



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

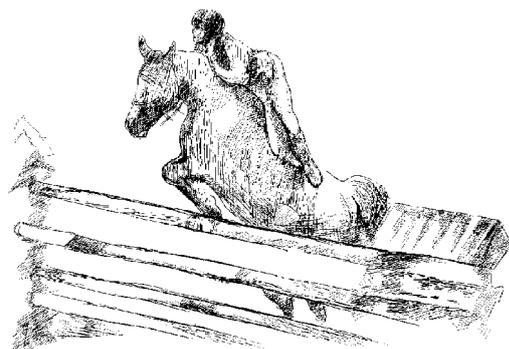
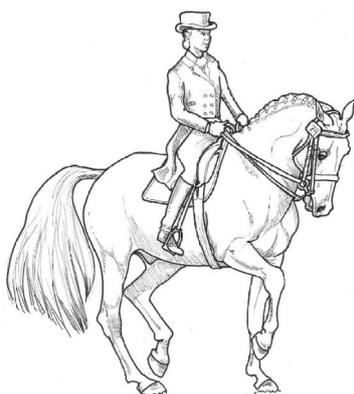
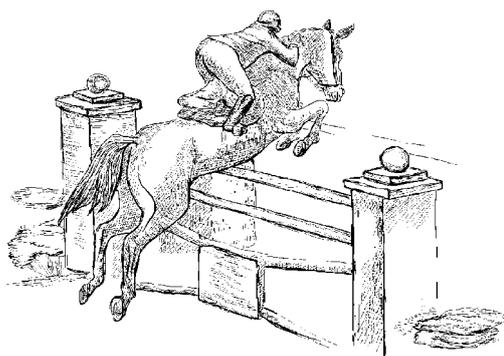


**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**по виду спорта «конный спорт»
для тренировочного этапа
(этап спортивной специализации)**

методическое пособие



Москва – 2020

Авторы-составители:

А.В. Бакеев – руководитель программы; председатель комитета Федерации конного спорта России; доцент кафедры теории и методики плавания, гребного и конного спорта Московской государственной академии физической культуры; кандидат экономических наук.

С.Т. Вяльшин – заместитель директора спортивной школы олимпийского резерва «Юность Москвы» по конному спорту, государственного бюджетного учреждения «Физкультурно-спортивного объединения «Юность Москвы» Департамента спорта города Москвы, менеджер Федерации конного спорта России по пони-спорту.

Рецензенты:

М.В. Сечина – президент общероссийской общественной организации «Федерация конного спорта России»;

Н.Н. Чесноков – заместитель генерального директора ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, доктор педагогических наук;

Л.В. Тарасова – ведущий научный сотрудник лаборатории проблем комплексного сопровождения спортивной подготовки Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», доктор педагогических наук, доцент.

Типовая программа (методическое пособие) спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа подготовки) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №402 от 18 июня 2013 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Уважаемые коллеги!

Настоящая типовая программа спортивной подготовки по конному спорту занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки является логическим продолжением программы начальной подготовки, разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 г. № 402.

Представленный методический материал в первую очередь адресован составителям программ спортивной подготовки, которые в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатываются реализующими их организациями с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Для обеспечения удобства использования по назначению представленная программа в своем построении и содержании максимально приближена к формируемому конечному продукту – соответствующей программе отдельной организации, осуществляющей спортивную подготовку юных спортсменов-конников.

Подразумевается, что при стремлении к минимальному отклонению от типовой программы методисты, разрабатывающие программы организаций, могут принимать самостоятельные решения только по тем пунктам, которые обозначены в представленном тексте как вариативные. Соответствие конечного документа требованиям федерального стандарта при таком подходе гарантировано.

Более выраженные отличия конечных программ от модельной по форме и содержанию, безусловно, допустимы, но лишь в части, не противоречащей оговариваемым в федеральном стандарте спортивной подготовки позициям и установленным в нем минимальным требованиям, о чем методистам-разработчикам следует побеспокоиться дополнительно.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»	16
2.1	Структура тренировочного процесса	16
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	18
2.3	Требования к объему тренировочного процесса (в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки) и предельные тренировочные нагрузки.....	20
2.4	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.....	20
2.5	Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»	21
2.6	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	22
2.7	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта	26
2.8	Перечень тренировочных мероприятий.....	26
2.9	Годовой план спортивной подготовки	28
2.10	Календарный тренировочный график.....	38
2.11	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	41
3	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	42
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ» ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	45
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по	

технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	45
3.2 Экипировка и снаряжение спортсмена для тренировочных занятий на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «конный спорт».....	47
3.3 Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях со спортсменами на этапах спортивной подготовки.....	60
3.4 Общие рекомендации при планировании тренировочного процесса на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	62
3.4.1 Посадка всадника	63
3.4.2 Применение средств управления.....	71
3.4.3 Применение веса всадника в качестве средства управления	72
3.4.4 Применение шенкеля в качестве средства управления.....	75
3.4.5 Работа поводом	77
3.4.6 Работа на мундштучном оголовье	78
3.4.7 Некоторые особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке	79
3.5 Программный материал для проведения тренировочных занятий на тренировочных этапах спортивной подготовки.....	81
3.6 Планы (конспекты) тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	114
3.7 Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля	129
3.8 Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовки (ОФП).....	131
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	138
3.10 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному воспитанию.....	140
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	145
4.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	145
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	147
4.3 Виды контроля и сроки его проведения.....	148
4.4 Критерии оценки результатов реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки.....	149
4.5 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный	

спорт»	150
4.6 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.....	152
4.7 Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе требованиям ФССП.....	153
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	154
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	157
ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ.....	158

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа спортивной подготовки) является логическим продолжением программы начальной подготовки и представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» на тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (далее – Типовая программа).

Типовая программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (утвержден приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 г. № 402), является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Типовая Программа по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа спортивной подготовки) имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- информационное обеспечение программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В структуре Типовой программы Титульный лист и Пояснительная записка являются общими для всех этапов спортивной подготовки. Нормативная и методическая части, система контроля, информационное обеспечение программы и план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатываются к каждому этапу спортивной подготовки.

Типовая программа рекомендована к использованию в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, центрах олимпийской подготовки, училищах олимпийского резерва, а также школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях (образовательные организации высшего образования, дополнительного образования), при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке (далее – организациях, осуществляющих спортивную подготовку).

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и на основании Типовой программы организацией, осуществляющей спортивную подготовку, разрабатывается и реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, с учетом специфики субъекта Российской Федерации (муниципального образования), организации, осуществляющей спортивную подготовку, авторского подхода тренера по виду спорта.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»:

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Цель спортивной подготовки – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- от наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

– от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Типовая программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

– содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;

– подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

– воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке Типовой программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

О месте программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа спортивной подготовки) в общей структуре системы подготовки спортивного резерва в субъекте Российской Федерации, с учетом специфики организации, осуществляющей спортивную подготовку.

При разработке программы спортивной подготовки, организацией учитываются следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

– направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

– программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки, структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Характеристика вида спорта, отличительные особенности спортивных дисциплин по конному спорту

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (ФССП) выделяются следующие основные спортивные дисциплины:

- «выездка»;
- «выездка» (высота в холке до 150 см.);
- «конкур»;
- «конкур» (высота в холке до 150 см.);
- «троеборье»;
- «троеборье» (высота в холке до 150 см.).

Выездка – дисциплина конного спорта по выполнению элементов высшей школы верховой езды на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп). Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадью, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления.

Конкур – дисциплина конного спорта по преодолению препятствий. Это соревнование, в которых пара спортсменов – лошадь преодолевает маршрут, состоящий из разрушаемых препятствий в рамках установленных требований (высота препятствий, скорость движения и т.д.). В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение.

Троеборье – соревнования, состоящие из трех видов испытаний: манежная езда, полевые испытания, преодоление препятствий, в которых всадник выступает на одной и той же лошади. Препятствия полевых испытаний не разрушаемы. Троеборье – наиболее полная комбинированная дисциплина конного спорта, требующая от спортсмена значительных навыков во всех видах конного спорта, а от лошади соответствующего уровня подготовки. Соревнование проводятся в 1-3 дня.

Перечисленные выше дисциплины рассматриваются в качестве основных. При этом дисциплины «конкур», «выездка» и «троеборье» формируются в процессе многолетней спортивной подготовки для спортсменов-конников. Многолетняя спортивная подготовка в конном спорте строится в соответствии с установленными ФССП этапами.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Спортивная подготовка на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки подразделяется по годам подготовки:

- для ЭНП – до 3 лет;
- для ТЭ – до 5 лет;
- для ЭССМ – не ограничена;
- ЭВСМ – не ограничена.

Нормативы определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза (порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяются организацией самостоятельно).

Особенности осуществления спортивной подготовки на каждой из дисциплин, учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки на этапах ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ.

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

1. Связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):
 - общая физическая;

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

Инструкторская и судейская практика. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

Выделяются следующие уровни спортивной подготовки, занимающихся на ТЭ и последующих этапах:

1. До двух лет занятий на ТЭ;
2. Свыше двух лет занятий на ТЭ;
3. Занятия на ЭССМ;
4. Занятия на ЭВСМ.

Специфика отбора к занятиям конным спортом на этапах спортивной подготовки.

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

физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в конном спорте определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако, преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые в определенные периоды характеризуются сниженными темпами развития.

При подготовке групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В конном спорте выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 4-5 году тренировочного этапа.

Учитывая значимость функциональной подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

1. Проходящими спортивную подготовку на ТЭ первого и второго годов спортивной подготовки и ТЭ с третьего по пятый год спортивной подготовки;
2. Проходящими спортивную подготовку на ТЭ с третьего по пятый год спортивной подготовки и ЭССМ;
3. Проходящими спортивную подготовку на ЭССМ и ЭВСМ.

Если при этом не превышаются единовременная пропускная способность спортивного сооружения и максимально допустимый количественный состав объединенной группы.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на тренировочном этапе спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «конный спорт», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура и задачи деятельности организации, решаемые в процессе занятий на тренировочном этапе подготовки

В процессе занятий на тренировочном этапе решаются следующие основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности спортсменов;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность с учетом особенностей дисциплин конного спорта, установленных в ФССП;
- укрепление здоровья спортсменов;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- формирование опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по конному спорту;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- работа по индивидуальным планам.

Освоение техники по виду спорта «конный спорт» осуществляется в том числе за счет:

- укрепления посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- практики правильного подъема в галоп и посадки на галопе;
- освоение элементов манежной езды;
- выполнение элементов по выездке;
- освоение техники преодоления препятствий;
- отработка техники прыжка и посадки при преодолении клявиш и

одиночных препятствий;

- систематизации полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении препятствий;
- развития духовных качеств у спортсменов посредством контактов с лошадью;
- воспитание чувства коллективизма, ответственности и любви к животным.

Критерии зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, перевода на последующие годы спортивной подготовки соответствующих этапов

Зачисление и перевод на каждый из этапов спортивной подготовки (ТЭ до двух лет и ТЭ свыше двух лет) осуществляется на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями ФССП и результатов индивидуального отбора.

Основным критерием индивидуального отбора к зачислению в группы спортивной тренировочного этапа подготовки является оценка спортивной перспективности кандидата, в том числе:

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и соревнованиям по виду спорта;
- достигнутых ими показателей спортивной результативности;
- показателей общей и специальной физической подготовленности, зарегистрированных в ходе контрольно-переводных (или вступительных) испытаний;
- полноты освоения кандидатами программ спортивной подготовки предшествующего этапа (при наличии соответствующей объективной информации).

К индивидуальному отбору для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки допускаются лица, имеющие подтвержденную спортивную квалификацию:

- для зачисления и перевода на ТЭ до двух лет – не ниже третьего юношеского спортивного разряда по конному спорту;

- для зачисления и перевода на ТЭ свыше двух лет – не ниже третьего спортивного разряда по конному спорту.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в течение одного года, но не более одного раза (порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяются организацией самостоятельно).

