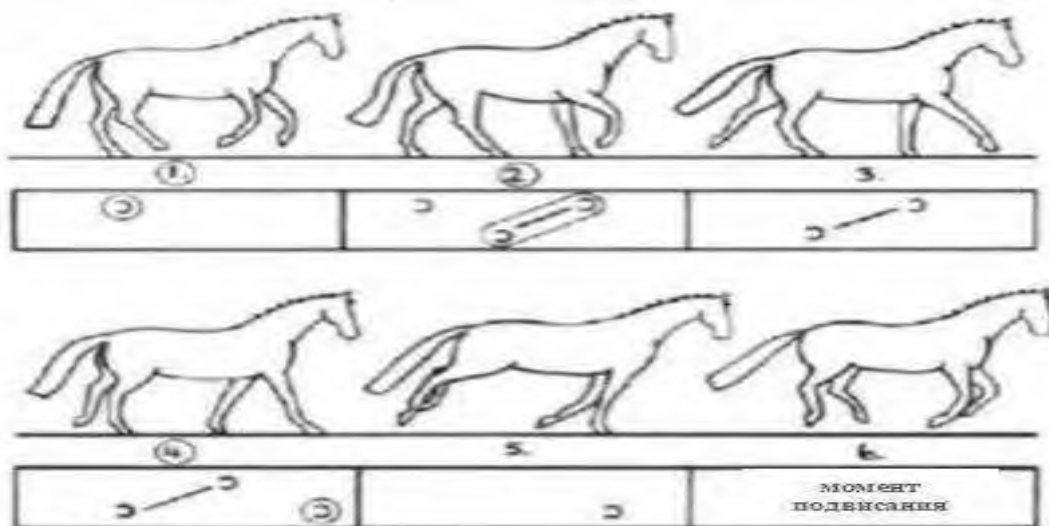
четко демонстрируя расширение темпов и выраженный импульс, идущий от задних ног. Всадник позволяет лошади, несколько вытянуть нос вперед по сравнению с собранным или рабочим галопом, давая ей в то же время возможность слегка опустить голову и шею. Махи должны быть уравновешенными и не принужденными.

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

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

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

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



Галоп – это трехтактный аллюр с 6 фазами движения.

Полуодержки и остановки.

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

Полуодержки необходимы для:

выполнения переходов из аллюра в аллюр;

сокращения или регулировки темпа на любом аллюре;

привлечения внимания лошади перед исполнением нового упражнения;

сбора лошади и поддержания ее осанки во время движения.

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

Постановление и сгибание.

«Постановлением» называется боковое сгибание головы лошади в области затылка. При этом задний край нижней челюсти соприкасается со слюнной железой.

Если лошадь не закрепошена, то при исполнении постановления гребень ее шеи слегка наклоняется в сторону постановления. Шея лошади сгибается в незначительной степени. Позвоночник от холки до хвоста остается прямым.

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

«выпадению» наружного плеча лошади и нарушению ритма аллюра.

Сгибание.

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

Всадник должен сгибать лошадь в шее настолько, насколько он сможет согнуть ее в ребрах вокруг внутреннего шенкеля. Способность лошади сгибаться в боку, от природы довольно ограничена и ее нужно развивать специальными упражнениями, чтобы повысить гибкость и иметь возможность лучше контролировать уход задних ног лошади наружу при прохождении поворотов и выпрямлять ее при движении по прямым линиям. Все это возможно тогда, когда лошадь обучена идти на наружный повод.

Прохождение поворотов.

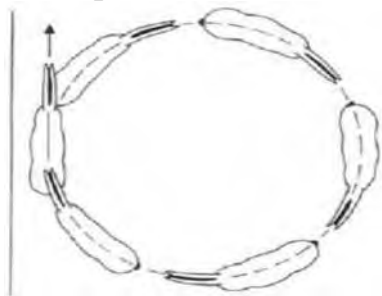
Правильно проходить изогнутые линии и исполнять повороты всадник может только в том случае, когда лошадь правильно и точно отвечает на действие средств управления и может сгибаться в соответствии с дугой, по которой она движется.

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

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

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

**Исполнение вольтов** Вольт – это круг диаметром 6, 8, или 10 метров. При диаметре больше 10 метров используется термин «Круг» с указанием его диаметра. Исполнение требует от лошади максимального сгибания, на которое она способна. Ее передние и задние ноги должны идти по



одной линии. Вольты можно исполнять в любом месте манежа. На начальной стадии обучения всадника диаметр вольтов составляет 10 м., всадник их выполняет на рабочей рыси. По мере обучения диаметр уменьшают до 8 м. с последующим сокращением до 6 м. Поскольку выполнение шестиметрового вольта требует от лошади большой степени сгибания, этот вольт делают только на собранных аллюрах.

Если диаметр круга меньше 6 м., то лошади будет трудно сгибаться в соответствии с линией его окружности, удерживая задние ноги на одной траектории, в результате чего их будет выносить наружу и лошадь потеряет ритм движения.

**Полукруг с возвращением на стенку** (упражнения называются «налево назад» или «направо назад») можно выполнять на длинной стенке или из угла манежа (в конце длинной стенки). Первую часть этого упражнения выполняют как половину вольта. Когда лошадь достигает половины круга максимально удаленной от длинной стенки, ее направляют наискось назад на дорожку по прямой линии. Лошадь возвращается назад на стенку, двигаясь в противоположном направлении.

