



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**по виду спорта «конный спорт»
для этапа начальной подготовки
(лошади высотой в холке до 150 см.)**

(методическое пособие)



Москва – 2021

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, спортивный судья всероссийской категории, 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;

Е.Л. Фаворская – заведующий кафедры теории и методики плавания, гребного и конного спорта, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московской государственной академии физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент.

Типовая программа (методическое пособие) спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) 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 для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Уважаемые коллеги!

Настоящая типовая программа спортивной подготовки по конному спорту занимающихся на этапе 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.

Программу можно рассматривать как нормативную и методическую основу подготовки спортивного резерва, спортивных сборных команд и спортсменов высокой квалификации. Основой реализации одного из ключевых принципов законодательства в сфере физической культуры и спорта – обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Нормативно-правовые аспекты подготовки спортивного резерва в конном спорте в настоящей программе регламентируются следующими федеральными законами и нормативно-правовыми документами:

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

- «Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- «Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «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» (зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- «Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- «Постановление Правительства Российской Федерации от 29.04.2019 № 527 «О внесении изменений в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- «Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 (с изменениями, вступившими в силу с 17 января 2019 года) «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил».

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 модельном тексте как вариативные. Соответствие конечного документа требованиям федерального стандарта при таком подходе гарантировано.

В процессе разработки настоящей программы использовались принципы системности, преемственности и вариативности. Принцип системности

предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип вариативности предусматривает разнообразие тренировочных средств и нагрузок, индивидуальных особенностей спортсмена и направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, описание систем контроля и зачетных требований, в которых представлены схемы и алгоритмы проведения контрольных тестов. Завершается программа перечнем информационного обеспечения, а также характеристикой условий ее реализации, включающих требования к спортсменам, тренерскому составу, материально-технической базе и т.п.

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 беспокоиться дополнительно.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	10
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
1. Общие цели и задачи этапа	17
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ».	
1. Структура тренировочного процесса	19
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.....	20
3. Требования к объему тренировочного процесса (в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки) и предельные тренировочные нагрузки.....	21
4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.....	22
5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»	23
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)	24
7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта	27
8. Перечень тренировочных мероприятий.....	28
9. Годовой план спортивной подготовки.....	28

10.	Календарный тренировочный график.....	37
11.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.....	39
12.	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	41
<p>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ (МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ» ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</p>		
13.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств и по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	44
14.	Экипировка и снаряжение спортсмена для тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»	46
15.	Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях со спортсменами на этапах спортивной подготовки	58
16.	Общие рекомендации при планировании тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.)	59
17.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки	73
18.	Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе начальной подготовки каждого тренировочного мероприятия с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	89
19.	Рекомендации по организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля	115
20.	Рекомендации по организации и проведению занятий по общей физической подготовки (ОФП)	117
21.	Планы инструкторской и судейской практики.....	123

22. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологическому сопровождению и спортивному воспитанию	125
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	130
23. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	130
24. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.....	132
25. Виды контроля и сроки его проведения.....	133
26. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки	134
27. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»	135
28. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения	137
29. Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на каждом ее этапе требованиям ФССП	138
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	140
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	143
ТЕРМИНЫ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ, ОБОЗНАЧЕНИЯ, СОКРАЩЕНИЯ	144

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» на этапе начальной 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 этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) 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 этапа начальной 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, его отличительных особенностей.

Первоначальная подготовка спортсмена-конника решает множество задач физического воспитания и формирования личности спортсмена в целом – высокоидейного, физически развитого, обладающего большими знаниями, умениями и навыками в искусстве верховой езды. Наиболее способные спортсмены должны подготовиться к успешному участию в спортивных соревнованиях, овладеть основами тренинга и получить необходимые навыки работы с лошадьми.

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

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

Старательность – важнейшая черта для спортсмена-конника. Она является залогом хороших результатов в тренировочном процессе.

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

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «конный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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).

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):

- общая физическая;
- специальная физическая;
- техническая;
- участие в спортивных соревнованиях;

не связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):

- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая.

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

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Специфика отбора к занятиям конным спортом на этапах спортивной подготовки.

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

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами:

а) проходящими спортивную подготовку на НП третьего года спортивной подготовки и ТЭ с первого по второй год спортивной подготовки.

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

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие цели и задачи этапа.

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта. На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа – привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Это достигается регулярными занятиями с привлечением разнообразных средств подготовки и преобладанием игрового метода тренировки. Занятия планируют с соблюдением дидактических принципов спортивной педагогики.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ
(МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «КОННЫЙ СПОРТ»
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЛОШАДИ ВЫСОТОЙ В ХОЛКЕ
ДО 150 СМ.)**

Структура тренировочного процесса на этапе начальной подготовки формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- соревновательный процесс включает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Является одной из форм деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

1. Структура тренировочного процесса

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «конный спорт» (для этапа начальной подготовки).