При переводе занимающихся на очередной год спортивной подготовки учитываются:

- состояние здоровья спортсменов;
- полнота выполнения ими утвержденных планов спортивной подготовки прошедшего года спортивной подготовки;
- степень выполнения контрольных нормативов, физической подготовленности и спортивной результативности.

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа подготовки)

Таблица 1

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)**
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	4-15
Лошади высотой в холке до 150 см.			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	4-15

Нормативная продолжительность ТЭ – до 5 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ТЭ – не менее 3 лет).

В группы ТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 10 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ТЭ – устанавливается организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно.

Минимальная наполняемость групп на ТЭ – 4 человека. При этом устанавливается, что списочный состав групп не должен превышать требований, указанных в ФССП.

* Под возрастом понимается указанная в целых числах разница, между календарным годом, в котором осуществляется спортивная подготовка и годом рождения лица, в отношении которого применяются нормы федерального стандарта.

** Применяется только для расчета базового норматива затрат на оказание государственной услуги (услуги по спортивной подготовке).

2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Таблица 2

Этапный норматив	Тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю*	8 - 10	8 - 20
Общее количество часов в год	416 - 520	416 - 1040

* Применяется для расчета нормирования рабочего времени тренеров (исходя из нормы часов непосредственно тренерской работы - 24 часа в неделю) и ведения журнала тренировочного процесса, исчисляется в астрономических часах, включая короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия согласно программам спортивной подготовки, утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Требования к объему предельных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Тренировочный этап спортивной подготовки	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	8 - 10	8 - 20
Количество тренировок в неделю	2 - 6	3 - 12
Общее количество часов в год	416 - 520	416 - 1040
Общее количество тренировок в год	104 - 312	156 - 624

2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся тренером, работающим со спортсменами по медицинским показаниям и иным значимым причинам.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся

составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.5 Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа подготовки)

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап спортивный подготовки	
		До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин «конкур», «троеборье», «конкур» (высота в холке до 150 см.), «троеборье» (высота в холке до 150 см.),			
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 28	17 - 23
1.1.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	22 - 28
1.2.	Техническая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43
1.3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13
1.4.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12
Для спортивных дисциплин «выездка», «выездка» (высота в холке до 150 см.)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	15 - 21
1.1.	Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33
1.2.	Техническая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43
1.3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13
1.4.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование

физической подготовленности);

- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

Тренеры, работающие со спортсменами вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки должно быть ориентировано на показатели, определенные ФССП.

2.6 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (для тренировочного этапа) и периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц,

- проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «конный спорт»;
- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке;
 - прохождение предварительного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Таблица 6

Описание основных требований к участникам соревнований.

Категория участников и ее обозначение	Возрастная группа спортсменов в соответствии с ЕВСК	Возраст спортсмена	Рост лошади	Возраст лошади
Дети	Мальчики и девочки	12-14 лет	от 151 см. в холке	6 лет и старше
Юноши	Юноши и девушки	14-18 лет	от 151 см. в холке	6 лет и старше
Юниоры	Юниоры и	16-21 год	от 151 см. в холке	5 лет и старше

	юниорки			
Взрослые	Мужчины и женщины	16 лет и старше	от 151 см. в холке	4 года и старше
Дети	Мальчики и девочки	До 13 лет	до 150 см. в холке	6 лет и старше
Младшие юноши	Мальчики и девочки	12-16 лет	115-150 см. в холке	6 лет и старше

Допускаются спортсмены с любой квалификацией – от спортсменов без разряда до мастеров спорта России международного класса.

Соревнования проводятся без учета гендерного признака. Половая принадлежность не учитывается для участия в официальных соревнованиях по конному спорту, мужчины и женщины (юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки), соревнуются в общем зачете.

Для допуска к участию в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

Участники (спортсмены и лошади), выступающие в соревнованиях определенной группы технической сложности, не должны быть моложе минимального возраста, установленного правила вида спорта «конный спорт».

Спортсмены, выступающие в соревнованиях любого статуса с ограничением верхней границы возраста (юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки), при условии выполнения МКТ (если они установлены), могут выступать на общих основаниях в соревнованиях среди спортсменов без ограничения верхней границы возраста при условии соответствия иным условиям допуска, указанным в Положении о соревновании. В случаях, если соревнования для разных возрастных групп проводятся в рамках одного турнира, такой спортсмен может выступать на одной и той же лошади только в одной возрастной группе.

Спортсмены, выступающие на лошадях до 150 см. в холке (пони) могут выступать на общих основаниях в соревнованиях среди мальчиков и девочек и/или юношей и девушек в дисциплинах на спортивных лошадях при условии выполнения МКТ, если они установлены. Исключение: соревнования первенства России.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который

предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Согласно приказу Минспорта РФ от 09 августа 2016 №947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», все спортсмены и тренеры должны быть информированы о недопущении употребления запрещенных препаратов, включенных в список WADA и FEI.

Обязательный допинговый контроль проводится с соблюдением требований международного стандарта для тестирования участников спортивного соревнования, определенного международной организацией, осуществляющей борьбу с допингом и признанной Международным Олимпийским комитетом.

Принимая во внимание, что Международный олимпийский комитет, международные и национальные спортивные федерации, Всемирное антидопинговое агентство (WADA) и национальные антидопинговые службы направляют свои усилия на распространение духа честной игры и ведут борьбу с применением допинга в спорте – федерация, тренеры и спортсмены обязуются:

- не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды.

- содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

Для группы дисциплин «троеборье» в обязательном порядке, для других дисциплин – настоятельно рекомендуется, чтобы спортсмены имели при себе декларацию о состоянии здоровья (медицинском состоянии).

Спортсмены с заболеваниями, которые могут быть существенны в случае

необходимости оказания неотложной медицинской помощи, ответственны, за то, чтобы при участии в любом соревновании на них был надет носитель медицинской информации, обеспечивающий жизненно важную информацию для медицинских служб. Альтернативно для передачи такой информации должна применяться нарукавная повязка хорошего качества.

2.7 Требования к объему соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Таблица 7

Виды соревнований	Тренировочный этап спортивной подготовки	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	3 - 8	3 - 10
Отборочные	1 - 5	2 - 6
Основные	-	1 - 3

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста и уровня спортивной квалификации занимающихся, положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «конный спорт», выполнением занимающимися плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях.

2.8 Перечень тренировочных мероприятий

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности тренировочного процесса, периода

восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 8

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.9 Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря) с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- основы инструкторской и судейской практики;
- контрольные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с нижеприведенной таблицей. (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в себя, в том числе индивидуальную работу со спортсменами, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом, - методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу,

предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых со спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать требований, указанных в ФССП.

Установленные ФССП минимальные требования к объему тренировочного процесса выводят на следующие ориентировочные режимы тренировочной работы:

- на ТЭ (первые 2 года занятий): круглогодичное использование трехразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 15 минут;

- на ТЭ (последующие годы занятий): круглогодичное использование пятиразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа 45 минут.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «конный спорт» на этап начальной подготовки.

При планировании тренировочного процесса тренер вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий в качестве таковых признаются те концепции построения круглогодичной тренировки, которые кратко описаны в настоящем разделе и обозначены как:

- а) традиционная модель тренировочного макроцикла;
- б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла;
- в) блочная модель тренировочного макроцикла.

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного

процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимся состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов.

В первой половине ТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения тренировочных занятий).

Применительно ко второй половине ТЭ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей спортсмена для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерства спортсмена, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него дисциплины и общие закономерности становления мастерства в

данном виде, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой тренировочной группы наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки основана на выделении подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований.

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки спортсмена основывается на следующих основных положениях:

а) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);

б) в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе) планируется постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с достижением максимальных значений в соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы;

в) объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; кроме того, объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;

г) планируется умеренное использование средств специальной физической

подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

д) в целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся (путем использования средств общей и специальной физической подготовки) и задачи совершенствования умения реализовывать этот возрастающий потенциал (за счет использования средств технико-тактической подготовки);

е) на заключительном этапе за счет акцентированного использования соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки результаты, достигнутые ранее по различным частным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризуемое их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;

ж) в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения при том, что участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы.

Альтернативой традиционной модели построения круглогодичного тренировочного процесса спортсменов является так называемая блочная его модель, которая может быть охарактеризована следующими отправными положениями:

а) в рамках годичного тренировочного цикла предусматривается выделение «больших тренировочных этапов», каждый из которых включает от 3 до 5 месяцев занятий и выводит организм спортсмена на новый уровень специальной работоспособности ко времени наиболее ответственного соревновательного старта;

б) предусматривается существенно более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели построения тренировочного макроцикла;

в) распределение тренировочной работы осуществляется в сопряженно-последовательной форме организации нагрузок различной преимущественной направленности (а не комплексной форме, характерной для традиционной модели), причем в начале большого адаптационного цикла применяются в основном нагрузки из арсенала средств специальной физической подготовки, объем которых в дальнейшем снижается при росте объема использования средств общей физической подготовки в сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения;

г) в противовес относительно равномерному размещению используемых тренировочных средств в данной модели предусматривается концентрация нагрузок специальной направленности в форме относительно самостоятельных тренировочных «блоков», последовательное введение которых в подготовку должно обеспечить повышение силы и специфичности тренирующего воздействия по мере роста физических кондиций спортсмена и мощности механизмов энергообеспечения специфической работоспособности;

д) предусматривается обязательное «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности, и прежде всего – «разведение» объемных нагрузок по средствам специальной физической и технической подготовки.

е) повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма спортсмена после предшествовавшего занятия признается не просто допустимой, но и желательной, в результате чего уровень специальной работоспособности в начале большого тренировочного этапа длительное время (1,5 – 2,5 месяцев) плавно снижается, а по завершении использования концентрированных нагрузок из арсенала средств специальной физической подготовки через определенный промежуток времени должно наблюдаться существенное превышение исходного уровня специальной работоспособности;

ж) использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок по линии использования средств специальной физической подготовки призвано создать благоприятные условия для последующего

освоения высокоинтенсивных нагрузок;

з) следует постоянно, а не только с приближением соревновательного сезона, стремиться в тренировочном процессе к моделированию режима работы организма спортсмена, присущего соревновательным условиям;

и) участие в соревнованиях в первую половину большого тренировочного этапа признается проблематичным по причине того, что структура специальной подготовленности из-за специфического характера выполняемой тренировочной работы на фоне хронического недовосстановления функциональных возможностей организма и специфического состава используемых тренировочных средств в это время существенно видоизменена.

Посыл к использованию блочной модели заключается в понимании того обстоятельства, что спортсмены обладают настолько высоким уровнем специальной физической подготовленности, что дальнейшее его повышение, являющееся необходимым условием продолжения роста их спортивного мастерства, возможно лишь за счет сильных и достаточно продолжительных тренирующих воздействий необходимой направленности.

Характерная для традиционной модели комплексная направленность тренировочного процесса этого обеспечить не может. В дополнение к этому, при комплексной тренировке создаются условия для конкурентных отношений между процессами, лежащими в основе совершенствования отдельных функциональных систем организма, а также между тренировочными эффектами применения разнонаправленных нагрузок.