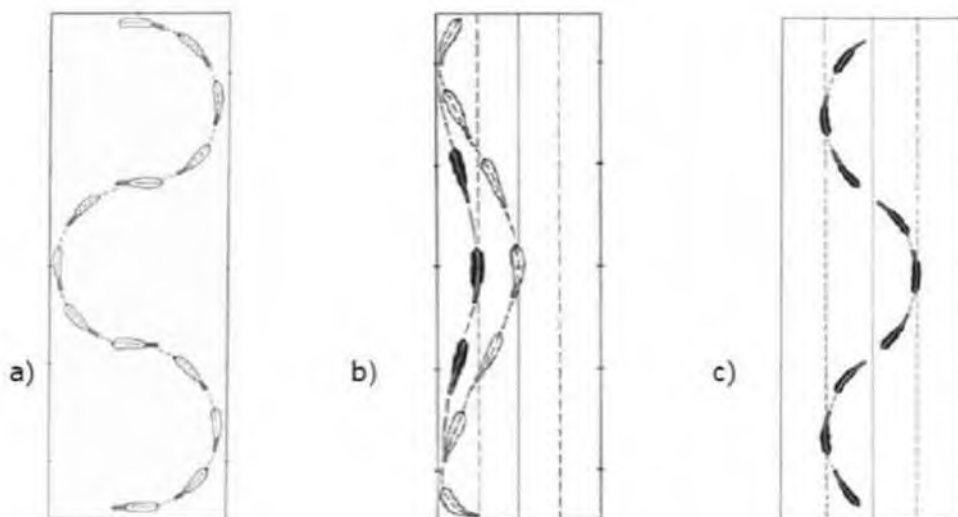
Серпантины через весь манеж.

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

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

Серпантин состоит из полукругов, соединенных прямой линией. При пересечении центральной линии корпус лошади должен быть параллельным короткой

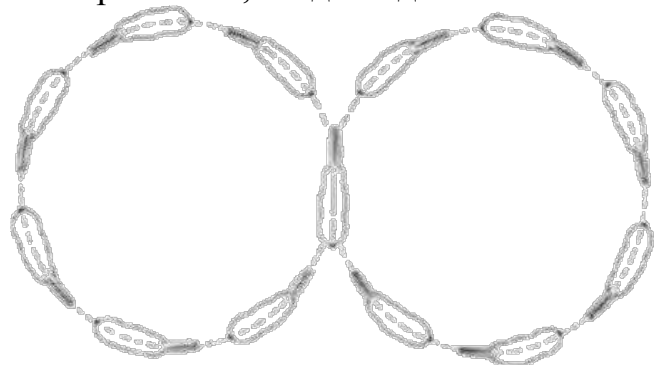
стороне манежа (а). Длина прямой линии, соединяющей



полукруги, зависит от их размера. Серпантины с одной петлей по длинной стороне манежа выполняются на расстоянии 5 или 10 метров от длинной стенки манежа (b). Серпантины вдоль центральной линии выполняются между четвертными линиями.

#### Восьмерка.

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



#### Поворот на переду.

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

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

Для выполнения поворота всадник применяет следующие средства управления:

переносит больше веса на внутреннюю седалищную кость и укорачивает повод, который во время поворота будет внутренним, чтобы сделать постановление; наружным «контролирующим» поводом предупреждает чрезмерный изгиб головы и шеи лошади;

внутренним шенкелем, слегка сдвинутым назад, в ритме движения лошади подталкивает ее задние ноги шаг за шагом, вперед и в сторону вокруг внутренней передней ноги;

наружной «контролирующей» ногой не дает лошади ступить слишком сильно в бок и не позволяет ей торопиться;

после завершения поворота делается остановка.

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

Уступка шенкелю.

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

При выполнении упражнения «уступка шенкелю» Лошадь движется вперед - в сторону в два следа с небольшим постановлением, но без сгибания в ребрах. Внутренние ноги лошади ступают вперед и в сторону, перекрещиваясь с наружными. Постановление делается в сторону 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 выезджена. В то же время следует помнить, что на рыси это упражнение можно делать только на коротких отрезках.

Боковые движения.

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

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

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

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

Плечом внутрь.

Упражнение выполняется на собранной рыси. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника, сохраняя каденцию и постоянный угол отведения от

линии движения примерно в 30 градусов. Внутренняя передняя нога лошади проносится перед ее наружной ногой,

перекрещиваясь с ней. Внутренняя задняя нога выносится вперед под центр тяжести лошади, двигаясь по следу внешней передней ноги, при этом бедро внутренней задней ноги опускается. Лошадь изогнута в сторону, противоположную направлению движения.