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

- освоение правил техники безопасности обращения с лошадью;
- освоение техники обращения с лошадью;
- освоение техники седловки лошади;
- тренировке по верховой езде на корде;
- тренировке по верховой езде в смене шагом;
- тренировке по верховой езде - рысью;
- освоение и приобретение практических навыков верховой езды;
- освоение программного материала по теоретической подготовке;
- развития духовных качеств у детей и подростков посредством контактов с лошадью;
- воспитание чувства коллективизма, ответственности и любви к животным;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям конным спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни.

Построение спортивной подготовки на этапе начальной подготовки содержит следующие компоненты:

- этап начальной подготовки спортсмена по годам – 1 год, 2 год, 3 год;

- возраст спортсмена каждого года спортивной подготовки;
- главные задачи этапа начальной подготовки;
- основные средства и методики спортивной подготовки;
- объем допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, выполнившие нормативы для зачисления в группы начальной подготовки, имеющие медицинский допуск. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки составляет 7 лет. Продолжительность этапа подготовки 1-3 года. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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 этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

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» представлены в таблице.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Наполняемость групп (человек)**
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	не ограничивается	8-20

Этап начальной подготовки	1-3	7	6-20
---------------------------	-----	---	------

Нормативная продолжительность ЭНП – до 3 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ЭНП – не менее 2 лет).

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 7 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭНП – устанавливается организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно.

Минимальная наполняемость групп на ЭНП – 6 человек. 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).

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

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю*	4-6	4-9
Общее количество часов в год	208-312	208-468

* 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.

Таблица 3

Требования к объему предельных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208

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.

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.

5. Виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

Таблица 5

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1

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.

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 этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) 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	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 кандидатов в мастера спорта России.

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 (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.

7. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

Таблица 7

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-3	2-6
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Главные	-	-
Количество соревновательных стартов (поединков)	1-3	2-6

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.

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	Этап начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям и физкультурным мероприятиям	1	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	1	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	1	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	1	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.3.	Тренировочные сборы в каникулярный период	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	

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 этапе начальной подготовки круглогодичное использование двухразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа.

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» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

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.

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, характеризующее их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;

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

ж) 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) 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;

в) 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;

г) 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);

д) 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.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Возраст спортсменов	7-8	8-9	9-10
Количество часов в неделю	4	6	9
Количество занятий в неделю	2	3	3
Теоретическая подготовка, всего в том числе:	38	45	55
Техника безопасности обращения с лошадью	15	12	10
Средства управления лошадью	23	33	45
Практические занятия, всего в том числе:	170	267	410
Общая физическая подготовка	32	47	52
Специальная физическая подготовка	100	170	310
Технико-тактическая подготовка	38	50	49
Участие в соревнованиях	-	1	2
Контрольно-переводные нормативы	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	1
Медицинское обследование	2	2	2
Годовая нагрузка	208	312	468

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) 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 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 федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема

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

		<p>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.</p>
3.	Работа по индивидуальным планам	<p>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 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.</p>
4.	Тренировочные сборы	<p>Срок: каникулярное время. Проведение тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается учреждением.</p>
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>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).</p>

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.

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 Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрирован Минюстом 03.12.2020 № 61238).

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.

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.	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).	В течении года	-
2.	Проведение лекций по следующей тематике: Лекция 1. История допинга в спорте. Всемирная антидопинговая программа. 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.	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	Лекция 2. Основные положения Стандартов: по тестированию и расследованиям, для лабораторий по терапевтическому использованию по защите частной жизни и персональной информации. Запрещенный список. Характеристика распространенных запрещенных веществ (анаболических агентов, пептидных гормонов, стимуляторов, наркотиков, каннабиноидов) с позиций вредоносного воздействия на организм.	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования
	Лекция 3. Лекарственные средства и биологически активные добавки к пище как носители запрещенных веществ. Характеристика распространенных лекарств и БАД с позиций нарушения антидопинговых правил.	Устанавливается организацией	По окончании лекций возможно проведение тестирования

	Лекция 4. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов. Ответственность по российскому законодательству за действия с запрещенными веществами.	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» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЛОШАДИ ВЫСОТОЙ В ХОЛКЕ ДО 150 СМ.).

13. 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» этапа начальной подготовки 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» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) 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 облегающей, чтобы не исказить 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.

14. Экипировка и снаряжение спортсмена для тренировочных занятий на этапе начальной 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.

Всаднику, для прохождения начального уровня 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 75 см. до 120 см. 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, 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;
- подхвостник.

Трензельная уздечка.

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

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

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

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

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

соединенные серьгами). Наиболее удобным для лошади является трензель, анатомически соответствующий форме рта лошади.

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

Трензели, используемые для верховой езды.

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

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

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

Трензель со щечками. Трензель данной конструкции используется для работы с лошадьми, которые плохо проходят повороты. С каждой стороны трензеля имеются стержни (щечки), которые располагаются по бокам рта лошади и не дают вытягивать трензель изо рта на одну сторону (такое смещение трензеля приводит к потере контроля над лошастью). В качестве альтернативы трензелю со щечками можно использовать обычный трензель, при этом на трензель надеваются ограничительные резиновые кольца. Преимуществом конструкции данного вида является то, что металлические кольца трензеля могут свободно вращаться, что в свою очередь, обеспечивает подвижность грызла.