Ключевые особенности так называемой равномерно-ступенчатой модели тренировочного макроцикла базируются на следующем:

а) построение тренировочного макроцикла сводится к управлению процессом совершенствования спортивного мастерства на основе моделирования целесообразной последовательности периодов развития, сохранения и утраты спортивной формы в зависимости от личного календаря соревнований и индивидуальных особенностей конкретного спортсмена с позиции индивидуально присущего ему времени вхождения в состояние спортивной формы и стоящих

тренировочных задач;

б) развитие спортивной формы происходит у спортсменов на протяжении разного периода времени, продолжительность которого (от 2 до 8 месяцев) зависит в первую очередь от индивидуальных адаптационных возможностей; на протяжении спортивной карьеры продолжительность присущего конкретному спортсмену периода развития спортивной формы почти не меняется;

в) в состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельно взятом задании в зависимости от сроков его включения в тренировочный процесс; в ходе развития спортивной формы не имеет смысла видоизменять комплексы используемых тренирующих воздействий; программу занятий в тренировочных микроциклах целесообразно временно стандартизировать, как по составу и очередности использования средств, так и по их объему и интенсивности, поскольку при существенных отклонениях от стереотипа вхождение в спортивную форму удлинится при том же самом потенциально достигаемом новом уровне спортивной подготовленности;

г) подбирать тренировочные средства для этапа развития спортивной формы следует по принципу «дополнительности», т.е. использовать воздействия лишь на те функциональные системы или стороны специальной подготовленности, которые в данный момент ограничивают рост спортивной результативности;

д) длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у достаточно подготовленного спортсмена практически не отражается на времени вхождения в состояние спортивной формы; отсюда следует, что основное соревновательное упражнение должно применяться в тренировочном процессе постоянно (в каждом тренировочном микроцикле), в том числе – в соревновательных режимах (необходимы регулярные соревновательные старты или контрольные тренировочные занятия);

ж) утрата спортивной формы наблюдается тогда, когда после вхождения в нее спортсмен продолжает более двух месяцев использовать тот же самый комплекс тренирующих воздействий либо на месяц и более исключает из этого комплекса отдельные из ставших привычными тренировочных средств, не включая в него

взамен новые.

Используемые варианты построения тренировочного макроцикла по равномерно-ступенчатой модели связаны с продолжительностью индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы, которое определяется отслеживанием динамики спортивной результативности после первых двух месяцев занятий с включением в тренировочный процесс определенным образом стандартизированного тренировочного микроцикла.

В качестве основных в данном случае выделяются варианты модели для спортсменов с вхождением в состояние спортивной формы в течение двух, трех и четырех месяцев.

Таблица 9

Примерный годовой план тренировочной работы на тренировочных этапах спортивной подготовки, вытекающий из установленных требований к объему тренировочного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки	
		До двух лет	Свыше двух лет
1.1.	Количество часов в неделю	9	15
1.2.	Количество занятий в неделю	3	5
1.3.	Теоретическая подготовка, всего в том числе:	85	150
1.4.	Техника безопасности обращения с лошадью	35	45
1.5.	Средства управления лошадью	50	105
1.6.	Практические занятия, всего в том числе:	383	630
1.7.	Общая физическая подготовка	104	156
1.8.	Специальная физическая подготовка	52	121
1.9.	Технико-тактическая подготовка	208	324
1.10.	Участие в соревнованиях	4	6
1.11.	Контрольно-переводные нормативы	1	1
1.12.	Инструкторская и судейская практика	12	20
1.13.	Медицинское обследование	2	2
1.14.	Годовая нагрузка	468	780
Лошади высотой в холке до 150 см.			

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки	
		До двух лет	Свыше двух лет
1.1.	Количество часов в неделю	8	12
1.2.	Количество занятий в неделю	3	4
1.3.	Теоретическая подготовка, всего в том числе:	56	124
1.4.	Техника безопасности обращения с лошадью	16	34
1.5.	Средства управления лошадью	40	90
1.6.	Практические занятия, всего в том числе:	360	500
1.7.	Общая физическая подготовка	83	100
1.8.	Специальная физическая подготовка	52	105
1.9.	Технико-тактическая подготовка	208	268
1.10.	Участие в соревнованиях	4	6
1.11.	Контрольно-переводные нормативы	1	1
1.12.	Инструкторская и судейская практика	10	18
1.13.	Медицинское обследование	2	2
1.14.	Годовая нагрузка	416	624

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт» тренировочного этапа подготовки и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, по согласованию с учредителем.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития лиц, проходящих спортивную подготовку;

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики дисциплины вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями ФССП.

2.10 Календарный тренировочный график

Таблица 10

1.	Продолжительность тренировочного года	Продолжительность тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года
		Начало тренировочного года – устанавливается организацией. Окончание тренировочного года – устанавливается организацией.
2.	График (расписание) тренировочных занятий	Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 8.00 до 21.00 (СаНПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014). Продолжительность тренировочной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной тренировки). Спортивные тренировки проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается в астрономических часах. Продолжительность тренировочных занятий: - на этапе начальной подготовки - до 2-х часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов; - на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов; - на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» не может превышать требований настоящей

		программы.
3.	Работа по индивидуальным планам	Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на тренировочных этапах, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; - спортсменами в праздничные дни; - нахождения тренера в отпуске и командировках. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.
4.	Тренировочные сборы	Срок: каникулярное время. Проведение тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается учреждением.
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта, календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий проводимых в спортивных школах (СШ, СШОР).
6.	Медико-восстановительные мероприятия	Срок прохождения ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – устанавливается учреждением. График прохождения медицинского осмотра (обследования) утверждается приказом директора учреждения. Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего тренировочного года. Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводится перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
7.	Тестирование и контроль	График проведения тестирования и сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора.

Годовой календарный тренировочный график является документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в учреждении. Календарный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные,

психофизические особенности спортсменов и должен отвечать требованиям охраны их жизни и здоровья.

При разработке годового тренировочного графика необходимо учитывать следующее:

- тренировочный график разрабатывается учреждением самостоятельно;
- тренировочный график утверждается руководителем учреждения ежегодно.

Определяет следующие характеристики программы:

- продолжительность и объемы реализации программы;
- методы повышения профессионального мастерства в конном спорте;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки, включая время, отводимое для самостоятельной работы спортсменов, в том числе и по индивидуальным планам;
- формы итоговой аттестации и контрольных нормативов.

При формировании тренировочного графика необходимо учитывать, что учреждение реализует программу в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Непрерывность освоения спортсменами программ в каникулярный период обеспечивается в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах.

Участием спортсменов в тренировочных сборах, самостоятельной работе спортсменов по индивидуальным планам подготовки и их участием в соревнованиях согласно календарному плану.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов с учетом этапов подготовки (в академических часах), а также численный состав групп утверждается учреждением.

Годовой календарный тренировочный график обеспечивает права спортсменов на получение качественной спортивной подготовки, установленную непрерывность тренировочного процесса на этапах (периодах) подготовки и оптимальную нагрузку для спортсменов.

2.11 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Восстановительные мероприятия являются составной неотъемлемой частью системы подготовки спортсменов. 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.

2.12 Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее - Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947.

В соответствии с пунктом 10.11.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Таблица 11

Примерный план проведения профилактических антидопинговых и антинаркотических мероприятий в учреждениях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Примечания
1.	<p>Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Международный стандарт. Запрещенный список.</p>	В течении года	-
2.	<p>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 организациях и регистрируемых пулах тестирования. Определения нарушений антидопинговых правил. Принцип строгой ответственности.</p>	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	<p>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.</p>	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования

	<p>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.</p>	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	<p>Лекция 4. Права и обязанности спортсменов 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.</p>	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования
3.	Посещение спортсменами и тренерами Московской молодежной антинаркотической площадки.	Устанавливается организацией	-
4.	Антидопинговые образовательные мероприятия для тренеров.	Устанавливается организацией	-
5.	Профилактические антинаркотические и антидопинговые мероприятия со спортсменами.	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 организацией	-
12.	Проведение в спортивных школах антинаркотических и антидопинговых мероприятий с представителями родительских комитетов	Устанавливается организацией	-

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ».

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» и располагающими необходимым инвентарем, и оборудованием.

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

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

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов тренировочных занятий.

Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить

техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Для успешной реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» организация должна иметь административные и подсобные помещения, спортивную базу, методический кабинет (манежи, площадки, конюшни, лошади т.д.), конную амуницию, медицинский кабинет, ветеринарный блок, а также желательно иметь оздоровительно-спортивный лагерь, кино, фото, видео лабораторию, тренировочное оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения спортивной работы, согласно «Табелю оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем (Утв. Приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. № 345)».

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

С учетом специфики работы и в целях эффективного обеспечения тренировочного процесса, организации, осуществляющие подготовку по виду спорта «конный спорт», могут иметь специализированный автотранспорт (коневозы, прицепы и пр.).

Штаты рабочих по обслуживанию тренировочного процесса, ремонту спортивного инвентаря и оборудования утверждаются с учетом категории спортсооружений. Штатное расписание организаций утверждается в установленном порядке.

Численность тренерского состава определяется минимальным количеством тренировочных групп, предусмотренным требованиями программы, и общим количеством часов по годовому плану.

Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

3.2 Экипировка и снаряжение спортсмена для тренировочных занятий на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «конный спорт».

Снаряжение для верховой езды.

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

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

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

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

Всем спортсменам для эффективного посылы лошади шенкелем, рекомендуется пользоваться хлыстом от 1,1 м до 1,3 м. Этот хлыст не должен быть слишком гибким, в противном случае он будет колебаться самопроизвольно, беспорядочно касаться боков лошади, что может нарушить ритм движения лошади. В то же время хлыст должен быть настолько эластичным, чтобы всадник легким движением руки мог точно коснуться нужного места лошади. На тренировке по преодолению препятствий и езде в поле всаднику рекомендуется пользоваться коротким конкурным хлыстом (длина до 75 см.).

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

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

Конное снаряжение.

Основное конское снаряжение:

- оголовье (трэнзельное или двойное);
- седло.

Дополнительные средства:

- боковые поводья (развязки);
- разные виды дополнительных поводьев;

- мартингалы;
- бинты;
- ногавки;
- нагрудники.

Трензельная уздечка.

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

- Основная уздечка с трензелем (удилами) и поводьями;
- Капсюль.

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

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

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

Наружные края трензеля, примыкающие к кольцам, должны иметь толщину не менее 14 мм. Как правило, длина трензеля составляет от 12,5 см. до 15 см. (для лошадей до 150 см. в холке эта длина составляет 10 см.), каждый следующий размер

на 5 мм. больше предыдущего. Длина трензеля должна соответствовать ширине рта лошади. Узкий трензель защемляет углы рта лошади. Широкий трензель может смещаться из стороны в сторону и беспокоить лошадь. Слишком длинные ветви трензеля могут сдавливать нижнюю челюсть лошади, при этом существует риск того, что лошадь будет перекидывать язык через трензель. Особое внимание стоит уделить тому, чтобы на трензеле не было изношенных мест, острых краев, пятен ржавчины, поскольку это может травмировать рот лошади.

Трензели, использующиеся для верховой езды.

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

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

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

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

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

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

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

Поводья, использующиеся для верховой езды.

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

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

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

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

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

Капсюль с двойным подбородным ремнем состоит из переносного ремня с подковообразной металлической частью, прикрепленной к каждому его концу.

Верхний и нижний подчелюстные ремешки прикреплены к прорезям в концах «подковы».

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

«Мексиканский» капсюль состоит из двух ремешков, которые перекрещиваются на носовой кости лошади и соединяются, удерживаясь вместе на носу кожаным кружком, подшитым снизу мягкой тканью. По своему действию он напоминает «восьмерку» и имеет преимущество, поскольку оставляет ноздри лошади совершенно свободными, не мешая ей дышать. Наличие указанного преимущества объясняет тот факт, что обычно этот вид капсюля надевают лошадям, принимающим участие в соревнованиях по троеборью. Чтобы верхний ремешок не давил на нижнюю часть скулового гребня лошади, необходимо очень тщательно подогнать капсюль.

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

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

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

Мундштучное железо имеет сплошное грызло (без сочленений) со щечками (ручками рычага) по бокам. Щечки и мундштучная цепка работают вместе. От длины щечек зависит строгость мундштука: чем короче щечки, тем мягче действия рычагов. Мундштук с длинными щечками дает более сильный эффект, но работает более медленно. Как правило, грызло мундштука на 0,5 см. короче, чем грызло

трензеля, так как трензель во рту сгибается, поскольку состоит из нескольких соединенных между собой частей. Если у лошади мясистые губы, всадник может применить более широкий мундштук.