#### Траверс.

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

#### Ранверс.

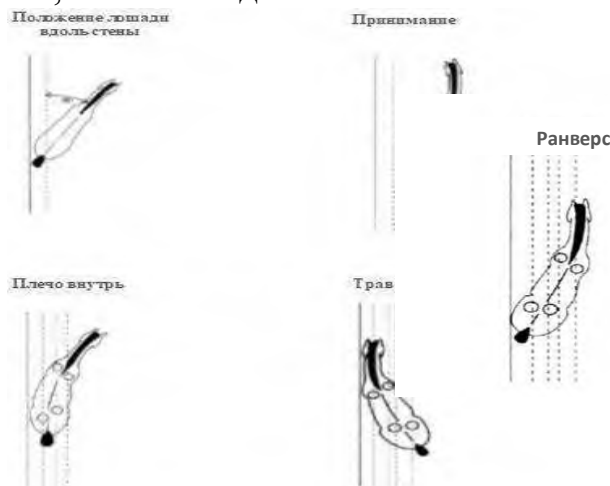
Это движение, обратное траверсу. Зад лошади остается на линии движения, перед перемещается внутрь. По окончании выполнения ранверса перед лошади возвращается на одну линию движения с задом. Все остальные принципы и требования такие же, как и при исполнении траверса. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Наружные ноги лошади проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними.

Лошадь изогнута в направлении движения. Цель ранверса: продемонстрировать плавные собранные движения по прямой, с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, сохраняются равновесие и каденция.

#### Принимание

Это вариант «траверса», выполняемый «на диагонали» вместо движения «вдоль стенки». Это упражнение может выполняться на собранной рыси (а также на пассаже в КЮРе) или собранном галопе. Лошадь должна быть слегка изогнута в направлении движения и согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника. Лошадь должна сохранять постоянную каденцию от начала и до конца упражнения. Чтобы обеспечить плечам большую свободу и подвижность очень важно поддерживать импульс, и, особенно, подведение внутренней задней ноги. Туловище лошади почти параллельно длинной стороне манежа. Передняя часть лошади слегка опережает зад. На рыси наружные ноги проносятся впереди внутренних ног, перекрещиваясь с ними. На галопе движение выполняется как серия темпов, направленных вперед и

вбок. Цель принятия на рыси: продемонстрировать плавные собранные движения по диагонали с большим сгибанием, чем при выполнении упражнения «плечом внутрь». Передние и задние ноги перекрещиваются, равновесие и каденция сохраняются. Цель принятия на галопе: демонстрация и развитие сбора и легкости галопа, путем плавного движения вперед и вбок без потери ритма, равновесия или легкости, а также подчинение сгибанию.



#### Осаживание.

Упражнение «осаживание» является проверочным упражнением для определения уровня подготовки лошади, кроме того, это упражнение развивает «проводимость» лошади. Дополнительно это упражнение помогает улучшить сбор лошади, поскольку заставляет больше сгибаться суставы ее задних ног. Упражнение «осаживание» можно рассматривать и как тест на проверку повиновения лошади.

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

В ходе начального обучения лошадь «осаживают» на определенное расстояние (например, на одну ее длину, которая равна трем или четырем шагам). По мере обучения от всадника можно требовать сделать

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

Поворот на задних ногах, пируэт и полупируэт.

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

Из положения четко выполненной, уравновешенной остановки с надежным контактом и небольшим «постановлением» лошадь описывает передними ногами полукруг вокруг своих задних конечностей. Центральная точка описываемого круга должна находиться как можно ближе к внутренней задней ноге лошади. Внутренняя задняя нога лошади поднимается и опускается в ритме шага. Наружная задняя нога



описывает небольшой полукруг вокруг внутренней задней ноги. Передние ноги идут вперед и в сторону, скрещиваясь одна впереди другой. Задние ноги не должны перекрещиваться.

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

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

Последовательность действий всадника при выполнении полуповорота на задних ногах следующая:

перенос большей части веса на свою внутреннюю седалищную кость;

выполнение «постановления» лошади в направлении движения;

размещение внутреннего шенкеля у подпруги, поддерживая движение. Всадник действует им вместе с наружным шенкелем, который

занимает «контролирующую» позицию, сгибая лошадь и одновременно поддерживая ритм шага задних ног, иногда внутренний шенкель подключается, чтобы предотвратить смещение внутренней задней ноги лошади вовнутрь поворота;

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

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

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

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

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

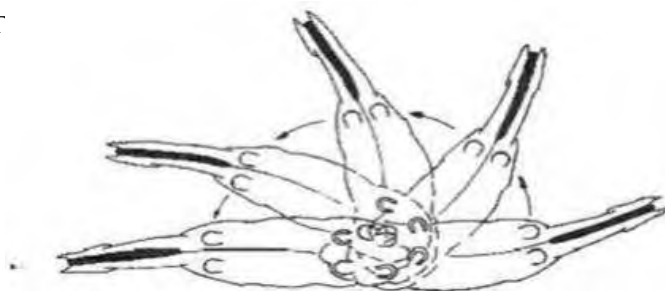
Всадник должен повторить упражнение в случае, если у лошади возникают трудности с выполнением поворота. Для этого он должен сначала продвинуть лошадь вперед. Всадник также может прикоснуться хлыстом к наружному плечу лошади. Ни в коем случае нельзя толкать лошадь вовнутрь поворота наружным поводом, так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

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

Полупируэт.

