Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по конному спорту «Пони спорт – «Планерная»

Принята на заседании
методического совета
от «20» 04 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАУ ДО «СШ по конному спорту
«Пони спорт - «Планерная»
_____ К.В .Князев
от «20» 04. 23г. № 14

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «конный спорт»

Возраст учащихся: от 7 до 24 лет

Срок реализации программы: 17 лет

Программу разработал:
Директор
Князев Константин Валерьевич

г. Химки 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения ... 3

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ... 3

1.2. Цель Программы. ... 4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 5

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц. ... 7

2.2. Объем Программы. ... 8

2.3. Виды (формы) обучения ... 8

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия. ... 9

2.5. Спортивные соревнования. ... 10

2.6. Объем соревновательной деятельности ... 11

2.7. Годовой учебно-тренировочный план. ... 11

2.8. Календарный план воспитательной работы. ... 14

2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. ... 17

2.10. Планы инструкторской и судейской практики. ... 20

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий ... 23

3. Система контроля ... 24

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях ... 24

3.2. Оценка результатов освоения Программы ... 26

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) ... 27

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) ... 31

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий ... 31

4.2. Учебно-тематический план. ... 54

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ... 61

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 62

6.1. Материально-технические условия реализации Программы. ... 62

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. ... 63

6.3. Кадровые условия реализации Программы. ... 71

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы. 71

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по конному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2023 № 983 (далее – ФССП). Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах:

Выездка (код дисциплины 0150011611Я)

Выездка (высота в холке до 150см) (код дисциплины 0150101811Н)

Выездка-командные соревнования (код дисциплины 0150021611Я)

Выездка (высота в холке до 150см) командные соревнования(код дисциплины 0150111811Н)

Конкур (код дисциплины 0150031611Я)

конкур (высота в холке до 150 см) (код дисциплины 015012811Н)

конкур - командные соревнования (код дисциплины 0150041611Я)

конкур (высота в холке до 150 см) - командные соревнования (код дисциплины 0150131811Н)

Троеборье (код дисциплины 0150051611Я)

троеборье (высота в холке до 150 см) (код дисциплины 0150141811Н)

троеборье - командные соревнования (код дисциплины 015006161Я)

троеборье (высота в холке до 150 см) - командные соревнования (код дисциплины 0150151811Н)

Вольтижировка (код дисциплины 0150071811Я)

Вольтижировка – пара (код дисциплины 0150181811Л)

Вольтижировка – группа (код дисциплины 0150191811Л)

Джигитовка (код дисциплины 0150211811Л)

Драйвинг - одиночная упряжка (код дисциплины 0150081811Я)

Драйвинг - (высота в холке до 150 см) - одиночная упряжка (код дисциплины 0150201811Я)

Пробеги (код дисциплины 0150091811Я)

Определяются в Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа начальной подготовки и при составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа по конному спорту «Пони спорт – «Планерная» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1352, Методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к Учреждениям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее — НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы.

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- 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 спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны и субъекта РФ в соответствии с федеральным стандартом.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. <u>на этапе начальной подготовки:</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование двигательных умений и навыков;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта художественная гимнастика;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях.

2. на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спортом «конный»";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- 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 спортсменов

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конный спорт был впервые представлен на Играх II Олимпиады, проходившей в Париже в 1900 году. Хотя он не был включен в следующие два выпуска соревнований, но его снова увидели в 1912 году и он всегда оставался частью летних Олимпийских игр.

До 1948 года только мужчинам разрешалось участвовать в этом виде спорта. 1952 год стал свидетелем активного участия женщин в этом виде спорта в Играх XV Олимпиады, проходившей в Хельсинки. Сначала они соревновались только в выездке, но постепенно, по прошествии времени, они начали участвовать и в других соревнованиях.

Существует всего 7-мь видов конного спорта. Самый популярный из них – это конкур. Появился он приблизительно 100 лет назад во Франции и сразу завоевал симпатии зрителей и спортсменов. На соревнованиях по конкуру, наездник и его конь проходят препятствия в определенном порядке. Эти препятствия делятся на два вида, высотные и широтные. Чтобы преодолеть первый, лошади нужно прыгать как можно выше, а вторые – как можно дальше. Существуют и совмещенные препятствия.

Выполнение элементов конкура оценивают судьи, которые снимают со спортсмена баллы за нарушения. Например, разрушение препятствия или отказ лошади преодолевать их. Поэтому в конкуре, как ни в другом виде конного спорта, необходима слаженность в паре «всадник-лошадь».

Самый элегантный вид конного спорта – выездка. Выездка (проф. название «дрессура») – является высшей школой верховой езды. На соревнованиях по выездке судьи оценивают искусство управления лошадью. Всадник и его конь должны продемонстрировать все свои умения, четкое выполнение обязательных элементов, в которые входит бег разными аллюрами и различные пируэты.

Третий вид конного спорта, который входит в Олимпийскую программу – это троеборье. Соревнование состоит из 3-х дисциплин: манежной езды, кросса и преодоление препятствий. По правилам троеборья, в течение 3-х дней спортсмен должен выступить в 3-х дисциплинах на одной и той же лошади. Прародителями троеборья являются военные кавалеристы.

Самый артистичный вид конного спорта, напоминающий цирковое выступление, называется вольтижировка, что в переводе с французского означает «порхать». В нем спортсмены показывают класс, выполняют гимнастические и акробатические упражнения на лошади, которые бегут по кругу или галопом.

Пятый вид конного спорта – Драйвинг. В нем принимают участие экипажи, запряженные одной, двумя или четырьмя лошадьми. Прототипом этих соревнований стали заезды на колесницах, так что, можно сказать, Драйвинг – это самый древний вид конного спорта.