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

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

Организаторы соревнований имеют право в положении о соревнованиях определить длину щечек мундштука. Как правило, в выездке их длина может быть 5-10 см. в то время, как максимальная длина щечек для всех других дисциплин (где разрешается использование мундштука) равна 7 см. Эти правила различны в разных странах. В выездке применяют грызла с минимальной толщиной мундштука в углах рта лошади 14 мм. Щечные ремни уздечки прикрепляются к верхним щечкам мундштука, а поводья крепятся к подвижным кольцам на нижних щечках.

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

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

С мундштучным оголовьем используется простой капсюль.

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

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

Седла.

Седло состоит из следующих частей:

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

2. Передняя лука седла представляет собой слегка поднятую (иногда скошенную назад) переднюю часть ленчика. Передняя лука должна быть достаточно высокой, чтобы не допускать давления на очень высокие в этом месте остистые отростки позвоночника лошади. Высота луки подбирается исходя из размера высоты холки лошади.

3. Задняя лука – это задняя часть седла.

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

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

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

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

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

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

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

Путлище крепится к седлу при помощи замка с безопасной застежкой. Застежка снабжена пружиной и легко открывается в случае, если нога всадника осталась в стремях при падении. Для безопасности всадника также важно, чтобы замок всегда был хорошо смазан, хотя обычно его держат открытым.

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

10. Потники защищают прокладку седла от попадания пота. Обычно для потников применяют хлопковую, войлочную, резиновую, синтетическую или кожаную подстилку. Потники бывают прямоугольной формы, либо кроются по форме седла. Поскольку дополнительные подстилки поднимают всадника слишком высоко над спиной лошади, то ими рекомендуется пользоваться в исключительных

случаях. Обычно дополнительную подстилку используют для сохранения спины лошади при длительных переходах или, когда на лошадь надевают седла «вестерн» или седла армейского типа.

Основные типы седел:

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

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

Существует три вида спортивных седел:

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

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

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

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

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

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

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

Боковые поводья по типу треугольника состоят из ремня, длиной от 2,5 м. до 2,75 м., который разделяется на две половины. На обоих концах делаются регулируемые петли, которые прикрепляются к подпруге. Широкий конец крепится к подпруге между передними ногами лошади, а расходящиеся концы продеваются через трензельные кольца (изнутри наружу) и, обычно, прикрепляются к подпруге под крыльями седла. Нельзя допускать, чтобы они сползли до уровня локтей.

Двойные боковые поводья (скользящие поводья) используются в первую очередь для работы на корде, их лучше использовать с гуртом, чем с седлом. Если их крепят к седлу, то они прикрепляются к кольцам, закрепленным по бокам передней луки седла. Длина каждого повода около 2,25 м. Их продевают через

трензельные кольца изнутри наружу, и возвращают назад к подпруге, где и крепят в том же месте, что и одиночные боковые поводья.

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

Немецким неподвижным мартингалом следует пользоваться с осторожностью, поскольку он сильно нагружает мускулатуру нижней поверхности шеи лошади. Это может привести к чрезмерному развитию мускулатуры, что крайне нежелательно. Этот тип мартингала состоит из одиночного ремня, прикрепленного к подпруге между передними ногами лошади и пристегнутого к ремню, который прикрепляется к кольцам трензеля. При натяжении ремня мартингала концы трензеля зажимают нижнюю челюсть лошади, а серьга трензеля давит на небо лошади.

Другие принадлежности для лошади.

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

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

Бинтовать ноги лошади следует таким образом, чтобы не нарушить кровообращение, не вызвать перетяжек и не мешать естественным движениям

лошади. Бинты должны быть слишком свободными или слишком тугими, накладывать бинты следует ровно, без морщин. В противном случае при езде по песку песчинки могут попадать под бинты и вызвать потертости и воспаления ног лошади.

Бинтование ног лошади поверх ватников поможет избежать многих проблем.

При фиксации бинтов тесьмой, она не должна быть затянута туго, чем бинт. Однако узел, которым завязана тесьма, должен быть хорошо затянут, чтобы он не мог развязаться в процессе езды. Концы тесьмы должны быть заправлены под бинт. Наиболее удобны в использовании бинты с «липучками».

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

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

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

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

3.3 Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях со спортсменами на этапах спортивной подготовки

Тренировочные средства, используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных дисциплин конного спорта на тренировочном этапе подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

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

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

В спортивной подготовке спортсменов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

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

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

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

Вторая категория методов включает в свой состав:

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

3.4. Общие рекомендации при планировании тренировочного процесса на тренировочном этапе спортивной подготовки

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

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

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

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

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

Кроме того, при обучении необходимо обратить особое внимание на то, чтобы всадник научился правильно использовать средства управления лошастью и мог

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

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

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

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

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

3.4.1 Посадка всадника

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

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

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

При манежной посадке спина лошади нагружена больше, в то время, как на облегченной и скаковой посадках, она большую часть времени разгружена. Между вариантами посадки с полной загрузкой и полной разгрузкой спины лошади, в

каждом типе посадки существует ряд промежуточных вариантов, которые используются в различных ситуациях.

Манежная (основная) посадка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

напряженной и это не позволяет всаднику эффективно применять средства для управления лошадью.

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

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

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

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

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

Верхняя часть руки от плеча до локтя свободно опущена вниз, локти несколько выведены вперед относительно вертикали и слегка касаются тела всадника. Тренер должен следить за тем, чтобы всадник не прижимал руки к телу, иначе плечи всадника уйдут вверх, из-за чего руки станут чрезмерно напряженными. Следует проследить, также, за тем, чтобы локти не были отставлены

в стороны, что нарушает эластичность посадки и не позволяет всаднику правильно и независимо работать поводом.

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

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

Облегченная (прыжковая, полевая) посадка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жокейская (скаковая) посадка

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

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

3.4.2 Применение средств управления

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

Различные комбинации средств управления позволяют всаднику держать лошадь под контролем и вести ее нужным аллюром, в нужном темпе и с требуемой степенью сбора. Применять средства управления всадник должен тонко и незаметно. Опытные всадники, умеющие правильно использовать средства управления, достигают такой степени мастерства, при которой применение ими средств управления становится незаметными для стороннего наблюдателя, а для лошади они являются все более понятными и значимыми. Именно к такому уровню владения средствами управления должны стремиться все всадники.

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

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

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

Грубое применение средств управления портят лошадь и, как правило, не приносят желаемых результатов, в то же время частые поощрения лошади

улучшают взаимопонимание и отношения всадника и лошади. Всадник должен помнить, что ласковое поглаживание или одобрительное похлопывание, одобрение, выраженное голосом (сдержано и ненавязчиво, чтобы не нарушить движение лошади) помогает лошади расслабиться, это улучшает ее пластичность, а ее движения становятся более свободными.

3.4.3 Применение веса всадника в качестве средства управления

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

Всадник воздействует на лошадь своим весом следующим образом:

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

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

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

Увеличение давления на обе седалищные кости всадники используют для усиления активности задних ног лошади, то есть при всех остановках и «полуодержках», а также при выполнении любых переходов. В сочетании с высылающим воздействием шенкеля это заставляет лошадь сильнее подводить

задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и более энергично отталкиваться ими от грунта.

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

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

Такое напряжение мускулатуры спины всадника не должно быть длительным. В случае если это действие выполняется всадником неправильно, оно скорее будет блокировать движение лошади вперед, чем приведет к желаемому результату. Кроме этого, всадник утрачивает возможность сопровождать движения лошади поясницей и тазом, вследствие чего посадка всадника становится напряженной и неэластичной.

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

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

Когда всадник увеличивает нагрузку на седалищные кости, важно, чтобы он контролировал положение своего центра тяжести, то есть сохранял равновесие. Это средство управления становится неэффективным в случае, если при выполнении

посыла седалищем всадник отклоняет корпус назад, чрезмерно напрягает мускулы таза или поднимает бедро вверх, причем шенкель в это время соскальзывает назад.

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

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

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

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

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

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

3.4.4 Применение шенкеля в качестве средства управления

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

Шенкель применяется следующим образом:

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

Для посылы лошади вперед шенкель действует сразу за подпругой, пятка при этом находится строго по вертикали вниз под тазом всадника. Когда всадник мягко прикладывает шенкель к боку лошади, он воздействует на лошадь, используя естественные колебательные движения туловища лошади, небольшие смещения его вправо и влево. Эти естественные смещения туловища лошади увеличивают давление шенкеля на выступающий бок лошади. Поэтому лошадь на каждом шагу или темпе галопа чувствует усиление давления шенкеля на свои бока и, таким образом, сама постоянно высылает себя вперед, не требуя от всадника приложения дополнительных усилий, даже если его шенкель просто пассивно лежит на ее боках. Конечно, речь идет о хорошо выездженных лошадях, которые в процессе тренировок научились реагировать на самые тонкие команды всадника.

Для того чтобы побудить лошадь энергичнее отталкиваться задними ногами, всадник применяет, в качестве средства управления, кратковременное напряжение икроножных мышц. Это средство управления особенно эффективно, если оно

применяется в момент отталкивания задней ноги лошади с той стороны, которой производится толчок шенкеля.

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

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

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

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

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

3.4.5 Работа поводом

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

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

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

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

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

Иногда, например, при езде вверх и вниз по склонам или езде в течение долгого времени на прыжковой посадке, всадник может сделать из сложенных

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

3.4.6. Работа на мундштучном оголовье

Только тогда, когда лошадь способна поддерживать надежный и стабильный контакт с рукой всадника и хорошо реагировать на средства управления, можно работать с этой лошадью на мундштучном оголовье. Только такая лошадь сможет реагировать на более тонкие и точные команды, отдаваемые при помощи мундштука. Упражнения уровня легкого класса следует отрабатывать сначала на трензеле и только потом на мундштуке.

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

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

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

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

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

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

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

3.4.7. Некоторые особенности использования средств управления на облегченной (прыжковой) посадке

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

Для сокращения темпа галопа лошади, например, между прыжками, всадник смещает свой центр тяжести назад, слегка выпрямляя туловище. Его таз опускается глубже в седло. Этими действиями всадник стимулирует лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и переносить на них

больше веса. Это особенно важно при прохождении поворотов и при подходе к препятствию, а также при переходах как от одного аллюра к другому, так и в пределах одного аллюра (прибавления-сокращения).

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

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

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

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

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

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

3.5 Программный материал для проведения тренировочных занятий на тренировочных этапах спортивной подготовки

Основные упражнения

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

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

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

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

Правильность подготовки определяется по тому, насколько охотно и свободно, не заторопленно лошадь движется вперед. Если лошадь раскрепощена, ее спина не напрягается, она сдает в затылке и движется от посылы вперед. Лошадь при

этом должна отжевывать железо. Она делает это потому, что при расслаблении шейной мускулатуры открываются слюнные протоки, расположенные за краем нижней челюсти. В результате выделяется слюна, у лошади появляются жевательный и глотательный рефлексы и на губах появляется пена.

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

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

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

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

При исполнении этого упражнения всадник постепенно отдает повод в той мере, в какой лошадь на данный момент готова расширить рамку для положения «контакт на длинном поводу». Лошадь, при этом, вытягивает шею вперед-вниз,

следуя за поводом. Чтобы активность ее задних ног не снижалась, всадник должен несколько усилить посыл.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Работа на аллюрах.

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

Шаг.

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

Основными требованиями для всех форм шагов являются:

четкий четырехтактный ритм, активность, свобода и соответствующий захват пространства (задние ноги лошади могут наступать в следы передних или перешагивать их).

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

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

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

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

Рысь.

Рысь – это двухтактный аллюр с моментом подвисания. Различают следующие разновидности рыси: рабочая рысь, средняя, собранная и прибавленная. На начальном этапе обучения всадники работают, в основном, на рабочей и средней рыси, очень редко – на собранной. Упражнение «увеличение захвата пространства - удлинение шага» применяют при подготовке молодой лошади к езде на средней рыси.