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

При выполнении упражнения полупируэт всадник применяет те же средства управления, что и при выполнении поворота на задних ногах. При подготовке к выполнению упражнения всадник должен тщательно подготовить лошадь, сделав несколько полуоuderжек. Если полупируэт выполняется с рыси, то сначала делается переход на шаг. Затем лошадь делает не более одного шага вперед, выполняет поворот вокруг своих задних ног и сразу движется вперед рысью, не делая ни одного промежуточного шаг



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

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

Пируэт.

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

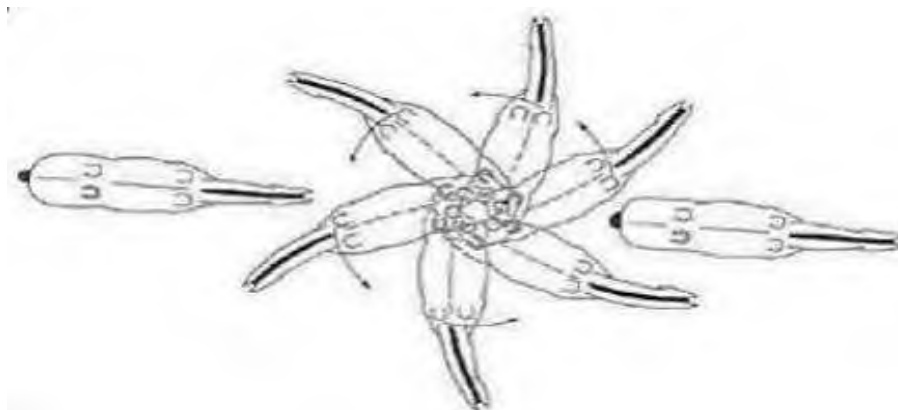
На пируэте передние ноги и наружная задняя нога движутся вокруг внутренней задней ноги, которая является осью движения и должна после каждого темпа опускаться в свой след или слегка впереди него.

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

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

Цель пируэта на галопе: продемонстрировать желание лошади двигаться вокруг внутренней задней ноги по малому радиусу с небольшим изгибом в

направлении движения, сохраняя активность и чистоту галопа, прямолинейность и равновесие до и после фигуры и четкость темпов галопа вовремя поворота.



Последовательность выполнения упражнений на тренировке по выезде.

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

Целью этих упражнений является достижение свободы и непринужденности движений.

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

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

- подъем в галоп из шага;
- вольты на рыси;
- остановки с рыси;
- «осаживание»;
- средняя рысь и средний галоп, с частыми переходами к рабочим аллюрам.

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

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

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

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

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

- безопасность всадника наряду с правильной экипировкой и амуницией (шлем, конкурное или троеборное седло);

- всадник должен следить за тем, чтобы сохранять равновесие при переходе от основной посадки к различным вариантам облегченной посадки;

- всадник должен уметь применять средства управления на облегченной посадке.

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

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

Кавалетти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поскольку всаднику не нужно концентрироваться на правильном подводе лошади к первому препятствию, ему легче эластично сопровождать лошадь на всех фазах прыжка. Всадник учится прочно держаться коленями и шенкелями, увеличиваются его гибкость и навыки прыжка.

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

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

Отдельные препятствия.

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

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

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

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

Всадник должен сохранять контроль над лошадью с помощью средств управления. И до, и после прыжка всадник должен вести лошадь по прямой линии и предписанной траектории. После приземления всадник выполняет такие упражнения, как повороты и переходы. Эти упражнения способствуют повышению мастерства всадника и улучшают управляемость лошади.

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

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

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

Системы и связки.

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

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

Таковыми факторами могут быть:

- на открытой площадке лошадь идет более широким галопом и захватывает на каждом темпе большее пространство, чем в крытом манеже;
- при прыжках в сторону выхода из манежа или в направлении конюшни большинство лошадей делают более широкие темпы, чем при преодолении препятствий в противоположном направлении;
- лошади делают более широкие махи на плотном, но эластичном, пружинящем грунте. На вязком грунте, особенно на песке, темпы короче;
- на открытом пространстве следует учитывать, что перепад высот поверхности поля влечет за собой изменение длины темпа: при движении вверх темпы короче, чем при движении под уклон;
- точки отталкивания и приземления зависят от высоты барьера.

В зависимости от типа препятствия (отвесное, широкое и т.д.) различаются 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 занятий начинающих всадников. Более опытные всадники тренируются в преодолении связок, поставленных по изогнутым линиям.

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

Всадник должен преодолевать связки на ровном галопе по темпу, соответствующему высоте препятствий, без резких ускорений или сокращений. При этом нужно поддерживать ритм движения. Всадник должен держать лошадь впереди шенкеля, то есть поддерживать хороший импульс движения, при необходимости, он должен быть в состоянии энергично выслать ее вперед. Для всадника и для лошади полезны тренировки по преодолению препятствий в связках с различным количеством темпов. При этом всадник учится контролировать и регулировать длину темпа галопа при езде по ровной поверхности и уверенно управлять лошадью.

Примеры подводящих упражнений:

- после первого прыжка сократить лошадь и сделать на один темп галопа больше;
- после первого прыжка сильнее выслать лошадь вперед и сделать на один темп галопа меньше;
- при установке препятствий по дуге, увеличить количество темпов галопа зачет большего изгиба траектории движения, при этом сохраняя длину темпа галопа.

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

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

Езда по маршруту.