Шестой и седьмой вид конного спорта – это Рейнинг (верховая езда в стиле вестерн) и дистанционные пробеги (езда на длинные дистанции с определенной скоростью, т.е. проверка лошади на выносливость, а наездника на тактику распределения сил).

Скаковые лошади, это своего рода, элита лошадиного мира. На протяжении всей истории человечества лошади были незаменимыми «трудягами», выполнявшие работу непосильную для человека. Лошади перевозили грузы и людей, трудились в поле за плугом, и даже использовались на производстве.

Недаром первую единицу мощности назвали «Лошадиной силой». В конце 18-го века шотландский ученый Джеймс Ватт изобрел усовершенствованную модель парового двигателя, которая могла заменить лошадей, приводивших в действие насосы и станки. Но владельцы фабрик, которым он предлагал свое изобретение, спрашивали: «Сколько лошадей может заменить его паровой двигатель?». И тогда, Ватт решил измерить среднюю мощность лошади.

Выяснилось, что в среднем лошадь способна поднять груз в 75 кг на 1 метр за 1 секунду. А машина Ватта могла за то же время поднять на метровую высоту груз, который весил в 40 раз больше. Таким образом, изобретение шотландского ученого могло заменить целых 40 лошадей, т.е. мощность этой паровой машины составила 40 лошадиных сил.

После этих расчетов, всем сразу стало понятна выгода парового двигателя. А в честь его изобретателя, Джеймс Ватта, даже назвали стандартную единицу мощности Ватт.

И все-таки, никакой паровой двигатель не заменить настоящую живую лошадь, ведь лошадь – это красивое и благородное животное, и люди обожают заботиться о своих подопечных и в этой заботе есть немалая доля чувств. Те же лошади, особенно пони, давно стали любимцами детворы. Мало кто из мальчишек и девчонок не мечтал прокатиться на лихом скакуне, ну или хотя-бы на маленькой лошадке.

Одно дело просто покататься, а другое, заниматься настоящим конным спортом. Чтобы заниматься этим видом спорта, прежде всего, необходимо выяснить, есть ли в Вашем городе конноспортивная школа. Увы, но эти может похвастаться не каждый населенной пункт.

Если у Вас неподалеку есть нужная секция, то у Вас есть все шансы в нее попасть. С чего же стоит начать? Сначала, неплохо бы было посетить конюшню, просто для того, чтоб посмотреть на лошадей вблизи. Если же желание стать ближе к этим благородным красавцам не пропадет, то можно записаться на занятия.

Заниматься верховой ездой можно с 5-и лет. Правда, таких малышей сажают на спину лошадей только в том случае, если взрослые уверенны, что ребенок не испугается высоты, ведь с непривычного ощущения и взрослый может почувствовать себя не уверенно на спине лошади.

Чтобы удержаться в седле, нужно быть достаточно развитым физически, поэтому начинают тренировки с общей физической подготовки. И конечно, не стоит забывать о технике безопасности, ведь у лошади, как у любого живого существа, может быть плохое настроение, она может испугаться, рассердиться. Умение найти общий язык с животным, не менее важно, чем научиться езде, а для этого нужно любить лошадей и проводить с ними не мало времени.

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.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	8 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	6 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12[1]	2

- [1] Подготовка на данном этапе возможна при наличии спортивных лошадей от 141 см., до 150 см., в холке, а так же при оценке ИМТ спортсмена, гл. III, п. 14; вес всадника в экипировке не должен превышать 45кг.

2.2. Объем Программы.

Таблица № 2

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

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия

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;

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.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	–	14	18

	России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

На каждом этапе подготовки рекомендуется проводить тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

2.5. Спортивные соревнования.

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

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

2.6. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

2.7. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		8		6		2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «конкур», «троеборье», «пробеги»						
1.	Физическая подготовка:	112-154	125-162	138-184	184-254	228-260
	Общая физическая	58-82	58-82	64-88	88-112	100-114

	подготовка					
	Специальная физическая подготовка	54-72	67-80	74-96	96-142	128-146
2.	Техническая подготовка	38-50	70-87	112-132	132-212	286-320
3.	Тактическая подготовка	12-14	18-24	36-58	58-82	94-108
4.	Психологическая подготовка	–	–	6-10	10-24	40-46
5.	Теоретическая подготовка	20-26	28-36	38-50	50-60	48-54
6.	Аттестация	6-7	6-7	14-18	18-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	–	28-42	42-85	84-138
8.	Инструкторская практика	8-10	12-16	12-14	14-18	24-36
9.	Судейская практика	8-10	12-15	12-14	14-18	20-24
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	20-32	32-50	80-100
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	6-8	8-10	8-10
Вариативная часть, формируемая Учреждением:						
12.	Самоподготовка	23-29	31-39	46-62	62-93	104-122
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «выездка», «драйвинг»						
1.	Физическая подготовка:	108-148	126-162	140-182	182-268	236-266
	Общая физическая подготовка	54-74	54-74	60-80	80-118	104-118
	Специальная физическая подготовка	54-74	72-90	80-102	102-150	132-148
2.	Техническая подготовка	40-50	70-88	116-146	146-212	278-306
3.	Тактическая подготовка	12-16	16-22	34-50	50-73	86-110
4.	Психологическая подготовка	–	–	6-10	10-26	42-48
5.	Теоретическая подготовка	22-30	28-36	32-46	46-56	54-62
6.	Аттестация	6-7	6-7	14-18	18-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	–	30-42	42-82	84-138
8.	Инструкторская практика	8-10	12-16	10-14	14-18	24-36
9.	Судейская практика	8-1	12-14	10-14	14-18	20-24