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

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

Поводья, 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 прорезам в концах «подковы».

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

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

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

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

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

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 всадники могут использовать резиновые накладки. Прорезь для путлища должна быть гладкой, чтобы не повредить его.

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

Основные типы седел:

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

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

Боковые поводья (одиночные) – это два узких кожаных или тканевых ремня длиной от 1,2 м. до 1,5м. 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.

Скользящий мартингал представляет собой ремень с петлей на одном конце, который крепится к подпруге, в то время как другой конец разделен пополам и заканчивается кольцами. Через эти кольца продевают трензельные поводья. Шейный ремень с резиновым кольцом внизу удерживает мартингал на груди лошади, а ограничители, надетые на поводья, не дают кольцам мартингала

цепляться за пряжки повода. Мартингал должен быть такой длины, чтобы при естественном положении головы и шеи лошади, поводья шли от рта лошади до руки всадника ровно, без излома. В грубом приближении длина мартингала должна быть такой, чтобы кольца находились на высоте маклока.

Другие принадлежности для лошади.

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

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

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

Бинтование ног лошади поверх ватников поможет избежать многих проблем.

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

Защитные ногавки используются как для передних, так и для задних ног лошади. Обычно ногавки изготавливают из синтетических материалов, а также из войлока и кожи. С изнанки ногавки 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 ногавки.

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.

15. 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).

16. Общие рекомендации при планировании тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

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

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

Объединять всадников в группы рекомендуется не ранее, освоения ими основных принципов правильной посадки и применения средств управления

лошадью. Рекомендуется, чтобы в каждой группе первым ехал опытный всадник. Это поможет спортсменам быстрее обучиться понимать команды и выполнять фигуры манежной езды.

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

После того, как всадник почувствует себя в седле уверенно, он может часть тренировки ездить без стремян, но в течение всего времени тренировки всадник должен ездить со 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 лошадью и мог поддерживать мягкий стабильный контакт со ртом лошади, для чего лучше использовать боковые развязки.

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

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

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

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

16.1. 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 называют основной.

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

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 лошадыю».

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 седалище, 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 седалищные кости и оба бедра. Для сохранения правильного баланса в седле всадник должен следить за неравномерным распределением веса тела. Поэтому его позвоночник должен находиться точно над центром седла и иметь естественную форму. Если спина всадника принимает выпуклую или вогнутую форму, посадка становится напряженной и это не позволяет всаднику эффективно применять средства для управления лошадью.

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

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

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

Голова всадника должна быть поднятой вверх, держать ее следует свободно и прямо, смотреть – вперед поверх ушей лошади. На это важно обращать внимание,

поскольку выпяченный вперед или излишне опущенный подбородок уменьшает гибкость туловища, что мешает всаднику гармонично сопровождать движения лошади.

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

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

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

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

Облегченная (прыжковая, полевая) посадка

Эта посадка имеет широкий диапазон применения. На облегченной посадке всадник освобождает спину лошади от своего веса.

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 стремяна, 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.

16.2. 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.

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

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

Перемещение веса на одну седалищную кость является еще одним важным средством управления лошадью в случаях, когда всадник выполняет упражнения, где делается «постановление» или «сгибание» лошади. Этим действием всадник поддерживает действия шенкеля и повода. Если всадник управляет хорошо выездженной 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 выездженная лошадь несколько выгибает тело, поддерживая равновесие при исполнении поворотов и боковых движений.

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

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

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

Показателем того, что 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.

16.4. 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 посыла шенкелем всадник выполнял спокойным нажимом икры. Кратковременное сильное воздействие шенкелем должно применяться всадником лишь в исключительных случаях, в качестве предостережения, выполняется это воздействие в виде короткого сильного толчка.

16.5. 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 скользнуть 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.

17. Программный материал для проведения тренировочных занятий по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки.

Основные упражнения.

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

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

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

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 затороплено 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 рефлекс и на губах появляется пена.

Если лошадь упирается в повод, рука должна сдерживать повод, при этом выслая 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 выслающего 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 подвисяния. 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 большой 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 высылая ее шенкелем и корпусом. В результате этого лошадь сильнее подводит задние ноги под центр тяжести, при этом захват пространства уменьшается, и темпы рыси становятся более высокими и выразительными.

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

Галоп.

На галопе лошадь двигается в три такта сериями прыжков. В каждом прыжке есть момент 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 полуодержжками;
- 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 полуодержжки: совместно

с выслающими 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 раздельно: внутренняя задняя нога

опускается на землю раньше наружной передней. В этом случае говорят, что лошадь идет галопом «в четыре такта».

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

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

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

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.

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.

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.

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

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

Начинать тренировки следует с преодоления с рыси небольших одиночных препятствий, в том числе с использованием добавочной жерди-подсказки, лежащей

на земле перед препятствием. Следует следить за тем, чтобы расстояние между добавочной жердью и препятствием было в пределах 2-2,2 м.

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

Во время этой фазы 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.

18. Планы (конспекты) тренировочных занятий на этапе начальной 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;
- 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.