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

Основные рекомендации по прохождению маршрута описаны ниже.

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

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

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

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

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

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

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

- поддерживать равномерный темп движения по маршруту;
- сохранять ритм галопа;
- заходить на прыжок по центру препятствия;
- правильно подводить лошадь к точке отталкивания;



- приземляться по прямой линии, плавно и гармонично продолжать движение к следующему препятствию, делая нужное количество темпов галопа.

Препятствия.

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

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

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

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

Использование вспомогательной жерди.

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

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

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

Заложение, или линия земли.

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

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

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

Прыжки через широтные препятствия.

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

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

Преодоление высотных препятствий.

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

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

Система препятствий.

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

Установка системы препятствий.

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

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

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

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

После этого можно заменить вторую крестовину на шлагбаум. Самое большое препятствие должно стоять последним.

Отработка прямого подхода к препятствию.

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

Планирование маршрута.

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

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

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

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

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

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

Некоторые лошади не позволяют всадникам чувствовать себя комфортно на прыжках и это может очень быстро отбить желание у всадника прыгать. На другой лошади этот же всадник внезапно может проявить уверенность и с удовольствием совершить прыжок. Никогда не противопоставляйте лошадь и всадника. Когда всадники просят поставить более высокие препятствия, не следует отвечать им: «В следующий раз». Это заставляет их прыгать с неохотой. Тренер-преподаватель может поставить задачу для всадников, не делая препятствия высоким.

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

Всадникам необходимо тренироваться в выполнении наклонов вперед и качание вперед.

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

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

Следует давать всадникам задания, помогающие им расслабиться во время прыжка. Тренер-преподаватель может предложить всадникам декламировать детский стишок, напевать или свистеть по своему желанию, беря небольшое препятствие и отъезжая от него.

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

Как только всадники приобретают опыт в преодолении препятствий, систему препятствий можно использовать для выработки уверенности, чувства ритма и равновесия, хорошего контакта с лошадью и доверия к ней. Планы (конспекты) учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, в том числе и на лошадях высотой в холке до 150 см. с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

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

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

Если тренер-преподаватель правильно составил упражнения для разминки, то спина лошади освобождается от напряжения, ее колебания пружинисты, спина лошади подготовлена к работе. Чтобы быстрее достигнуть состояния, при котором спина лошади может сокращаться и расслабляться без закрепощения (то есть работает правильно и экономично), тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности лошади.

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

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

- шаг с отданным поводом или на длинном поводу с минимальным контактом, после чего;
- работа на облегченной рыси по длинным изогнутым линиям;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка с использованием подводящих упражнений;
- б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;
- в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

В учебно-тренировочной подготовке обучающихся, тренерами-преподавателями применяется широкий арсенал методов. Наряду с учебно-

тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1. методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;
2. методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

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

Вторая категория методов включает в свой состав:

- а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);
- б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

Общие рекомендации при планировании учебно-тренировочного процесса.

При планировании учебно-тренировочного процесса, необходимо обратить особое внимание на то, чтобы всадник научился правильно использовать средства управления лошастью и мог поддерживать мягкий стабильный контакт со ртом лошади, для чего лучше использовать боковые развязки.

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

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

После того, как всадник выработал стабильно уверенные навыки при езде в манеже, тренер-преподаватель может переходить к выработке прыжковой посадки, начальным тренировкам по преодолению препятствий. Для того чтобы развить у всадника хорошие навыки верховой езды, дать ему возможность получать удовольствие от езды на лошади, тренеру- преподавателю необходимо использовать разнообразные формы тренировки.

**Посадка всадника.** Для того чтобы всадник мог эффективно применять средства управления лошастью, ему необходимо выработать правильную посадку. Самое главное в этом - уловить, что такое равновесие в седле. Когда он научится

сидеть на лошади и сохранять баланс в седле в самых разных ситуациях, он сможет удерживаться в седле не за счет силы ног, а за счет совершенного равновесия.

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

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

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

**Манежная (основная) посадка.** Манежная посадка используется для выездки лошадей и подготовки всадников. При подготовке к преодолению препятствий и полевой езде используют манежную посадку с укороченными стременами.

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

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

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

**Применение средств управления.**

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

Различные комбинации средств управления позволяют всаднику держать лошадь под контролем и вести ее нужным аллюром, в нужном темпе

и с требуемой степенью сбора. Применять средства управления всадник должен тонко и незаметно. Опытные всадники, умеющие правильно использовать средства управления, достигают такой степени мастерства, при которой применение ими средств управления становится незаметными для стороннего наблюдателя, а для лошади они являются все более понятными и значимыми. Именно к такому уровню владения средствами управления должны стремиться все всадники.

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

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

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

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

Применение веса всадника в качестве средства управления.

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

Всадник воздействует на лошадь своим весом следующим образом:

- распределяет вес равномерно на обе седалищные кости;
- переносит больше веса на одну из седалищных костей;
- разгружает спину лошади.

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

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



поддерживать равновесие и следовать за движениями лошади, частота аллюра, осанка лошади нарушаются, и лошадь движется вперед очень неохотно.