10.	Восстановительные мероприятия	3-6	7-24	24-32	32-50	80-100
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	6-8	8-10	8-10
Вариативная часть, формируемая Учреждением:						
12.	Самоподготовка	23-29	31-39	46-62	62-93	104-118
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «вольтижировка»						
1.	Физическая подготовка:	112-148	148-184	184-230	230-312	332-366
	Общая физическая подготовка	56-74	74-92	92-115	115-134	130-136
	Специальная физическая подготовка	56-74	74-92	92-115	115-178	202-230
2.	Техническая подготовка	36-48	46-62	76-92	92-172	228-260
3.	Тактическая подготовка	14-20	18-24	28-44	44-56	54-62
4.	Психологическая подготовка	–	–	7-10	10-26	32-38
5.	Теоретическая подготовка	22-30	26-34	32-50	50-55	54-62
6.	Аттестация	6-7	6-7	15-20	20-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	–	3-4	30-42	42-98	84-138
8.	Инструкторская практика	7-9	12-16	10-16	16-18	20-36
9.	Судейская практика	7-9	12-16	10-16	16-18	20-24
10.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	24-34	34-48	80-98
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	6-8	8-10	8-10
Вариативная часть, формируемая Учреждением:						
12.	Самоподготовка	27-36	36-48	46-62	62-93	120-144
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно

самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

2.8. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника 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.	Учреждение и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - 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)	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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Воспитательная и социальная работа**		
5.1.	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря, для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях.	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря.	В течение года
5.2.	Учреждение культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике.	В течение года
6.	**Профилактика экстремизма и предупреждение правонарушений**		
6.1.	Ознакомление занимающихся, родителей (законных представителей) и сотрудников с инструкциями по противодействию	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - проведение бесед в рамках родительских собраний по вопросам контроля за детьми во внеурочное время и недопущения их участия в несанкционированных мероприятиях.	В течение года

	терроризму и экстремизму.		
6.2.	Профилактика транспортного травматизма. Борьба с негативными явлениями на транспорте (зацепинг, вандализм)	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - проведение бесед в рамках теоретических занятий и родительских собраний по вопросам предупреждения экстремистских проявлений обучающихся.	В течение года
6.3.	Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения	Проведение бесед в рамках теоретических занятий, связанных с проблемами наркомании и другими вредными привычками (алкоголизм, и табакокурение и д.р.)	В течение года

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

Таблица № 7

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Примечания
1.	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Международный стандарт. Запрещенный список.	В течении года	-
2.	**Проведение лекций по следующей тематике:** **Лекция 1.** История допинга в спорте. Всемирная антидопинговая программа. Всемирный антидопинговый кодекс как основная составляющая Всемирной антидопинговой программы. Ключевые положения Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил. Понятие о допинг-контроле, антидопинговых Учреждениях и регистрируемых пулах тестирования. Определения нарушений антидопинговых правил. Принцип строгой ответственности.	Устанавливается Учреждением	По окончании лекций возможно проведение тестирования

	Лекция 2. Международные стандарты как неотъемлемые приложения к Всемирному антидопинговому кодексу. Основные положения Стандартов: по тестированию и расследованиям, для лабораторий по терапевтическому использованию по защите частной жизни и персональной информации. Запрещенный список. Классификация веществ и методов, запрещенных для использования в спорте. Характеристика распространенных запрещенных веществ (анаболических агентов, пептидных гормонов, стимуляторов, наркотиков, каннабиноидов) с позиций вредоносного воздействия на организм.	Устанавливается Учреждением	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	Лекция 3. Лекарственные средства и биологически активные добавки к пище как носители запрещенных веществ. Характеристика распространенных лекарств и БАД с позиций нарушения антидопинговых правил. Последствия неконтролируемого употребления спортсменами лекарств и БАД.	Устанавливается Учреждением	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	Лекция 4. Права и обязанности обучающихся и персонала спортсменов. Ответственность по российскому законодательству за действия с запрещенными веществами. Отличия спортивных санкций от наказаний, предусмотренных Уголовным кодексом РФ и Кодексом РФ об административных правонарушениях.	Устанавливается Учреждением	По окончании лекций возможно проведение тестирования
3.	Посещение обучающимися и тренерами Московской молодежной антинаркотической площадки.	Устанавливается Учреждением	-
4.	Антидопинговые образовательные мероприятия для тренеров.	Устанавливается Учреждением	-

5.	Профилактические антинаркотические и антидопинговые мероприятия с обучающимися.	В течении года	В соответствии с планом учреждения
6.	Оформление наглядной информации (стенды, плакаты, журналы и пр.) по антидопинговой и антинаркотической тематике.	Постоянно	Регулярно
7.	Размещение оперативной антидопинговой и антинаркотической информации на сайте учреждения в сети интернет.	Постоянно	Регулярно
8.	Проведение профилактических встреч спортсменов с известными спортсменами и тренерами.	В течении года	Регулярно
9.	Проведение викторины «Играй честно», проведение видеоуроков.	Во время лагерной кампании	-
10.	Проведение с тренерами первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при приеме их на работу	Постоянно	При оформлении на работу
11.	Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проводимых по программе «Честный спорт»	Устанавливается Учреждением	-
12.	Проведение в спортивных школах антинаркотических и антидопинговых мероприятий с представителями родительских комитетов	Устанавливается Учреждением	-

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

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила.

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

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

2.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 8

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

Учебно-тренировочный этап подготовки свыше трех лет	
Теоретические занятия	**39**
Физическая культура и спорт	4
Обзор развития и состояния конного спорта	3
Краткие сведения об организме человека	3
Гигиена. Врачебный контроль	4
Учреждение работы секций, групп	3
Общие основы методики обучения и тренировки	7
Инвентарь и уход за ним	3
Учреждение и правила соревнований, судейства.	12
Методические занятия	**21**
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	12
Методика общей и специальной физической подготовки	9
Практические занятия	**20**
Инструкторская практика	12
Практика проведения соревнований	8
ИТОГО	**80**
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Теоретические занятия	**43**
Физическая культура и спорт	6
Обзор развития и состояния конного спорта	3
Краткие сведения об организме человека	4
Гигиена. Врачебный контроль	5
Учреждение работы секций, групп	3
Общие основы методики обучения и тренировки	7
Инвентарь и уход за ним	3
Учреждение и правила соревнований, судейства.	12
Методические занятия	**22**
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	18
Методика общей и специальной физической подготовки	4
Практические занятия	**25**
Инструкторская практика	15
Практика проведения соревнований	10
ИТОГО	**90**

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

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

Планы инструкторской и судейской практики формируются тренерами с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое,

зависит от наличия необходимости в подготовке спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру в организации и т.д.).