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:

- 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 групп начальной подготовки 1 года

Цель - овладение навыками обращения с лошадью и основами техники верховой езды (теоретическая подготовка, освоение техники обращения с лошадью, седловка, езда на корде, езда в смене шагом, основы езды рысью, езда рысью)

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Снаряжение. Содержание лошади в конюшне.	1-2	Построение, проверка наличия спортсменов. Объяснение техники безопасности обращения с лошадью. Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади (рис. 1). Масти и приметы (рис. 2). Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход) рис.3)). Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью (рис. 4). Разбор тренировки: указать каждому спортсмену на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.	Конюшня

Рис. 1

Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади.

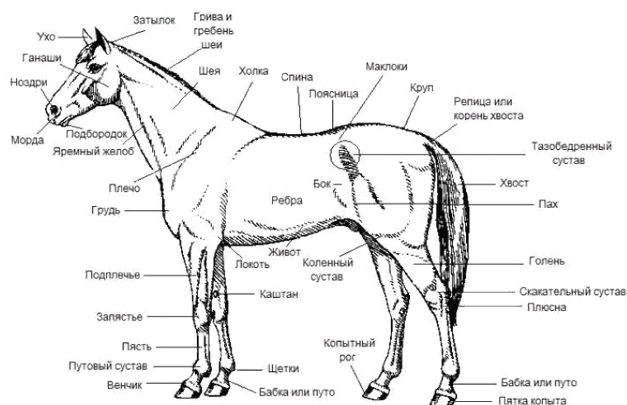


Рис. 2

Масти и приметы.



Рис. 3
Основные правила соде

и, кормление, уход).

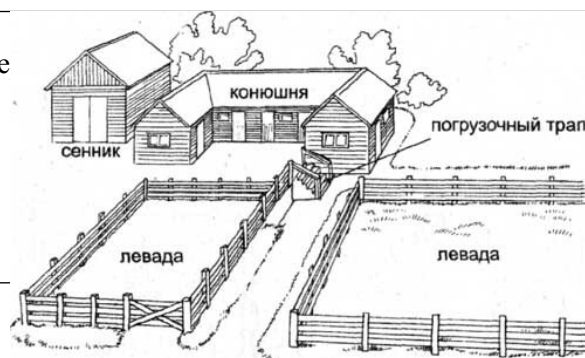
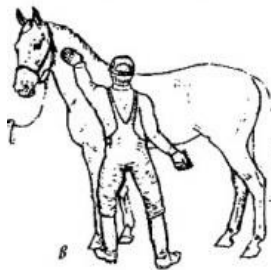
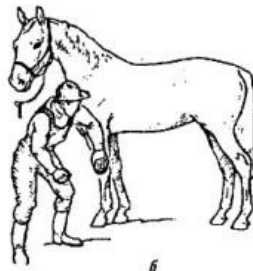
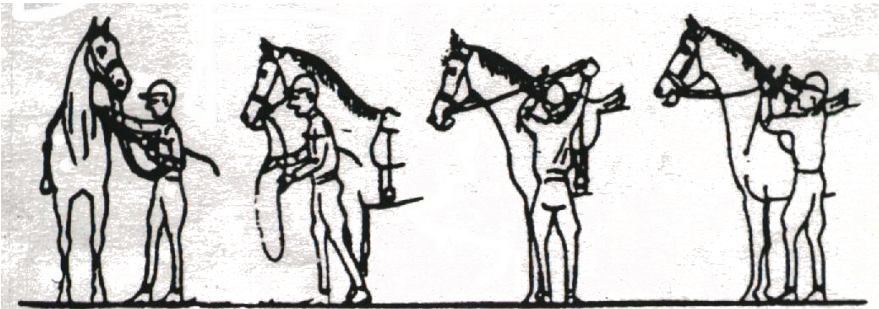


Рис. 4
Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадыю.



Тема тренировки	№.№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
2. Снаряжение, седловка и расседывание, одевание уздечки	3-5	Построение, проверка наличия спортсменов. Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д. (рис. 5). Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения (рис. 6). Практическая седловка и одевание уздечки, расседывание (рис. 7). Разбор тренировки.	Конюшня, амуничник

Рис. 5
Конское снаряжение



трап, потник и т.д.

* На схеме представлен общепринятый вариант седлания лошади.

Рис. 6
Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения.

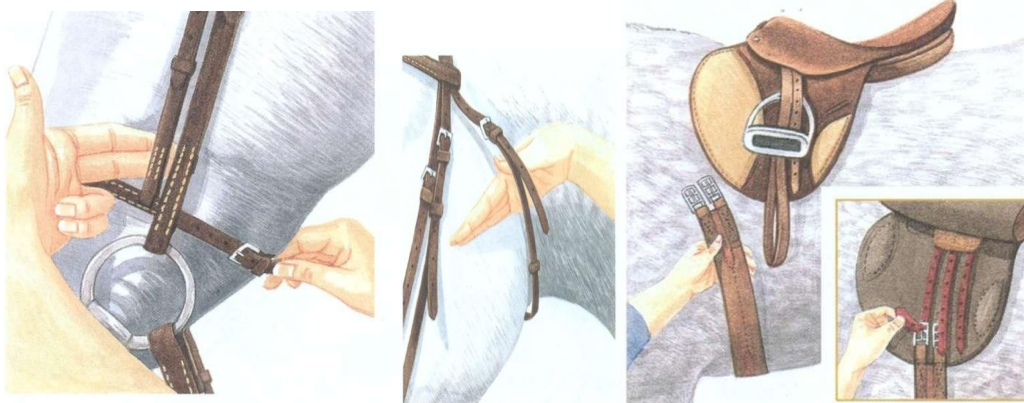


Рис. 7
Практическая седловка и одевание уздечки, расседлывание.