**Увеличение давления на обе седалищные кости** всадники используют для усиления активности задних ног лошади, то есть при всех остановках и «полуодержках», а также при выполнении любых переходов. В сочетании с 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 посылы седалищем всадник отклоняет корпус назад,

чрезмерно напрягает мускулы таза или поднимает бедро вверх, причем шенкель в это время соскальзывает назад.

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

Перемещение веса на одну седалищную кость является еще одним важным средством управления лошадью в случаях, когда всадник выполняет упражнения,

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

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

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

Используя свой вес в качестве средства управления при прохождении поворотов и езде по изогнутым линиям, всадник должен как на манежной, так и на облегченной посадке следить за сохранением равновесия и сопровождать движения лошади. Всаднику необходимо следить за тем, чтобы его бедра и плечи оставались в естественном положении, при этом не

должно происходить смещение внутреннего плеча и бедра назад. Всадник не должен слишком усиленно посылать лошадь вперед, «заторапливать» ее.

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

Применение шенкеля в качестве средства управления.

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

Шенкель применяется следующим образом:

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

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

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

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

Если лошадь не среагирует на такое кратковременное воздействие, всадник должен применить более сильный толчок шенкелем. Но в любом случае, ноги всадника не должны зажимать бока лошади длительное время. Посыл лошади вперед - заставляет ее ступать вперед и в сторону задней ногой или задней ногой и диагональной ей передней ногой в зависимости от выполняемого упражнения. Шенкель при посыле вбок – в сторону смещается приблизительно на 10 см. назад. При этом, всадник должен следить за тем, чтобы нога ни в коем случае не поднималась вверх. Как и при посыле вперед, наибольший эффект будет достигнут, если всадник производит толчок икрой в момент, когда лошадь отталкивается от земли соответствующей задней ногой.

Работа поводом.

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

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

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

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

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

Иногда, например, при езде вверх и вниз по склонам или езде в течение долгого времени на прыжковой посадке, всадник может сделать из сложенных свободных концов повода перемичку, так называемый

«мостик», на который он может опираться для поддержания равновесия.

«Мостик» делается следующим образом: та часть свободного конца левого повода, которая выходит сверху левой руки, продевается вниз внутрь ладони правой руки, так чтобы между руками оставалась часть повода длиной 15-20 см. Такой «мостик» кладется поверх шеи лошади перед холкой, при этом большие пальцы прижимают его концы с обеих сторон шеи. Таким образом, большие пальцы служат всаднику опорными точками, помогая поддерживать равномерный контакт со ртом лошади.

Работа на мундштучном оголовье.

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

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

При работе на мундштучном оголовье команды поводом отдаются так же, как и при езде на трензельном оголовье, но эластичность и чувствительность рук приобретают еще большее значение, поскольку принцип рычага усиливает действие мундштука на рот лошади. Именно поэтому, всадник должен постоянно следить за тем, чтобы случайно не воздействовать мундштуком на рот лошади слишком сильно.

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

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

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

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

**Некоторые особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке.** Средства управления лошадью, которые всадник применяет при манежной посадке, используются и на облегченной посадке. Несмотря на то, что вес всадника непосредственно не действует на спину лошади, он остается эффективным средством воздействия на нее.

Всадник должен помнить, что лошадь всегда должна оставаться впереди высылающих средств управления (впереди шенкеля).

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

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

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

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

Учебно-тренировочные планы-конспекты составляются и реализуются тренерами-преподавателями. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления учебно-тренировочных планов, а также в выборе методических подходов к управлению учебно-тренировочным процессом на основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

Применительно к руководству занятиями на ТЭ, в том числе и на лошадях до 150 см. в холке используется групповое (на группу занимающихся) планирование учебно-тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного спортсмена, индивидуальной

переносимости тех или иных тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

Педагогическим советом рекомендовано использование унифицированной педагогической технологии планирования учебно-тренировочного процесса. В соответствии с ней планирование начинается с проектирования годичного учебно-тренировочного цикла на очередной год спортивной подготовки.

Место для тренировок.

В начале подготовки занятия рекомендуется проводить в манеже. Проведение занятий в манеже обеспечивает снижение воздействия внешних раздражителей на лошадь, что очень важно для начинающих всадников, которые еще не очень хорошо управляют лошадью. При отсутствии манежа используется огороженный плац.

Рекомендуется рядом с площадкой для выездки иметь большое поле. Считается идеальным, если на поле есть канавы, банкетты, естественные валы, все вышперечисленное позволит построить учебный паркур для прыжков, работы галопом, на облегченной посадке.

После того, как всадники освоили облегченную посадку, рекомендуется проводить занятия в полевых условиях. Если подходящее для подобных тренировок место находится далеко, всадники и тренер-преподаватель должны обеспечить доставку лошадей к месту занятий на транспорте.

Особое внимание следует уделить состоянию конюшен и плаца для занятий. Чистота и порядок на плацу и в конюшнях является одним из основных критериев для оценки уровня Учреждения. Кроме этого, разумеется, следует уделить внимание уходу за грунтовым покрытием, содержанию в порядке препятствий, ежедневному откидыванию грунта от стенок манежа.

Важной составляющей учебного процесса являются теоретические занятия. Эти занятия проводятся в кабинетах, либо в других подходящих для указанных целей помещений. Занятия по экстерьеру, бинтованию, одеванию оголовья, стрижке лошадей и т.п. проводятся на плацу или в конюшне.