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

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

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

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

Те же действия всадник выполняет при исполнении переходов на галопе.

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

При езде, собранной рысью всадник должен попеременно усиливать и смягчать контакт со ртом лошади, одновременно высывая ее шенкелем и корпусом. В результате этого лошадь сильнее подводит задние ноги под центр тяжести, при этом захват пространства уменьшается и темпы рыси становятся более высокими и выразительными.

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

Галоп.

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

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

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

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

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

- подготовить лошадь полуодержками;
- перенести больше веса на внутреннюю седалищную кость;
- правым шенкелем, находящимся сразу за подпругой, выслать лошадь вперед;
- одновременно с этим набрать правый повод, делая «постановление» направо;
- левым поводом отрегулировать степень «постановления» и не позволить лошади сместить левое плечо;
- сместить левый шенкель немного назад, примерно на 10 см. за подпругу, чтобы он контролировал левую заднюю ногу лошади, не давая ей уходить в сторону и заставляя ее двигаться в направлении центра тяжести. Роль наружного шенкеля всадника чрезвычайно важна, поскольку в момент, когда только одна из задних ног лошади касается земли, эта нога может правильно нести и выталкивать вперед вес лошади, при условии нахождения ее под центром тяжести лошади;

- как только лошадь поднимается в галоп, всадник смягчает поводья, уступая внутренний повод чуть больше.

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

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

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

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

При выполнении переходов от одного вида галопа к другому всадник действует так же, как и на рыси. Например, на этапе, когда лошадь выполняет «удлинение темпов» при подготовке к среднему галопу, лучше делать плавный переход с постепенным удлинением темпов, чем резкий бросок вперед с их учащением.

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

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

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

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

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

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

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

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

Полуодержки и остановки.

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

Полуодержки необходимы для:

- выполнения переходов из аллюра в аллюр;
- сокращения или регулировки темпа на любом аллюре;
- привлечения внимания лошади перед исполнением нового упражнения;
- сбора лошади и поддержания ее осанки во время движения.

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

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

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

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

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

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

Поскольку главной целью применения полуодержки является подведение задних ног лошади под корпус, всадник, при выполнении полуодержки, не должен

действовать поводом слишком сильно, так как это может заблокировать работу задних ног лошади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Постановление и сгибание.

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

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

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

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

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

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

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

Сгибание.

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

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

выпрямлять ее при движении по прямым линиям. Все это возможно тогда, когда лошадь обучена идти на наружный повод.

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

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

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

Прохождение поворотов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При прохождении кругов всадник должен следить за тем, чтобы лошадь была всегда согнутой настолько, чтобы она могла сохранять равномерное, без напряжения, движение по окружности. Средства управления те же, то есть: внутренний шенкель возле подпруги заставляет лошадь подводить внутреннюю

заднюю ногу дальше вперед, поддерживает сгибание и не дает лошади уходить внутрь круга.

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

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

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

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

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

Серпантин вдоль длинной стенки может состоять из одной или двух петель. При выполнении серпантина с одной петлей, наиболее удаленная от стенки точка находится напротив середины длинной стенки, а в серпантине из двух петель – самые удаленные точки находятся на уровне отметок четвертей длинной стенки. У серпантина с одной петлей глубина петли составляет 5 м., а с двумя петлями – 2,5 м. При выполнении серпантина необходимо делать смену постановления и сгибания лошади после каждого поворота. Серпантины выполняются на рабочих или собранных аллюрах.

Серпантины через весь манеж.

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

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

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

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

При исполнении такого серпантина лошадь выпрямляют в конце каждой петли, а затем опять сгибают в конце каждого полукруга. Лошадь заканчивает серпантин в том же направлении, если количество петель нечетно и в противоположном направлении, если их число четное. Перемену ноги, под которую

облегчается всадник на рыси или на галопе следует делать при пересечении центральной линии.

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

Поворот на переду.

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

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

Для выполнения поворота всадник применяет следующие средства управления:

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

- внутренним шенкелем, слегка сдвинутым назад, в ритме движения лошади подталкивает ее задние ноги шаг за шагом, вперед и в сторону вокруг внутренней передней ноги;
- наружной «контролирующей» ногой не дает лошади ступать слишком сильно вбок и не позволяет ей торопиться;
- после завершения поворота делается остановка.

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

Уступка шенкелю.

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

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

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

Осаживание.

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

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

В ходе начального обучения лошадь «осаживают» на определенное расстояние (например, на одну ее длину, которая равна трем или четырем шагам). По мере обучения от всадника можно требовать сделать «осаживание» с точно определенным количеством шагов. Если «осаживание» заканчивается остановкой, то последний шаг осаживания будет в действительности половиной шага, хотя его считают, как полный шаг. Лошадь может сделать остановку в сборе, равномерно опираясь на все четыре ноги, стоящие параллельно друг другу.

Последовательность выполнения упражнений на тренировке по выездке.

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

Целью этих упражнений является достижение свободы и непринужденности движений.

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

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

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

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

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

Езда в смене.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кавалетти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- тренер подбирает высоту препятствий в зависимости от уровня подготовки всадника и степени уверенности его в своих силах;
- чтобы лошадь не смогла уйти в сторону, препятствия должны быть с откосами;
- всадник должен заводить на препятствие лошадь только по прямой линии и строго по центру;

- при приближении к препятствию всадник должен поддерживать равномерный темп движения;
- важно чтобы сразу после прыжка всадник быстро восстановил контроль над лошадью.

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

Ряды препятствий.

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

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

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

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

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

Отдельные препятствия.

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

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

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

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

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

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

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.

Таковыми факторами могут быть:

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

В зависимости от типа препятствия (отвесное, широкое и т.д.) разнятся 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 лошастью.

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.

3.6 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.

ПЛАН-КОНСПЕКТ **проведения тренировочных занятий для тренировочного этапа спортивной** **подготовки до двух лет**

Цели и задачи:

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошастью в движении шагом и рысью;
- овладение основами техники преодоления препятствий.

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия
1. Повторение пройденного материала в НП-1 (занятия 1-24)	1-2	Повторение и закрепление пройденного материала за 1-ый тренировочный год. Правила техники безопасности при обращении с лошастью Конское снаряжение, седловка и расседывание. Посадка в седло и спешивание. Основы правильной посадки и основные средства управления лошастью: положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия. Соблюдения дистанции и интервала между лошадьми. Разбор занятия.
Схема занятий Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж 15 мин. Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин. Заключительная часть – расседывание, разбор занятия – 15 мин.		
2. Совершенствование техники и посадки на шаг и рыси	3-4	Переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь). Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному всаднику, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия).
3. Совершенствование управления лошастью на галопе. Работа на всех аллюрах по кавалетти.	5-10	Езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде (рис. 1). Движение через жердь на шаг и рыси (рис. 2). Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.
Рис. 1 Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде.		



Рис. 2
Движение через жердь на шагу и рыси.

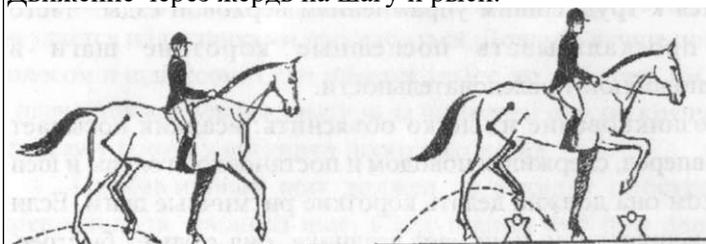
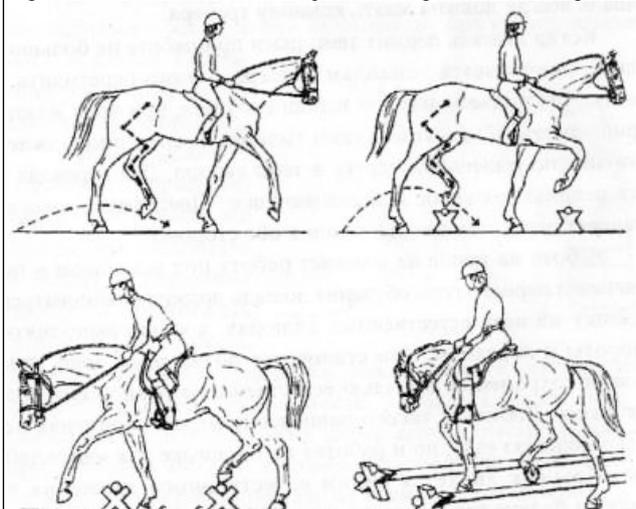


Рис. 3
Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян.



4. Закрепление навыков управления лошадью на галопе. Движение по кавалетти. Работа на полевой посадке.

11-20 Преодоление кавалетти. Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками (рис. 4). Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде. Подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Понятие о простой перемене ноги (через шаг). Переход из галопа к остановке и подъем в галоп. Работа на полевой посадке (рис. 5). Движение рысью на полевой посадке.

Рис. 4
Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками.

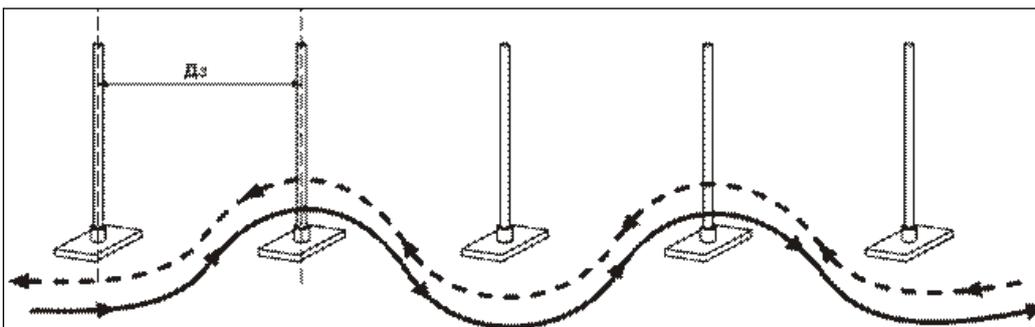
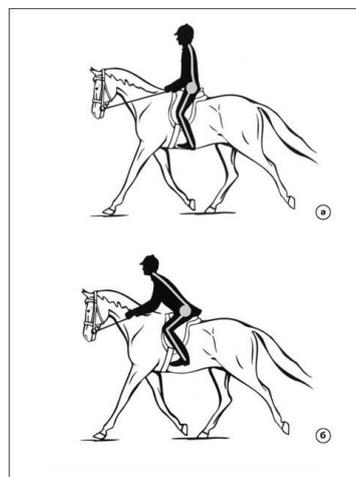
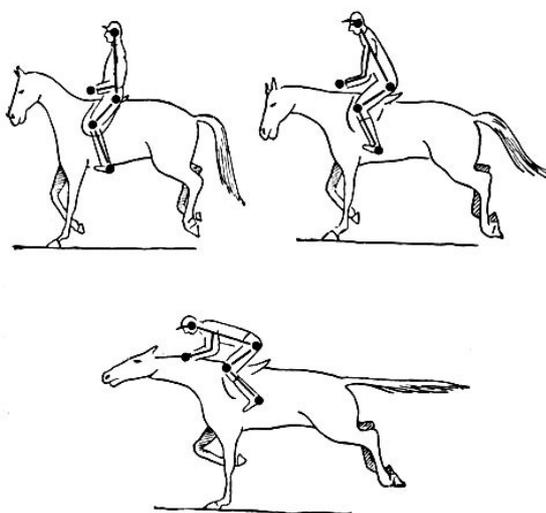


Рис. 5
Работа на полевой посадке.



5.
Совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия.

21-26

Преодоление кавалетти без стремян.
Движение рысью на полевой посадке без стремян.
Движение галопом со стременами и без стремян (рис. 6).
Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе.
Посадка на лошадь без седла.

Рис. 6
Движение галопом со стременами и без стремян.