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь, спешивание.	6-7	Построение, проверка наличия занимающихся и их готовности (сапоги, шлем). Седловка. Движение с лошадью в поводу в манеж (рис.	Манеж-конюшня Количество лошадей на тренировку (1-2)

8).
Проверка седловки, подгонка путлища,
посадка на лошадь и спешивание (рис. 9).
Возвращение лошади в денник,
расседывание. Разбор тренировки.

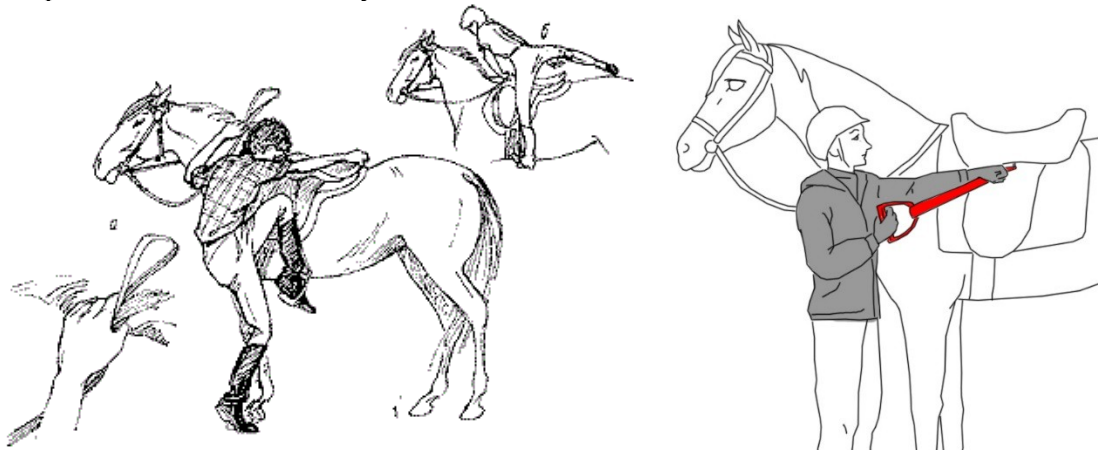
Рис. 8

Движение с лошадью в поводу в манеж.



Рис. 9

Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь и спешивание.



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	8-10	Построение, проверка наличия и готовности занимающихся. Седловка, вывод лошади в манеж Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка путлища. Ознакомление с основами правильной посадки (рис. 10). Понятие о равновесии. Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля (рис 11). Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции (рис. 12). Спешивание, возвращение в денник, расседывание. Разбор тренировки.	Манеж 8,9 занятие – 1-2 лошади 10-е занятие – 2-3 лошади

Рис. 10
Ознакомление с основами правильной посадки.

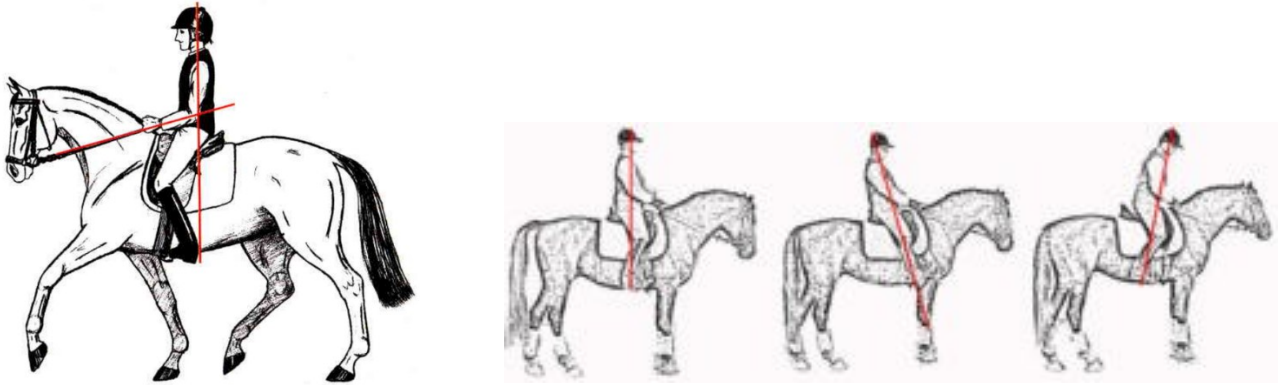


Рис. 11
Понятие о равновесии.
Основные средства управления: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля.