Для оживления теоретических занятий и повышения качества учебно-тренировочного процесса рекомендуется использовать учебные-видеоматериалы. В качестве материалов могут быть использованы видеоматериалы, снятые на занятиях и соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей. В средней полосе занятия проводят при температуре воздуха до -15 С в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни учебно-тренировочные занятия проводятся в помещениях.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число учебно-тренировочных занятий проводят на открытом воздухе. Применительно к руководству занятиями на ТЭ используется групповое (на группу занимающихся) планирование тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного

спортсмена, индивидуальной переносимости тех или иных учебно-тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

Планы (конспекты) тренировочных занятий на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства, в дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур» каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Работа на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе Календарного плана спортивных соревнований Учреждения, утвержденного директором. По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве стартов / учебно-тренировочных мероприятиях, в которых учащийся принял участие, результатах участия в соревнованиях.

Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для каждого учащегося на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При построении индивидуального плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебно-тренировочных разделов, иных комплексов, входящих в Программу Учреждения. Реализация основной цели индивидуального плана в Учреждении, при осуществлении основной деятельности, обеспечивается достижением максимальных результатов учащихся в конном спорте.

Учреждение должно осуществлять контроль за освоением планов индивидуальной подготовки.

Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовки (ОФП)

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Цели и задачи общей физической подготовки:

Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

Общее физическое развитие. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конном спорте.

В соответствии с потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и целью физического воспитания в учреждении спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение спортсменами основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### 4.2. Учебно-тематический план.

В учебно-тематическом плане указывается по этапам спортивной подготовки включающие темы по теоретической подготовке, указаны объемы, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам. Учебно-тематический план представлен в приложении № 14.

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

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "конный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в



список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "конный спорт" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "конный спорт" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

### 6.1. Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;

- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;

- наличие конюшни для содержания лошадей;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в приложении № 15;

обеспечение спортивной экипировкой в приложении № 16;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации программы.

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 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 "спортивный туризм", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003 г.
3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
5. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
6. Горбунов Г.Д. Психологика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.
7. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.
9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.
10. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум- ЛТД», 2002 г.
11. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
12. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004 г.
13. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.
14. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум- Принт, 2005 г.
15. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М., 1995 г.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
17. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). М. Изд. «Советский спорт», 1987 г.
18. 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).

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

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

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

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

сайт Федерации конного спорта России ([www.fksr.ru](http://www.fksr.ru))

сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК ([www.ruhorses.ru](http://www.ruhorses.ru))

сайт Интернет-ресурса Конное обозрение ([www.equestrian.ru](http://www.equestrian.ru))

сайт Интернет-ресурса Prokoni ([www.prokoni.ru](http://www.prokoni.ru))

сайт Интернет-ресурса Horse time ([www.horsetimes.ru](http://www.horsetimes.ru))

сайт Интернет-ресурса Horse ([www.horse.ru](http://www.horse.ru))

сайт Интернет-ресурса Vseokone ([www.vseokone.ru](http://www.vseokone.ru))

Приложение № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		

**Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание "вольтижировка", "высота в холке до 150 см"**

Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		

**Объем  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	11	572
	3	12	624
	4	14	728
	5	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	24	1248

## Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-		
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-			

<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-			
	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		



**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные						
Отборочные	-	-				
Основные	-	-				

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "конкур", "троеборье", "пробеги", "тентпеггинг"</b>							
	Общая физическая подготовка (%)						
	Специальная физическая подготовка						
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-				
	Техническая подготовка (%)						
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)						
	Инструкторская и судейская практика (%)						
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "драйвинг"</b>							
	Общая физическая подготовка (%)						
	Специальная физическая подготовка						
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-				
	Техническая подготовка (%)						
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)						

	Инструкторская и судейская практика (%)						
	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8-16			6-12					2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	66	70	75	73	88	102	100	113	114	161
2.	Специальная физическая подготовка	47	59	67	94	113	117	150	146	188	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	40	59	76	94	135	163
4.	Техническая подготовка	100	110	125	125	163	175	167	188	135	150
5.	Тактическая подготовка	57	70	75	94	100	117	167	188	208	225

	Теоретическая подготовка										
	Психологическая 42подготовка										
6.	Судейская практика	-	-	-	5	7	22	26	19	30	36
	Инструкторская практика										
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	11	13	15	13	19	17	38	42	63
	Медицинские, медико- биологические мероприятия										
	Восстановительные мероприятия										
8.	Интегральная подготовка (%)	32	44	61	88	100	117	129	150	188	225
Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	728	832	1040	1248

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1 .	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2 .	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...



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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год (по согласованию)	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a>	Тренер	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
Тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчет.