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

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

Судейская практика дает возможность обучающимися получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

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

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на соревнованиях уровня первенства спортивной школы. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

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

Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждениех и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия являются составной неотъемлемой частью системы подготовки обучающихся. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также, от характера выполненной нагрузки.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых. Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяют разнообразные средства.

Выбор конкретных средств восстановления осуществляется врачом и тренером в зависимости от характера и напряженности выполненной нагрузки при наличии соответствующих условий и материальной базы. Большое значение имеют разгрузочные микроциклы, основная задача которых обеспечение полноценного восстановления, создание оптимальных условий для адаптационных процессов в организме спортсмена.

Медико-биологические средства восстановления занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

Психологические средства восстановления получили широкое распространение в спорте. С помощью психических воздействий удаётся быстро снизить нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ. Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

При поступлении в спортивную школу, набор в группы лиц происходит на конкурсной основе. К лицам претендентам на зачисление на этапы спортивной подготовки, применяется методика исчисления массы тела, (далее ИМТ) по формуле Кетле; ИМТ = m (кг) / (h (м)) Для зачисления на этапы спортивной подготовки в соответствии с оценкой 2, 4, 5; указанных в таблицах ИМТ мальчиков и девочек.

*(Для вычислений необходимо взять вес в килограммах и разделить на собственный рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, человек весит 68 кг при росте 1,83 м.т = 68 кгh = 1, 83 мИМТ = 68/ (1,83*1,83) = 20.)*

Таблица № 9

Мальчики					
Возраст (лет)	**Оценка**				
	2	4	5	3	1
	Дефицит массы	Гармоничное (-)	Гармоничное	Гармоничное (+)	Тучное
6	≤ 13	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
7	≤ 13	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
8	≤ 13	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
9	≤ 14	14,1 – 15,9	16,0 – 18,0	18,1 – 19,9	≥20
10	≤ 14	14,1 – 15,9	16,0 – 18,0	18,1 – 19,9	≥20
11	≤ 15	15,1 – 16,9	17,0 – 19,0	19,1 – 20,9	≥21
12	≤ 16	16,1 – 17,9	18,0 – 20,0	20,1 – 21,9	≥22
13	≤17	17,1 – 18,9	19,0 – 21,0	21,1 – 22,9	≥23
14	≤ 17	17,1 – 18,9	19,0 – 21,0	21,1 – 22,9	≥23
15	≤ 17	17,1 – 18,9	19,0 – 21,0	21,1 – 22,9	≥23
16	≤ 18	18,1 – 19,9	20,0 – 22,0	22,1 – 23,9	≥24
17	≤ 19	19,1 – 20,9	21,0 – 23,0	23,1 – 24,9	≥25
18	≤ 19	19,1 – 20,9	21,0 – 23,0	23,1 – 24,9	≥25

Таблица № 10

Девочки					
Возраст (лет)	**Оценка**				
	2	4	5	3	1
	Дефицит массы	Гармоничное (-)	Гармоничное	Гармоничное (+)	Тучное
6	13≤	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
7	13≤	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
8	13≤	13,1 – 14,9	15,0 – 17,0	17,1 – 18,9	≥19
9	14≤	14,1 – 15,9	16,0 – 18,0	18,1 – 19,9	≥20
10	14≤	14,1 – 15,9	16,0 – 18,0	18,1 – 19,9	≥20
11	15≤	15,1 – 16,9	17,0 – 19,0	19,1 – 20,9	≥21
12	16≤	16,1 – 17,9	18,0 – 20,0	20,1 – 21,9	≥22
13	17≤	17,1 – 18,9	19,0 – 21,0	21,1 – 22,9	≥23
14	17≤	17,1 – 18,9	19,0 – 21,0	21,1 – 22,9	≥23
15	18≤	18,1 – 19,9	20,0 – 22,0	22,1 – 23,9	≥24
16	19≤	19,1 – 20,9	21,0 – 23,0	23,1 – 24,9	≥25
17	20≤	20,1 – 21,9	22,0 – 24,0	24,1 – 25,9	≥26
18	20≤	20,1 – 21,9	22,0 – 24,0	24,1 – 25,9	≥26

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;

ознакомиться с правилами безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

соответствие данным таблицы №9,10 исчисления ИМТ.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

соответствие данным таблицы №9,10 исчисления ИМТ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

соответствие данным таблицы №10,11 исчисления ИМТ, на лошадях в холке до 150 см.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, проводится один раз в год.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах №11,12,13

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово и словосочетание «вольтижировка», «высота в холке до 150 см»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	13	7
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.05	7.30
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	140	130
2.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
3.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3.	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.4.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	

			20
2.4.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
2.5.	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «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.

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов (после остановки пройти по прямой ровно)	с	не более 20
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9
2.3.	Седловка лошади	мин	не более 15
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»			
3.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 15
3.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 20
3.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 25
3.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги»			
4.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 25
4.2.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 20
4.3.	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 25
4.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 5
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
5.1.	Приседание без остановки	количество раз	не менее 30
5.2.	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин, с	не менее 1.00
5.3.	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее 30,0
5.4.	Кувырок вперед	количество раз	не менее 15
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Основные упражнения.

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

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

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

Сбор.