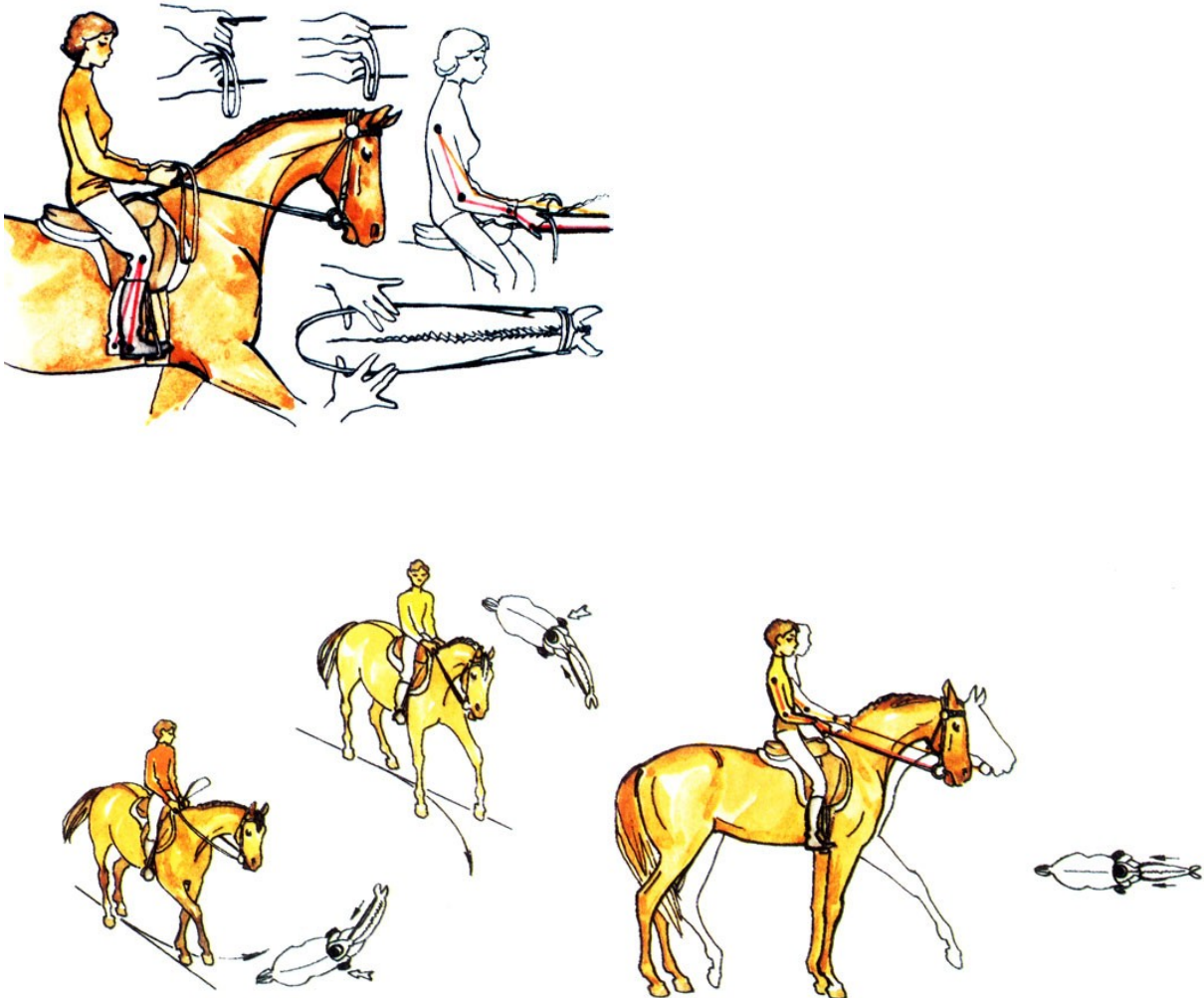
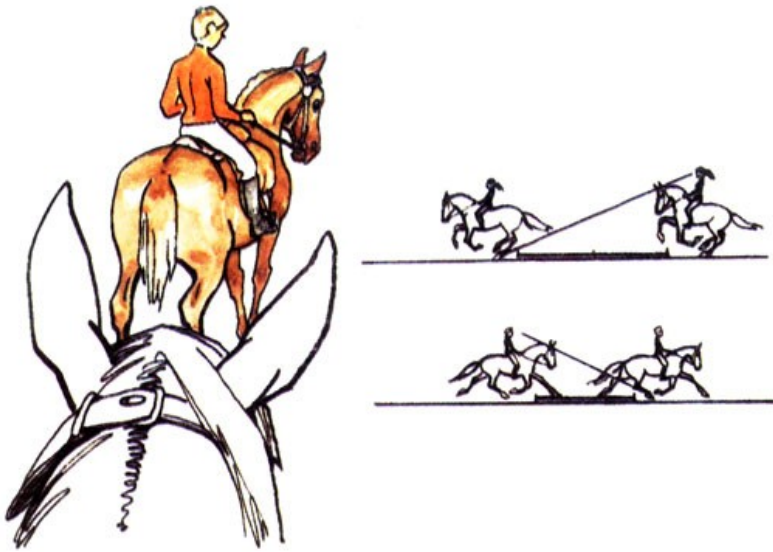