6. Совершенствование техники управления лошастью на всех аллюрах.
Понятие о сборе.

27-32

Движение галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд.
Переход из галопа к остановке и подъем в галоп.
Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.
Понятие о сборе лошади (рис. 7).
Остановки и переходы из аллюра в аллюр.
Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур (рис. 8).
Езда манежным и полевым галопом.

Рис. 7

Понятие о сборе лошади.

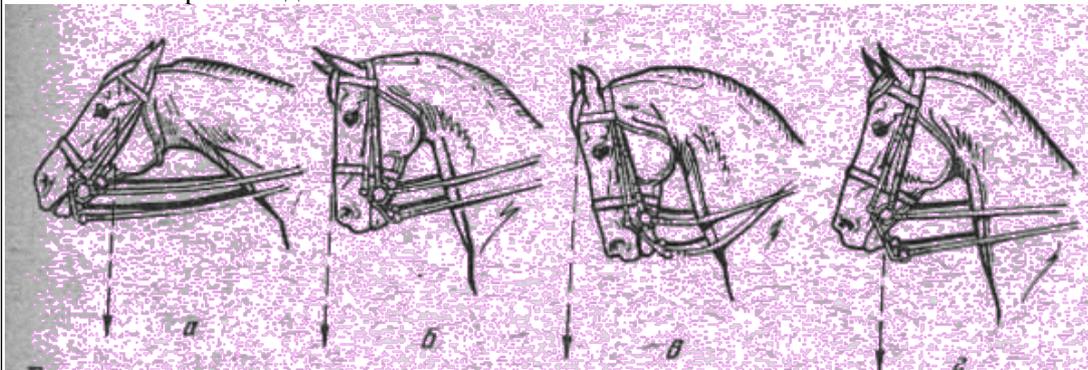


Рис. 8

Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур.

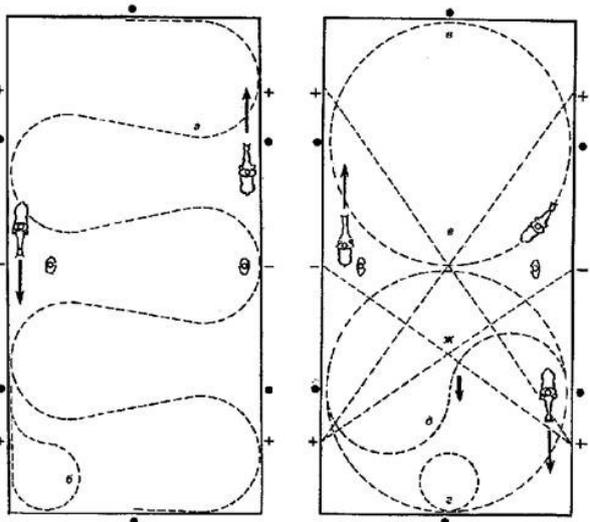
		
<p>7. Работа на прямые сгибания. Обучение техники и посадке при преодолении препятствий.</p>	<p>33-38</p>	<p>Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади (рис. 9) Преодоление кавалетти на рыси. Правильная посадка при преодолении кавалетти (рис. 10). Перемены направления на галопе с переходами в рысь. Езда манежным и полевым галопом. Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.</p>

Рис. 9

Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади.

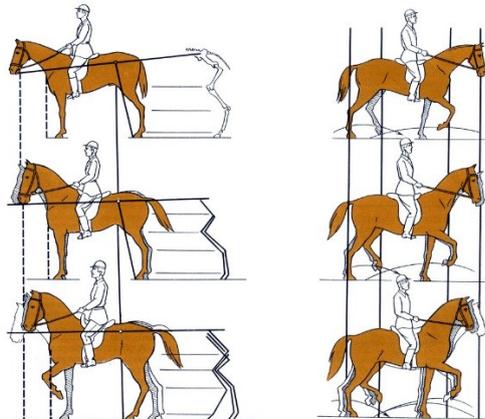
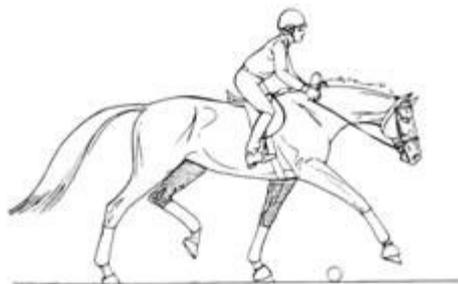


Рис. 10

Правильная посадка при преодолении кавалетти.



8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении препятствий.	39-44	Сбор лошади. Выполнение тестов по выездке. Преодоление на рыси в смене маршрутов препятствий. Разучивание техники прыжка на галопе. Остановки и переходы из аллюра в аллюр (рис. 11). Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.
Рис. 11 Остановки и переходы из аллюра в аллюр.		
		
9. Подготовка к сдаче КПН	45-52	Повторение и закрепление всего пройденного материала. Соревнования по выездке по тестам. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПН). Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления препятствий.
	53-54	КПН

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки свыше двух лет

Цели и задачи

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов FEI по выездке;
- совершенствование техники преодоления препятствий, работа по выбранной специализации (дисциплине);
- выступление в соревнованиях, выполнение норм ЕВСК.

Тема тренировки	№№ трени ровки	Содержание тренировочного занятия
Схема занятий Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж 15 мин. Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин. Заключительная часть – расседывание, разбор занятия – 15 мин.		
1. Повторение пройденного материала в ТЭ до двух лет (занятия 1-26)	1-8	Повторение и закрепление пройденного материала в ТЭ до двух лет; Движение в смене и врозь на шагу, рыси, галопе, со стремянами и без стремян. Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.
2. Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Движение по кавалетти. совершенствование посадки на полевом галопе.	9-16	Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти, преодоление препятствий. Совершенствование посадки на полевом галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 100-120 см.	17-32	Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади (рис. 1) Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги (рис. 2). Езда по схемам FEI. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 100-120 см. (рис. 3). Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Рис. 1

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади.

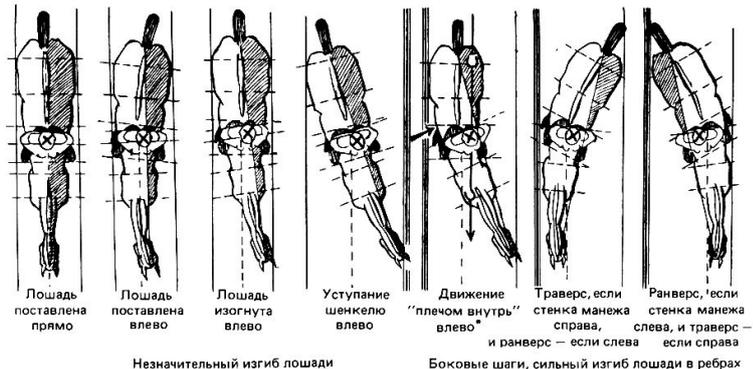


Рис. 2

Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги.

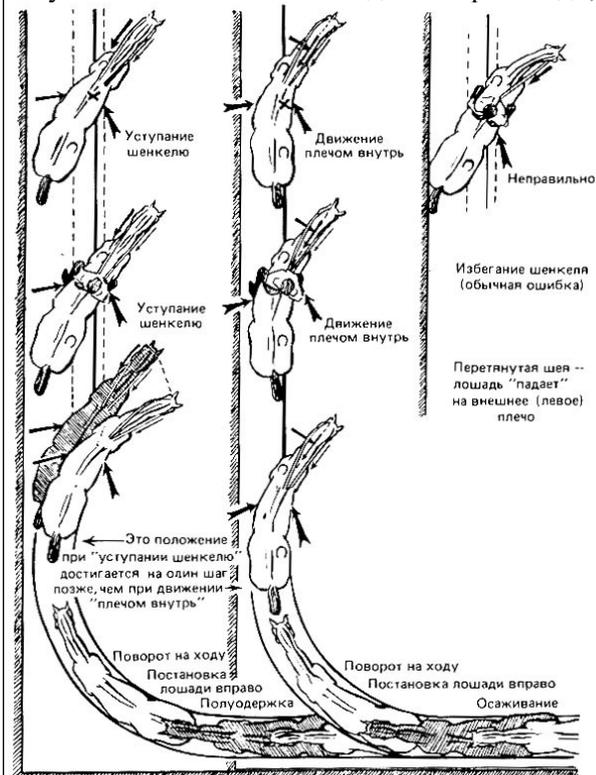
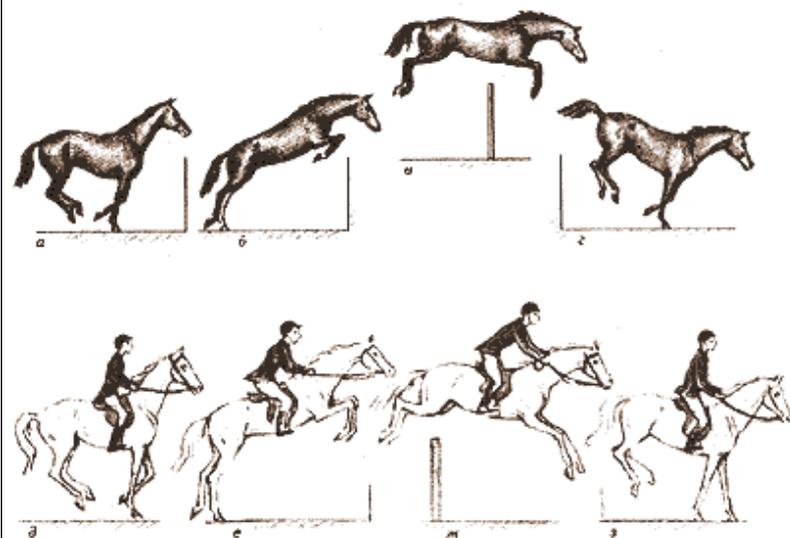


Рис. 3

Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 100-120 см.



4. Преодоление связок маршрута из препятствий.
Езда по схемам FEI по выездке.

33-40

Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий (рис. 4).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления препятствий.
Преодоление отдельных препятствий высотой до 100-120 см. с рыси и галопа (рис. 5).
Езда по схемам FEI по выездке.

Рис. 4

Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий.

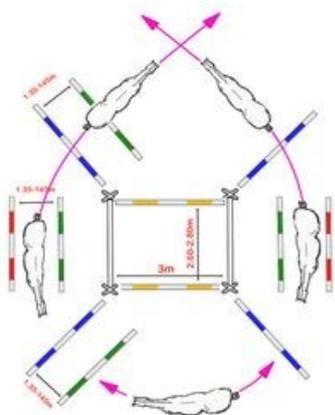
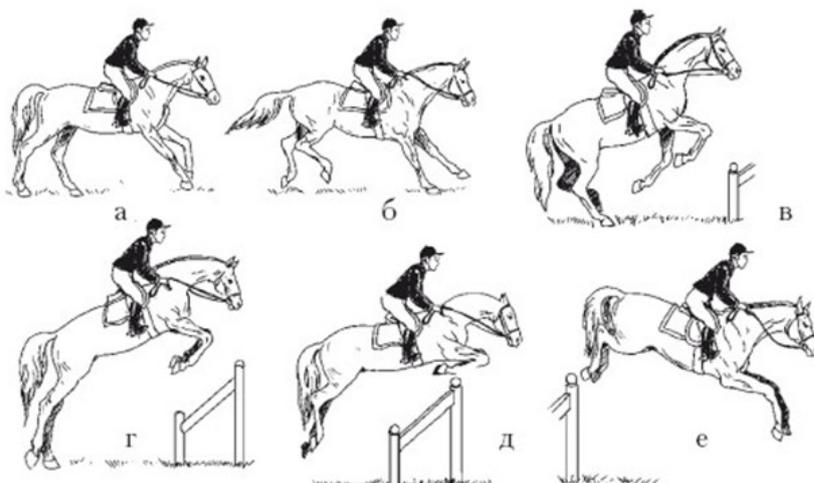


Рис. 5

Преодоление отдельных препятствий высотой до 100-120 см. с рыси и галопа.



5. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.

41-56

Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах (рис. 6). Преодоление отдельных препятствий высотой до 120 см. с галопа. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута (рис. 7). Езда по схемам FEI по выездке.

Рис. 6

Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.

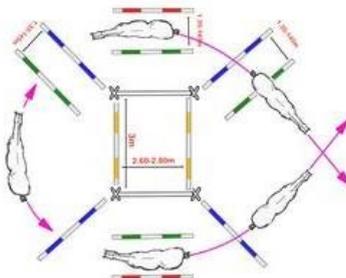
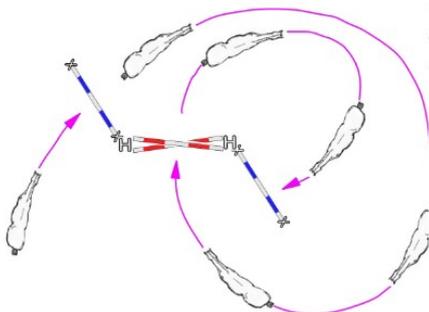


Рис. 7

Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.

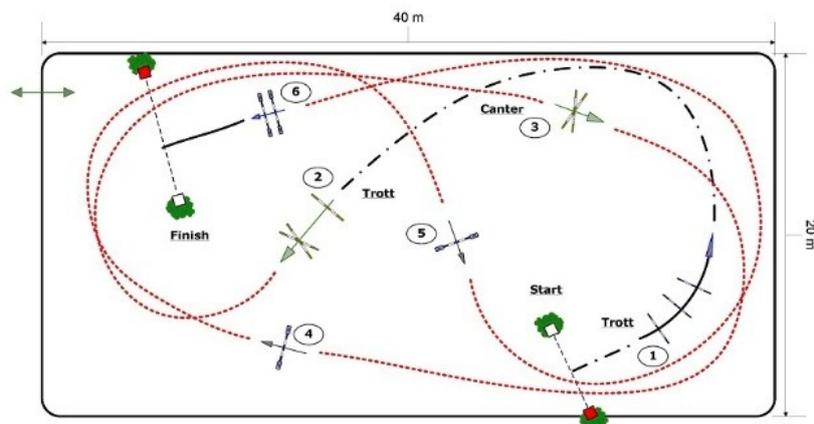
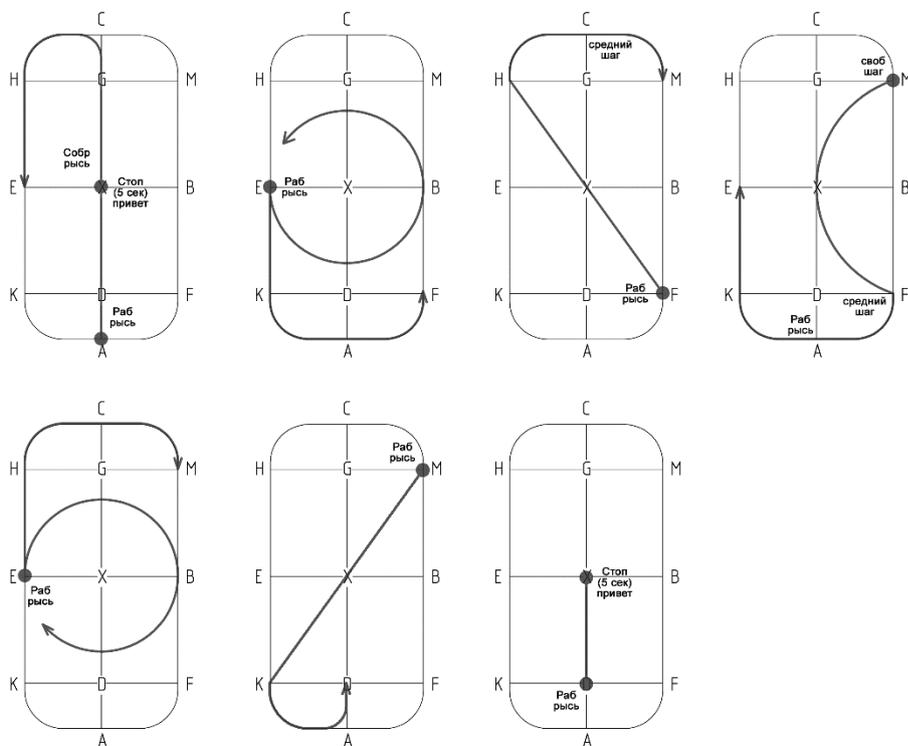


Рис. 8

Соревнования по выездке по тестам FEI.



6. Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм ЕВСК Работа по специализации.

57-64

Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм ЕВСК. Работа по специализации. Соревнования по выездке по тестам FEI (рис. 8). Сдача КПН.

Тренировочные планы-конспекты составляются и реализуются тренерами. Тренеры самостоятельны в выборе способов составления тренировочных планов, а также в выборе методических подходов к управлению тренировочным процессом на

основе их использования при условии выполнения обязательных требований ФССП и требований нормативной части настоящей Программы.

Применительно к руководству занятиями на ТЭ используется групповое (на группу занимающихся) планирование тренировочного процесса. В этом случае индивидуализация тренирующего воздействия осуществляется только на уровне принятия управленческих решений по коррекции запланированного содержания каждого из занятий с учетом особенностей текущего состояния того или иного спортсмена, индивидуальной переносимости тех или иных тренировочных нагрузок, индивидуального календаря соревновательных стартов.

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

Место для тренировок.

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

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

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

Особое внимание следует уделить состоянию конюшен и плаца для тренировок. Чистота и порядок на плацу и в конюшнях является одним из основных критериев для оценки уровня конноспортивной школы. Кроме этого, разумеется,

следует уделить внимание уходу за грунтовым покрытием, содержанию в порядке препятствий, ежедневному откидыванию грунта от стенок манежа.

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

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

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

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число тренировочных занятий проводят на открытом воздухе.

3.7 Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля

Целью медицинского обеспечения тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

Врачебный контроль.

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров.

Первичное и ежегодное медицинское обследование.

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

Этапный врачебно-педагогический контроль.

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

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.

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

Система контроля.

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

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течении одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма спортсмена.

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

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

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

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

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

Цели и задачи общей физической подготовки:

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

2. Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конном спорте.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

- скорость – бег на 100 м;
- выносливость – бег на 2 км;
- силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

В соответствии с потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и целью физического воспитания в учреждении спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение спортсменами основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание материала в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), видом учреждения спортивной направленности, регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

Организационно-методические рекомендации.

Важным условием успешной работы тренера является грамотное планирование тренировочного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего тренировочного процесса.

Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими.

Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом.

В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Способы двигательной деятельности. Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в

равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, за счет регулярных занятий можно значительно улучшить у спортсменов реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.

Тренер должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности спортсмена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт спортсмена, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате спортсмены приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять спортсменам радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная

объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности спортсмена, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки тренера вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития спортсмена.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Основные требования к уровню общей физической подготовки спортсмена.

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед-назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, висы, комбинации из освоенных элементов;
- подтягивание;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей спортсмена.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по конному спорту.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки, должны знать основы тренировочного процесса, знать технические приемы, изучать ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Спортсменам 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 спортсменами 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.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тема	Часы
Тренировочный этап подготовки до двух 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
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	5
Инвентарь и уход за ним	2
Организация 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
Тренировочный этап подготовки свыше двух 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
Организация работы секций, групп	3
Общие основы методики обучения и тренировки	7
Инвентарь и уход за ним	3
Организация 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

3.10 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному воспитанию

Научно-методическое обеспечение направлено на получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработку предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Основными задачами НМО являются:

- формирование в Российской Федерации единого методического подхода к оценке уровня подготовленности и функционального состояния спортсменов и их потенциальных возможностей;
- обеспечение комплексного контроля за эффективностью тренировочного процесса;
- выработка рекомендаций по корректировке тренировочного процесса с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства.

Спортивное питание.

Обеспечение питанием спортсменов, участников спортивных соревнований и тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), производится во все дни, включая дни апробирования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных соревнований и обратно.

Для организации питания (возмещения энергозатрат) организация:

- рассчитывает среднюю суточную стоимость питания по примерной методике расчета рациона питания согласно Таблице 13 к настоящим требованиям;
- устанавливает рацион питания спортсменов, в зависимости от расчетных энергозатрат и циклов тренировочной нагрузки, с учетом медицинских показаний, а также специфики видов спорта и иных особенностей;
- не допускает зависимости рациона питания спортсменов от результатов их выступлений на соревнованиях и (или) других субъективных показателей;
- при невозможности обеспечения спортсменов полностью или частично необходимым питанием предусматривает им выплату компенсации для самостоятельной организации питания (под контролем тренера).

Для спортсменов, имеющих вес больше 90 кг и (или) рост свыше 190 см - мужчины (юноши) и 80 кг и (или) рост свыше 180 см - женщины (девушки), а также в период интенсивной спортивной подготовки по медицинским показаниям рацион питания рекомендуется увеличивать в пределах полуторной нормы.

Примерная методика расчета рациона питания

Таблица 13

Группа вида спорта	Олимпийский вид спорта (спортивные дисциплины)	Средние энергозатраты (Ккал)
Вид спорта, связанный с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	конный спорт (конкур, выездка, троеборье)	3750
Вид спорта, связанный с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	конный спорт (конкур на лошадях до 150 см., выездка на лошадях до 150 см, троеборье на лошадях до 150 см.)	3000

Примечание:

В случае развития в организации неолимпийского вида спорта, отнесение такого вида спорта к определенной группе осуществляется в зависимости от объема и интенсивности физических нагрузок.

Расчет средней суточной стоимости питания одного спортсмена производится на основании условного набора продуктов питания и средних потребительских цен, сложившихся в субъекте Российской Федерации по месту нахождения организации на расчетный период на продукты питания, перечисленные в Таблице 14.

Таблица 14

№ п/п	Набор продуктов питания, используемый в рационе питания	Кол-во в граммах
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 категории, свинина мясная)	250
2	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70
3	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопченая, твердокопченая, сырокопченая)	45
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70
5	Икра (осетровая, кетовая)	10
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	55
7	Яйцо (диетическое)	1 штука
8	Масло сливочное, в том числе топленое	70
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и другое)	20
10	Молочные продукты:	
11	Молоко (цельное, кефир, ряженка и другое)	550
12	Творог нежирный	70
13	Сметана	25
14	Сыры (российский, голландский, костромской)	30
15	Картофель	250
16	Крупы (все виды), мука	70
17	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300
18	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450
19	Фрукты консервированные	150
20	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30
21	Соки фруктовые	350
22	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30
23	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70
24	Мед	30
25	Варенье, джем, повидло	20
26	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100
27	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150
28	Чай, кофе, какао	10
29	Морская капуста	25

Расчет производится по формуле:

$$C_{ТФ} = (C_{Т_А} \times N_A) + (C_{Т_Б} \times N_B) + (C_{Т_В} \times N_V) / N_{\text{общ}} \times J$$

где, $C_{ТФ}$ - средняя суточная стоимость питания одного спортсмена

$C_{Т_А,Б,В}$ - стоимость суточного рациона по группам видов спорта

$N_{А,Б,В}$ - количество обучающихся в группах по видам спорта

$N_{\text{общ}}$ - общее количество спортсменов

J - дефлятор валового внутреннего продукта

Психологическое сопровождение.

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов учреждения наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечнососудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

Спортивное воспитание.

Многолетний процесс спортивной подготовки строится на педагогических принципах. Тренировочный процесс программы спортивной подготовки построен на воспитании спортсмена и содержит элементы обучения. Юный спортсмен становится профессиональным спортсменом в результате многолетней последовательной и непрерывной тренировочной деятельности, в ходе которой формируется и развивается уровень его спортивного мастерства, формируются волевые и духовно-нравственные качества его личности, а также приобретаются определенные необходимые знания в рамках своей практической деятельности по

виду спорта. Не смотря на то, спортивная подготовка не является образовательной программой, этот процесс напрямую связан с воспитанием. Так как карьера спортсмена начинается еще в детстве, именно тренер, зачастую становится для него главным человеком, - наставником, педагогом.