Целью сбора лошади является:

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

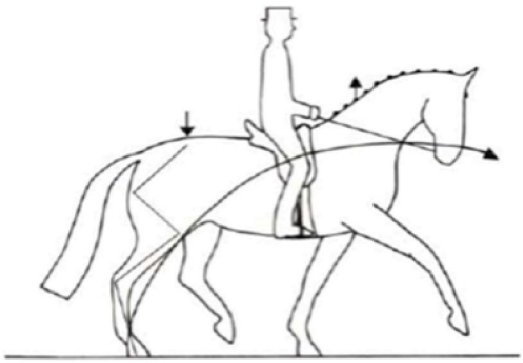
б) Развитие и увеличение способности лошади опускать круп и подводить задние ноги, чтобы обеспечить легкость и подвижность переда.

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

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

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

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



Импульс / Повиновение.

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

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

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

Повиновение – это не слепое подчинение, а послушание, которое проявляется во всем поведении лошади постоянным вниманием, готовностью выполнять требования всадника, ее доверии. Оно проявляется также в гармоничности, легкости и непринужденности, демонстрируемых лошадью 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

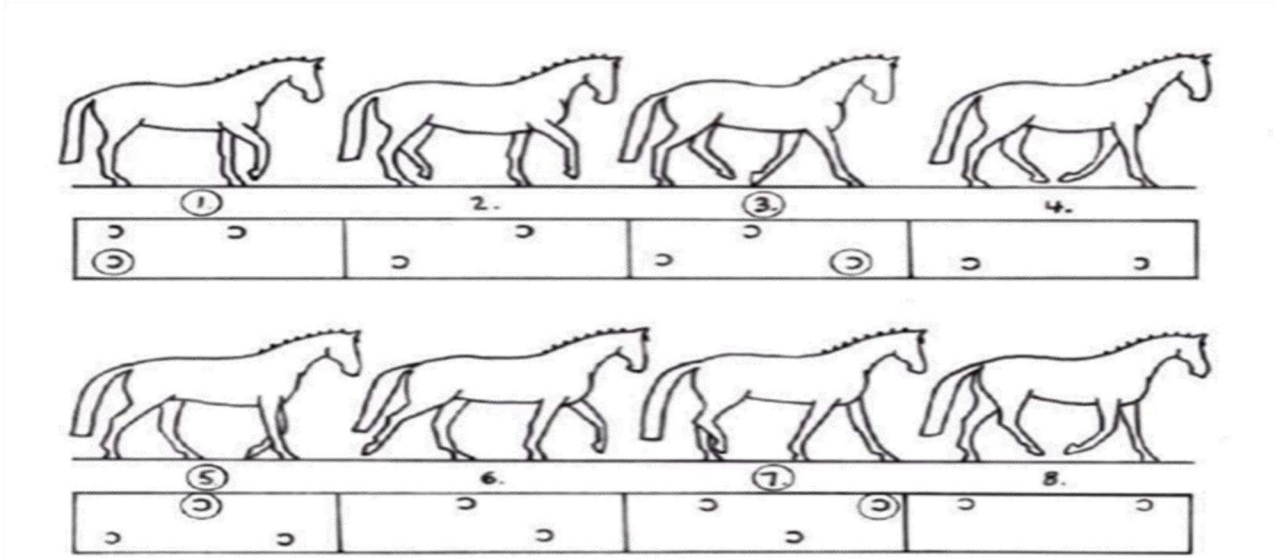
передних ног. Всадник поддерживает постоянный, мягкий и легкий контакт со ртом лошади, позволяя ее голове и шее совершать естественные колебательные движения.

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 удлинила рамку, вытянув голову и шею вперед и вниз. В то время как шея вытягивается вперед и вниз, рот лошади должен, приблизительно, достичь горизонтальной линии, проходящей на уровне плече-лопаточного сустава. При этом должен сохраняться постоянный мягкий контакт с рукой всадника. Ритм аллюра должен оставаться неизменным, плечи лошади двигаться свободно, а задние ноги быть хорошо подведенными. При укорочении повода лошадь должна принимать контакт без сопротивления в челюсти или в затылке.

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

Движение рысью должно быть свободным, энергичным и равномерным. Качество рыси оценивается по общему впечатлению, т.е. равномерности и эластичности темпов,

наличию каденции и импульса, как во время сбора, так и на прибавлениях. Все это достигается благодаря эластичности спины, хорошему подведению зада и способности поддерживать постоянный ритм и естественное равновесие на всех видах рыси.

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

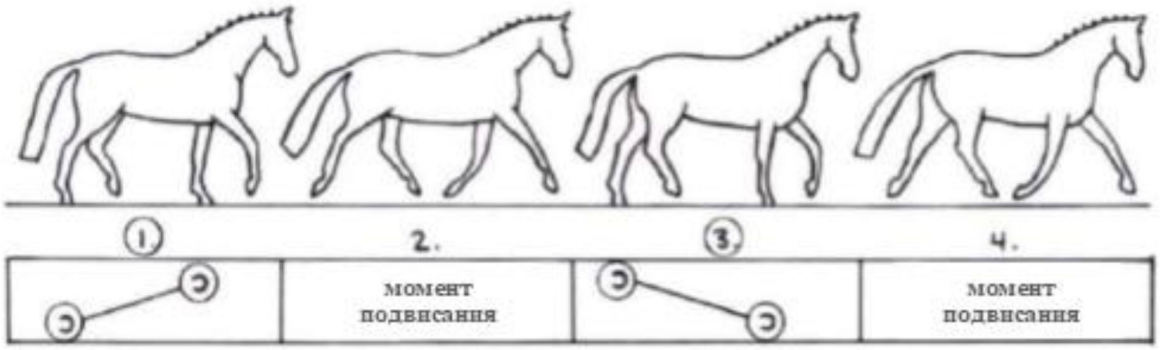
Рабочая рысь. Это промежуточный аллюр между собранной и средней рысью, когда лошадь, еще недостаточно подготовленная к тому, чтобы идти в сборе. Лошадь сохраняет при движении вперед хорошее равновесие и, оставаясь “в поводу”, демонстрирует равномерные, эластичные движения и хорошую активность скакательных 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 поводу”, 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 поводу”, 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 галопа следует фаза подвисания, когда все четыре ноги лошади находятся в воздухе.