Рис. 12

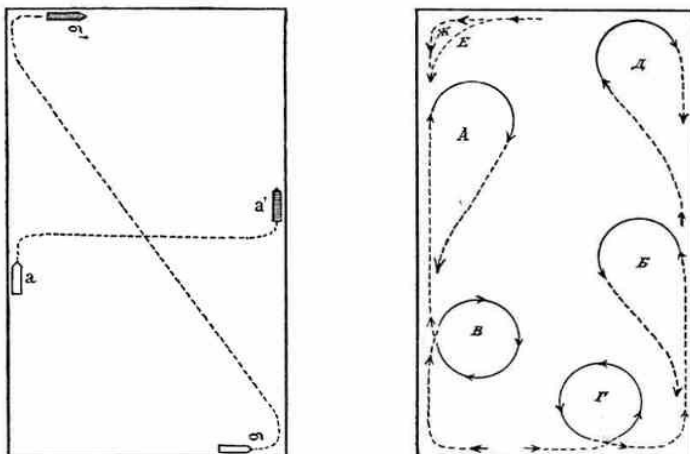
Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции.



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже	11-18	<p>Построение, проверка наличия и готовности спортсменов.</p> <p>Седловка и вождение лошади в поводу с изменениями направления.</p> <p>Посадка на лошади, езда шагом.</p> <p>Объяснение и показ основных команд для езды в манеже: в смене и самостоятельно (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки) рис. 13)).</p> <p>Гимнастика на лошади, стоящей на месте (рис. 14).</p> <p>Вопросы-ответы верхом на лошади</p> <p>Расседывание. Разбор урока.</p>	<p>Манеж</p> <p>11-14 занятия – 4-5 лошадей (1 лошадь на двоих)</p> <p>15-18 занятия – 8-10 лошадей</p>

Рис. 13

Объяснение и показ основных команд для езды в манеже: в смене и самостоятельно (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки).