специализации) и)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале- онлайн образования РУСАДА доступен «онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов <a href="http://list.rusada.ru">http://list.rusada.ru</a> Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	<a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a> для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе

## План инструкторской и судейской практики, объем (часы)

Тема	Часы
<b>Этап начальной подготовки</b>	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>21</b>
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния конного спорта	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
<b>Методические занятия</b>	<b>13</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>
Инструкторская практика	10
Практика проведения соревнований	6
<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>
<b>Учебно-тренировочный этап подготовки до трех лет</b>	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>28</b>
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния конного спорта	2
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	5
Инвентарь и уход за ним	2
Организация и правила соревнований, судейства.	10
<b>Методические занятия</b>	<b>17</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	10
Методика общей и специальной физической подготовки	7
<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>
Инструкторская практика	11
Практика проведения соревнований	4
<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>
<b>Учебно-тренировочный этап подготовки свыше трех лет</b>	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>39</b>

Физическая культура и спорт	4
Обзор развития и состояния конного спорта	3
Краткие сведения об организме человека	3
Гигиена. Врачебный контроль	4
Организация работы секций, групп	3
Общие основы методики обучения и тренировки	7
Инвентарь и уход за ним	3
Организация и правила соревнований, судейства.	12
<b>Методические занятия</b>	<b>21</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	12
Методика общей и специальной физической подготовки	9
<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>
Инструкторская практика	12
Практика проведения соревнований	8
<b>ИТОГО</b>	<b>80</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>43</b>
Физическая культура и спорт	6
Обзор развития и состояния конного спорта	3
Краткие сведения об организме человека	4
Гигиена. Врачебный контроль	5
Организация работы секций, групп	3
Общие основы методики обучения и тренировки	7
Инвентарь и уход за ним	3
Организация и правила соревнований, судейства.	12
<b>Методические занятия</b>	<b>22</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	18
Методика общей и специальной физической подготовки	4
<b>Практические занятия</b>	<b>25</b>
Инструкторская практика	15
Практика проведения соревнований	10
<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>50</b>
Физическая культура и спорт	6
Обзор развития и состояния конного спорта	5
Краткие сведения об организме человека	4
Гигиена. Врачебный контроль	4
Организация работы секций, групп	5
Общие основы методики обучения и тренировки	9
Инвентарь и уход за ним	4
Организация и правила соревнований, судейства.	13
<b>Методические занятия</b>	<b>30</b>
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и	20

тренировки	
Методика общей и специальной физической подготовки	10
<b>Практически занятия</b>	<b>20</b>
Инструкторская практика	12
Практика проведения соревнований	8
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
	Бег на 30 м	с	не более		не более	
	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание "вольтижировка", "высота в холке до 150 см"</b>						
	Бег на 30 м	с	не более		не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	



<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	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
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	не менее
	Кувырок вперед	количество раз	не менее	не менее
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	не менее

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
	Бег на 30 м	с	не более	
	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
	Седловка лошади	мин	не более	
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
	Бег на 60 м	с	не более	
	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
	Седловка лошади	мин	не более	
<b>Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "драйвинг"</b>				
	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "конкур", "троеборье", "пробеги"</b>				
	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	

	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
	Кувырок вперед	количество раз	не менее
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
	Бег на 100 м	с	не более	
	Бег на 2000 м	мин, с	-	
	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
	Седловка лошади	мин	не более	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "драйвинг"</b>				
	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее	
	Кувырок вперед	количество раз	не менее	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "конкур", "троеборье", "пробеги"</b>				
	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
	Наклон вперед из положения сидя,	количество раз	не менее	

	ноги врозь		
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
	Кувырок вперед	количество раз	не менее
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивное звание "мастер спорта России"			

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	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	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт –



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств			явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	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	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

			май	участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-	Основные функции и особенности спортивных соревнований.

	как функциональное и структурное ядро спорта		май	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.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...		...	...

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
	Бич	штук	
	Доска информационная	штук	
	Дырокол для кожи	штук	
	Корда	штук	
	Развязки	штук	
	Седелка	штук	
	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	
	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "выездка"</b>			
	Зеркало настенное для манежа на крытый манеж	штук	
	Секундомер	штук	
	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	
	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "конкур"</b>			
	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	
	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	
	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	
	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	
	Система электронного хронометража	комплект	
	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	

Таблица № 2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки						
N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
		Количество	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе	штук	-	-		
	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-			
	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-			
	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-			
	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-			
	Набор коvочных инструментов	штук	-			
	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-			
	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-		
	Установка-солярий для лошади	штук	-	-		
	Электромегафон	штук	-	-		

Таблица № 3

<b>Животные, участвующие в спортивной подготовке</b>							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
		количество		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур", "треборье", "пробеги", "тентпеггинг"</b>							
	Лошадь	штук	на обучающегося				

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь								
	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь								
	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь								
	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-						
	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь								
	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-						
	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь								
	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-						
	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-				
	Попона зимняя	штук	на лошадь								
	Попона летняя	штук	на лошадь								
	Попона сетчатая	штук	на лошадь	-	-	-	-				



	противомоскитная										
	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь			-	-	-	-	-	-
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур", "вольтижировка", "драйвинг", "пробеги", "джигитовка", "тентпеггинг"</b>											
	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-						
<b>Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях</b>											
	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-						
	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-						
	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-						

Таблица № 2

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур"</b>											
	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-						
	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-						
	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-						
	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-						
	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-						
	Хлыст	штук	на обучающегося								
	Шлем защитный	штук	на обучающегося								
	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-						
<b>Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "выездка", "конкур"</b>											
	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-						
	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-						
	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-						
	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-						