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

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

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

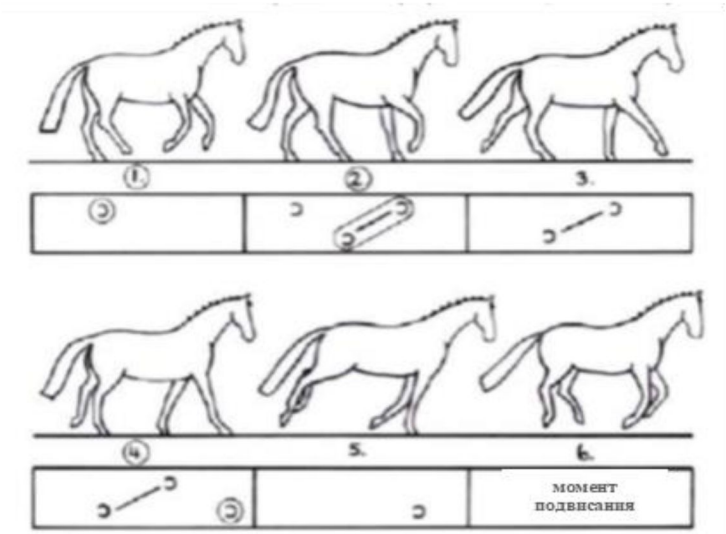
Прибавленный галоп. Лошадь движется с максимально возможным захватом пространства. Без заторопленности, махи удлиняются до предела. Лошадь сохраняет спокойствие, легкость и прямолинейность благодаря сильному импульсу, идущему от задних ног. Всадник, контролируя затылок лошади, позволяет ей удлинить “рамку” и максимально

расширить темпы. Движение в целом должно быть хорошо сбалансированным, а переход в собранный галоп - плавным, - за счет смещения центра тяжести к задним ногам.

Контргалоп. Это движение, служащее для совершенствования равновесия и прямолинейности лошади, оно исполняется 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 подвисания, 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), посыла шенкелем и правильно дозированного сдерживающего или выдерживающего действия повода с последующим его смягчением.

Постановление и сгибание.

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

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

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

Сгибание.

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

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

Прохождение поворотов.

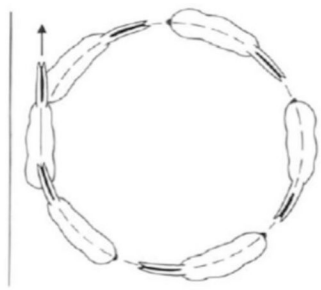
Правильно проходить изогнутые линии и исполнять повороты всадник может только в том случае, когда лошадь правильно и точно отвечает на действие средств управления и может сгибаться в соответствии с дугой, по которой она движется.

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

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

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

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



соответствии с линией его окружности, удерживая задние ноги на одной траектории, в результате чего их будет выносить наружу и лошадь потеряет ритм движения.

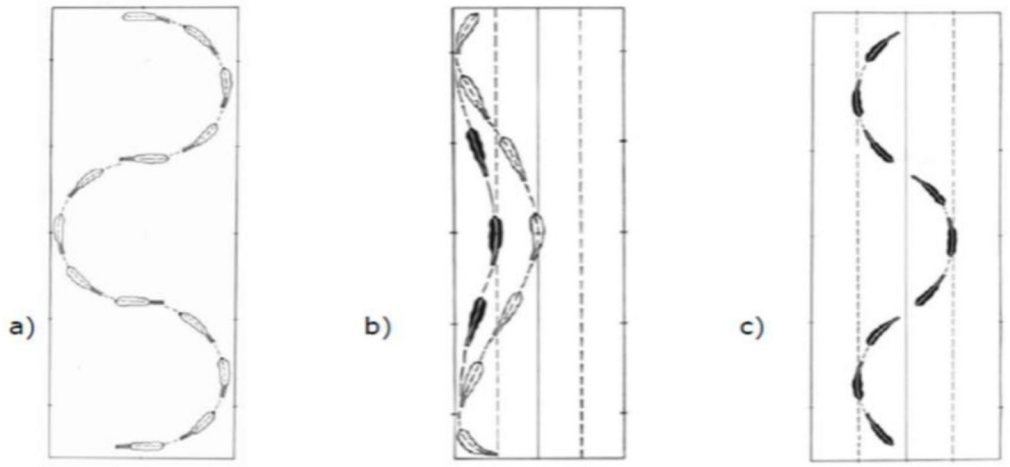
Полукруг с возвращением на стенку (упражнения называются «налево назад» или «направо назад») можно выполнять на длинной стенке или из угла манежа (в конце длинной стенки). Первую часть этого упражнения выполняют как половину вольта. Когда лошадь достигает половины круга максимально удаленной от длинной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

Серпантины через весь манеж.

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

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

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



Восьмерка.

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

Поворот на переду.

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

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

Для выполнения поворота всадник применяет следующие средства управления:

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

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

Уступка шенкелю.

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

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

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

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, принимание, - 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.