Занятия спортом содержат в себе огромный положительный воспитательный потенциал. Спорт закаляет характер, учит переносить трудности, стойко относиться к стрессовым ситуациям. Многолетние систематические тренировочные занятия формируют сильную личность, способность преодолевать свои слабости, умение владеть своими эмоциями. В условиях соревнований познаются азы правовой культуры с ее правилами честной игры. Спорт является мощным фактором социализации, воспитания социальной активности. Это благоприятное поле для накопления опыта межличностных отношений, где выстраиваются взаимосвязи и взаимодействия между спортсменом и тренером, между самими спортсменами.

Таким образом, спортивное воспитание является неотъемлемой частью спортивной подготовки и направлено на формирование спортивной культуры, нравственных основ личности юного спортсмена, чувства патриотизма и ответственности, способности к преодолению трудностей в процессе спортивной деятельности.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Прием на программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора поступающих, который заключается в выявлении у них физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора Организация проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Основанием для зачисления в Организацию являются:

- успешное прохождение индивидуального отбора;
- отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по виду спорта;
- анализ результатов выступлений поступающего в соревнованиях;
- психологическое тестирование;
- собеседование с членами Приемной комиссии.

Результаты индивидуального отбора оцениваются в соответствии с утвержденными критериями оценки физических способностей и психологических качеств поступающего в Учреждение.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях,

осуществляющих спортивную подготовку, определен Приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Приказ Минздрава России № 134н)

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно [приложению № 2](#) к Приказу Минздрава России № 134н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в рамках спортивного отбора для вида спорта «конный спорт», осуществляют целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивный отбор, направленный на своевременное выявление физических, психологических способностей и (или) двигательных умений у лиц, проходящих спортивную подготовку, создание благоприятных условий для наиболее полного раскрытия их спортивного потенциала в виде спорта «конный спорт», необходимого для достижения высоких спортивных результатов в составе спортивных сборных команд.

4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конный спорт»;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт»;
- знания об антидопинговых правилах;
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3 Виды контроля и сроки его проведения

Оперативный контроль — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, готовностью к выполнению очередного упражнения и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Комплексный контроль включает:

- 1) контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;
- 2) измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований - оценка эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности - регистрация различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности с использованием измерительной техники и компьютера. Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости (тесты).

Оценка технической подготовленности - заключается в оценке

количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критерии - объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Оценка тактической подготовленности - заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях и предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за факторами внешней среды. К факторам внешней среды относят:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных полей;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- объективность судейства и т.д.

Учет показателей - спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

4.4 Критерии оценки результатов реализации Программы на тренировочном этапе подготовки

Критерии оценки результатов реализации Программы на тренировочном этапе подготовки, разработаны с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц, проходящих спортивную

подготовку, а также с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конный спорт».

4.5 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «конный спорт»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с одного этапа спортивной подготовки на другой этап, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «конный спорт» и включают в себя:

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

При зачислении или переводе с этапа на этап рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида спорта «конный спорт» лица, проходящего спортивную подготовку на тренировочном этапе подготовки.

Контрольные нормативы для ТЭ до двух лет

1. Теоретическая подготовка:

Итоговая контрольная работа (75% верных ответов на вопросы теста - зачет)

2. Вольтижировка:

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего - 10 упражнений (7 выполненных упражнений - зачет)

3. Манежная езда в смене:

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений (остановка, перемена направления и пр.) выполнение команд тренера.

4. Общая физическая подготовка:

Упражнения	Мальчики		Девочки		Оценка
	Ип.	Пп.	Ип.	Пп.	
Скакалка (за 15 сек)	18	20	20	24	3
	22	24	22	26	4
	24	26	24	28	5
	8	10	6	8	3
Отжимание от пола	10	12	7	9	4
	12	14	8	10	5
	8	10	6	8	3
Приседание «пистолет» с опорой	9	12	8	10	4
	10	14	10	12	5
	120	130	110	115	3
Прыжки в длину с места	130	140	125	130	4
	150	160	140	150	5

Контрольные нормативы для ТЭ свыше двух лет

1. Теоретическая подготовка:

Итоговая контрольная работа (80% верных ответов на вопросы теста - зачет)

2. Вольтижировка:

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего - 12 упражнений (9 выполненных упражнений - зачет)

3. Манежная езда в смене:

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений на шагу и рыси (остановка, перемена направления и пр.) выполнение команд тренера. Манежная езда - «Программа FEI по выездке».

4. Общая физическая подготовка:

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

4.6 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Общая физическая подготовка (ОФП)			Специальная физическая (СФП) и спортивно-техническая подготовка	Спортивный разряд
Упражнения	Юноши	Девушки		
Тренировочный этап подготовки до двух лет				
Бег 30 м.	7,0 сек.	7,3 сек.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь навыки обращения и ухода за лошастью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошастью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично»). 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь оценку – «хорошо». 5. Выполнить 5-7 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (80% верных ответов на вопросы теста - зачет). 7. Выполнить программу FEI по выездке (не менее 63%). 8. Преодолевать отдельные препятствия до 90 см. 	
Челночный бег 3 x 10 м.	10,2 сек.	10,8 сек.		
Прыжки в длину с места	1,30 м.	1,20 м.		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 15 раз	от скамьи 10 раз		
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	8 раз	7 раз		
Кувырок (вперед, назад)	5-6 раз	5-6 раз		
Тренировочный этап подготовки свыше двух лет				
Бег 30 м.	6,8 сек.	7,0 сек.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь навыки обращения и ухода за лошастью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошастью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично»). 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь оценку – «отлично». 5. Выполнить 4-6 вольтижировочных упражнения среднего класса. 6. Итоговая контрольная работа (85% верных ответов на вопросы теста - зачет). 7. Выполнить программу FEI по выездке (не менее 65%). 9. Преодолевать отдельные препятствия до 110 см. 	
Бег 100 м.	19,0 сек.	22,0 сек.		
Бег на лыжах – 500 м.	15 мин.	16 мин. 30 сек.		
Прыжки в длину с места	1,50 м.	1,40 м.		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от пола 5-7 раз	от скамьи 10 раз		
Подтягивание на низкой перекладине, лежа на скамейке	15 раз	10 раз		

4.7 Другие мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в соответствии с требованиями ФССП

Критерии оценки соответствия результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, применительно к каждому требованию с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц, проходящих спортивную подготовку, а также с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки).

С целью обеспечения непрерывности и последовательности тренировочного процесса организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляет следующие контрольные мероприятия:

- текущий контроль за качеством реализации программы спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого года этапа спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки;
- иные виды контроля с учетом специфики вида спорта.

На основании оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе (периоде) требованиям ФССП организацией, осуществляющей спортивную подготовку, принимается решение о переводе лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап (год) спортивной подготовки.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Раздел содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003 г.
3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
5. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
6. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД». 2002 г.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.

11. Климке, Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД», 2002 г.
12. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
13. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004 г.
14. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.
15. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
16. 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. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
21. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.
22. Информационный сборник. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва под ред. Л.Б. Кофмана. М., 2002 г.
23. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

24. 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.

25. 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 Vseokone (www.vseokone.ru)
- Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org)

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

При составлении Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год учитываются особенности спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конный спорт».

Утверждаемый План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий обеспечивает возможность участия спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки, в регламентированном настоящей Программой количестве соревновательных стартов с учетом их характера (официальные, неофициальные, основные, контрольно-переводные, отборочные и др.).

При формировании планов проведения тренировочных мероприятий учитываются требования ФССП к их составу и продолжительности, а также финансовые и организационные возможности.

Планы проведения тренировочных мероприятий утверждаются до начала планирования тренировочного процесса на очередной год спортивной подготовки и являются первичными по отношению к разрабатываемым тренировочным планам и иным планам спортивной подготовки, за исключением планов медицинских мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год, а также План проведения тренировочных мероприятий на очередной год спортивной подготовки после их утверждения входят в состав настоящей Программы в качестве приложений к ней.

ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе использованы нижеследующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

Конный спорт – состязания в езде на лошадях.

Дисциплина конного спорта - часть вида конного спорта, имеющая отличительные признаки и программу спортивных соревнований (официально признанные Международной федерацией конного спорта /Fédération Equestre Internationale, FEI).

К олимпийским дисциплинам конного спорта относятся:

Выездка – дисциплина конного спорта по выполнению элементов высшей школы верховой езды на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп). Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадью, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления.

Конкур – дисциплина конного спорта по преодолению препятствий. Это соревнование, в которых пара спортсмен - лошадь преодолевает маршрут, состоящий из разрушаемых препятствий в рамках установленных требований (высота препятствий, скорость движения и т.д.). В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение.

Троеборье – соревнования, состоящие из трех видов испытаний: манежная езда, полевые испытания, преодоление препятствий, в которых всадник выступает на одной и той же лошади. Препятствия полевых испытаний не разрушаемы. Троеборье – наиболее полная комбинированная дисциплина конного спорта, требующая от спортсмена значительных навыков во всех видах конного спорта, а от лошади соответствующего уровня подготовки. Соревнование проводятся в 1-3 дня.

Берейтор (мастер по тренингу) – специалист (тренер) по подготовке лошадей. Одна из основных задач берейтора – базовая подготовка лошади, а именно обучение

«набору» элементов (движение вперед, повороты, вольты, остановки, смена аллюров), прыжковая практика, тренировка психики животного, распределение нагрузок в зависимости от возраста и характера лошади.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, отметки о переходе в другой коллектив.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Паспорт лошади – официальный документ, который является средством идентификации лошади, контроля за выполнением ветеринарных требований и установления ее владельца.

Положение о соревнованиях – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований. Положение о соревнованиях включает разделы: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок.

Правила соревнований – порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией.

Программа спортивной подготовки по конному спорту (далее – ПСП) – Программа поэтапной подготовки физических лиц в конном спорте, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку

спортсменов, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивные разряды и звания по конному спорту присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Физическая подготовка – одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, гибкости и координационных способностей). Различают общую и специальную физическую подготовку.

Физическая подготовленность – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

ПСП – Программа спортивной подготовки

ЭНП – этап начальной подготовки

НП – начальная подготовка

ТЭ – тренировочный этап

ЭСС – этап спортивного совершенствования

ЭВСМ – этап высшего спортивного мастерства

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТехП – техническая подготовка

ТакП – тактическая подготовка

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки.

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация: нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «конный спорт».

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Экипировка в конном спорте:

Бриджи – узкие в голени и коленях брюки для верховой езды, обычно заправляемые в сапоги.

Защитный жилет – жилет, защищающий торс, позвоночник, поясницу при падениях. Жилет должен плотно облегать тело, но не стеснять движений всадника.

Защитный шлем – защитное средство для головы всадника, обязательное на всех тренировочных занятиях и соревнованиях для всех видов конного спорта (кроме вольтижировки).

Краги – плотные, кожаные накладки, охватывающие икры ног и голени.

Редингот – пиджак для верховой езды, приталенный, с разрезом сзади.

Сапоги – высокая обувь, охватывающая голени.

Фрак – род парадного сюртука с вырезанными спереди полами и с длинными узкими фалдами сзади.

Цилиндр (выездка) – высокая твердая шляпа с плоским верхом и небольшими полями.

Шпоры – приспособление, прикрепляемое к сапогу, служащее всаднику для усиления воздействия шенкеля на бок лошади .

Методическое издание

БАКЕЕВ Александр Васильевич
ВЯЛЬШИН Сергей Тагирович

**ТИПОВАЯ (МОДЕЛЬНАЯ) ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КОННОМУ СПОРТУ:
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**