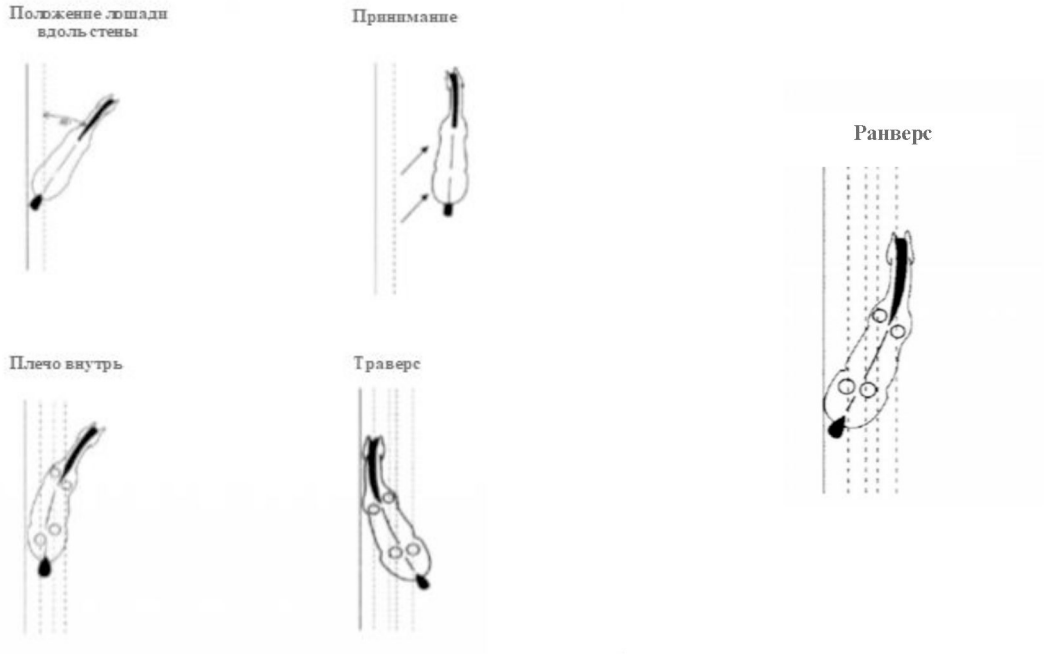
Ранверс.

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 принимания 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 принимания 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 выезженных 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.

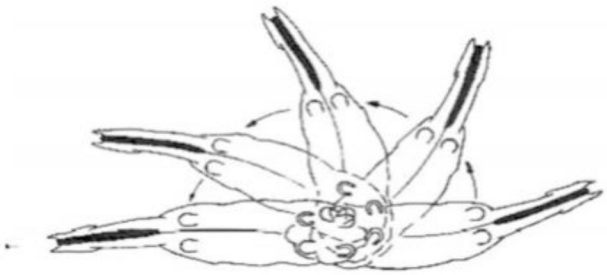
Всадник должен повторить упражнение в случае, если у лошади возникают трудности с выполнением поворота. Для этого он должен сначала продвинуть лошадь вперед. Всадник также может прикоснуться хлыстом к наружному плечу лошади. Ни в коем случае нельзя толкать лошадь вовнутрь поворота наружным поводом, так 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 выдвижением лошади вперед очень полезно для улучшения реакции лошади на действие внутреннего шенкеля.

Полупируэт.

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

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



Лошадей, которые очень хорошо реагируют на 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.

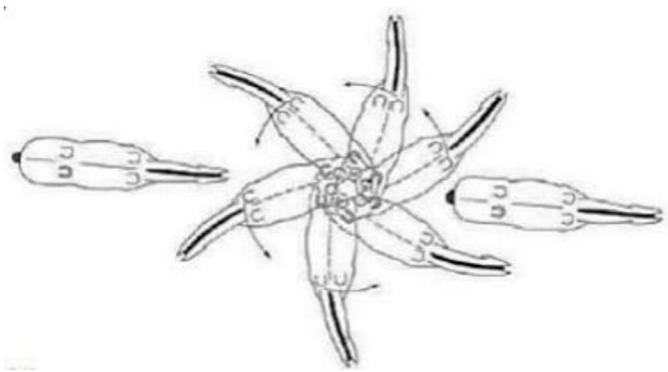
Пируэт – это поворот на 360 градусов, выполняемый в два следа, радиусом, равным длине лошади. Передние ноги лошади движутся вокруг ее задних ног.

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 во время поворота.



Последовательность выполнения упражнений на тренировке по выездке.

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

Целью этих упражнений является достижение свободы и непринужденности движений.

При составлении упражнений для тренировок тренер 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.

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

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

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

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

– всадник должен уметь применять средства управления на облегченной посадке.

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

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

Кавалети.

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

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

Начинают тренировки с того, что всадник перешагивает на шагу, а затем на рыси через отдельно стоящие кавалети или через несколько кавалети, 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 кавалети 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 кавалети со спокойного галопа. Начинать нужно с преодоление

одиночных кавалети, затем, по мере тренированности и приобретения устойчивого навыка, можно переходить к увеличению количества кавалети.

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

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

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

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

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

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

Ряды препятствий.

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

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

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

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

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

Отдельные препятствия.

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

На начальном этапе тренировок перед препятствием следует положить жердь и преодолевать его с рыси. Затем ставят кавалети в среднем или высоком положении приблизительно в 6-ти м. перед препятствием (точная дистанция зависит от размеров лошади

и длины ее маха). Это помогает всаднику правильно подвести лошадь к точке отталкивания на галопе.

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

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

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

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

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

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

Системы и связки.

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

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

Такими факторами могут быть:

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

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

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

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

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

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

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

Примеры подводящих упражнений:

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

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

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

Езда по маршруту.

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

Основные рекомендации по прохождению маршрута описаны ниже.

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

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

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

Повороты выполняются на галопе с правильной ноги и с соблюдением ритма. При этом всадник должен перенести больше веса на внутреннее колено и седалищную кость. Для

удержания наружного плеча лошади и наружной задней ноги от выноса наружу, всадник использует наружный шенкель и повод.

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

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

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

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

Препятствия.

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

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

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

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

Использование вспомогательной жерди.

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

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

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

Заложение, или линия земли.

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

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

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

Следует избегать прыжков через подобные препятствия.

Прыжки через широтные препятствия.

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

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

Преодоление высотных препятствий.

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

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

Система препятствий.

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

Установка системы препятствий.

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

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

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

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

широтное препятствие (брусья) После этого можно заменить вторую крестовину на шлагбаум. Самое большое препятствие должно стоять последним.

Отработка прямого подхода к препятствию.

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

Планирование маршрута.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Всадникам необходимо тренироваться в выполнении наклонов вперед и качание вперед.

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

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

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

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

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

Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

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

Разминка.

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

Если тренер 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 должен учитывать индивидуальные особенности лошади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для того, чтобы в процессе 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:

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

Тренер 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.

Соотношение видов подготовки

Таблица № 14

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «конкур», «троеборье», «пробеги»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-30	20-26	14-20	12-18	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-27	21-26	16-22	15-20	12-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	–	6-8	9-11	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-18	22-25	22-28	23-28	28-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-23	14-20	12-18	10-12	5-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	6-8	6-8	6-8	4-6	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	9-12	11-13
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «драйвинг»						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «вольтижировка»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-32	25-31	20-26	18-24	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-32	24-31	20-26	20-27	20-27
3.	Участие в спортивных	–	–	6-8	7-9	8-12

	соревнованиях (%)					
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	17-20	17-20	18-27	28-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-18	14-19	14-18	15-18	15-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-7	5-7	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	8-12	10-12

Примечание: в группе спортивного совершенствования (СС) соотношение средств подготовки по видам определяется тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течении года не один раз.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**120-180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20-45	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	20-45	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая

	развития и укрепления здоровья человека			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	20-45	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	20-45	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	20-45	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	20-45	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20-45	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	20-45	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20-45	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	45-90	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	45-90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	45-90	май	Понятийность. Спортивная техника и

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	45-90	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	45-90	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	45-90	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180-210	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	180-210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180-210	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	180-210	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	180-210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180-210	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных

			нагрузок различной направленности; Учреждение 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» относятся:

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

– особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт» учитываются Учреждениями, 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 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 реализации Программы.

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

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Учреждениях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Бич	штук	8
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Дырокол для кожи	штук	1
4.	Корда	штук	2
5.	Развязки	штук	8
6.	Седелка	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «выездка»			
7.	Зеркало настенное для манежа	на крытый манеж штук	3
8.	Секундомер	штук	2
9.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	1
10.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «конкур»			
11.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
12.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
13.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
14.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
15.	Система электронного хронометража	комплект	1
16.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»			
17.	Препятствия для трассы кросса	комплект	1
18.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
19.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
20.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
21.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	1
22.	Система электронного хронометража	комплект	1
23.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
24.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»			
25.	Автоматизированный макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
26.	Акробатическая дорожка	комплект	1
27.	Акробатический куб	штук	1
28.	Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязки)	штук	2
29.	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	3
30.	Корда	штук	3
31.	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
32.	Гимнастический мостик	штук	1
33.	Мат гимнастический	штук	3
34.	Страховочная лонжа	штук	1
35.	Мини-батут	штук	1
36.	Пад	штук	1
37.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
38.	Турник	штук	2
39.	Плинт гимнастический	комплект	1
40.	Фитбол	штук	5
41.	Утяжелители	пар	2
42.	Хореографический станок	штук	1
43.	Шведская стенка	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»			
44.	Конусы с шарами для паркура	комплект	1
45.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
46.	Препятствия для трассы марафона	комплект	1
47.	Система электронного хронометража	комплект	1
48.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
49.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
50.	Упряжь	комплект	1
51.	Экипаж	штук	1

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки		
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
			Количество		
1.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	1
2.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2-4 лошади	штук	-	1	1
3.	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	-	-	1

4.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1
5.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	1	1
6.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1
7.	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1
8.	Набор для уборки манежа (совок-скребок)	комплект	1	1	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1
10.	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1
11.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	1
12.	Электромегафон	штук	-	-	1

Животные, участвующие в спортивной подготовке.

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
				количество		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «троеборье», «пробеги», «тентпеггинг»						
1.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка», «джигитовка»						
2.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»						
3.	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-2	0,5-4

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 18

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
12.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур», «вольтижировка», «драйвинг», «пробеги», «джигитовка»									
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
15.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	2	2	3	2
16.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1
17.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях									
18.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1
19.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1
20.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

Таблица № 19

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

			обучающегося						
8.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «выездка», «конкур»									
9.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
13.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
20.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
21.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
22.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
24.	Шпоры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «троеборье»									
25.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
26.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
27.	Редингот	штук	на	-	-	1	1	1	1

			обучающегося						
28.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
29.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»									
30.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
31.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
32.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
33.	Чешки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «вольтижировка»									
34.	Костюм турнирный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
35.	Чешки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»									
36.	Брюки тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
37.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
38.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
39.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
40.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
41.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
42.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
43.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
44.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
45.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «драйвинг»									
46.	Брюки турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
47.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
48.	Редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
49.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
50.	Фрак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»									
51.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
52.	Дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
53.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
54.	Куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
55.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
56.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
57.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
58.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
59.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
60.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «пробеги»									
61.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
62.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
63.	Сапоги (или краги с ботинками) турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
4. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим д
5. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс] - Режим д

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://base.garant.ru/.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
12. 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.
13. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК,2003 г.
14. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
15. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
16. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
17. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.
19. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
20. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.
21. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.
22. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД»., 2002 г.
23. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
24. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПБ. Изд. «Лань», 2004 г.
25. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.
26. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
27. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М.,1995 г.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
18. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). М. Изд. «Советский спорт», 1987 г.

19. 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru)
- Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru)
- Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org)