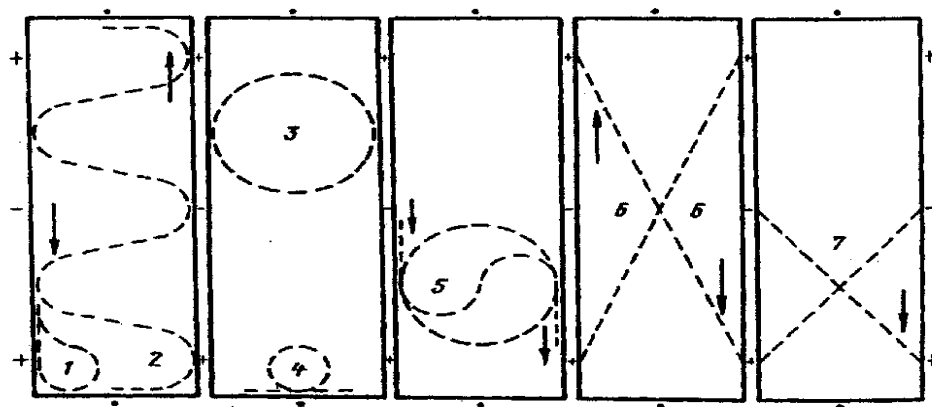


Рис. 14

Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

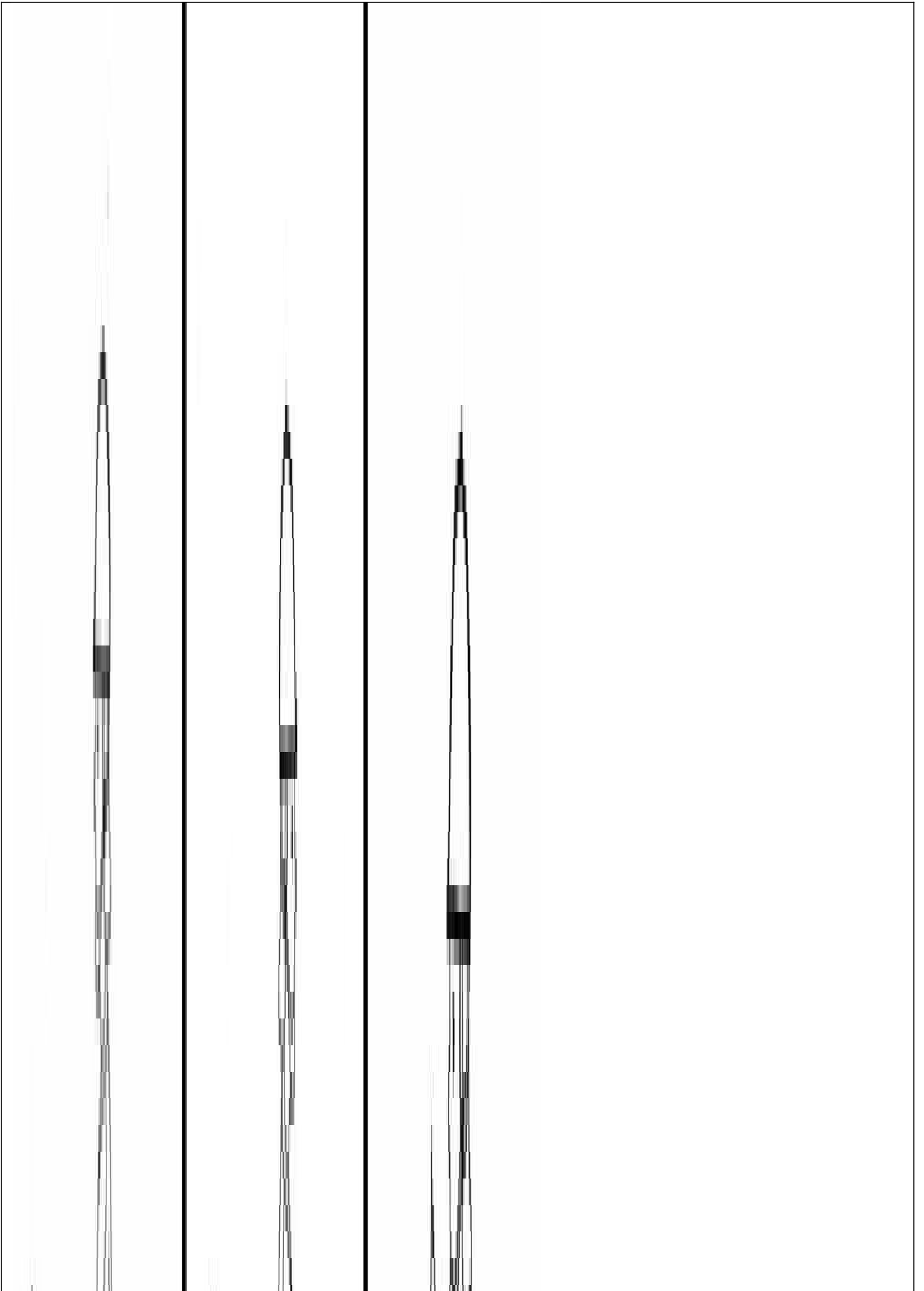


Схема занятий 19-28			
Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж.			
Основная часть – езда в манеже.			
Заключительная часть – расседлывание, разбор урока.			
Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
6. Езда на шаг и основы езды рысью (на корде)	19-28	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда по одному (на корде) рысью без стремян (рис. 15). Развитие чувства равновесия. Понятие строевой и облегченной рыси (рис. 16). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.	Манеж 8-10 лошадей

Рис. 15

Езда по одному (на корде) рысью без стремян.



Рис. 16

Понятие строевой и облегченной рыси



Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
7. Езда рысью в смене	29-42	Проверка снаряжения и седловки. Езда	Манеж

	шагом. Выполнение команд. Езда в смене рысью (одна лошадь на двоих) рис. 17)). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу (рис. 18).	4-5 лошади (по 2 человека на лошадь
--	--	-------------------------------------

Рис. 17

Выполнение команд. Езда в смене рысью (одна лошадь на двоих)

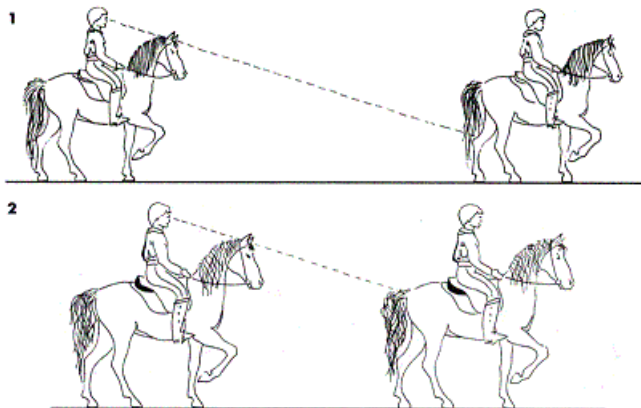
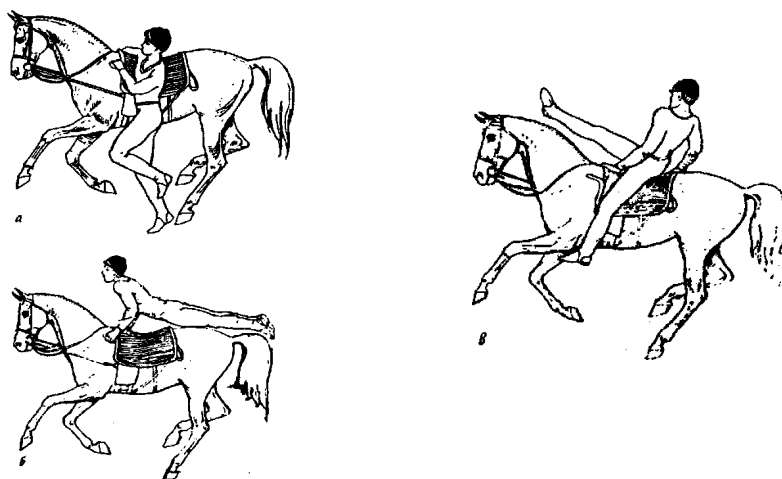


Рис. 18

Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.



ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 2 года

Цели и задачи:

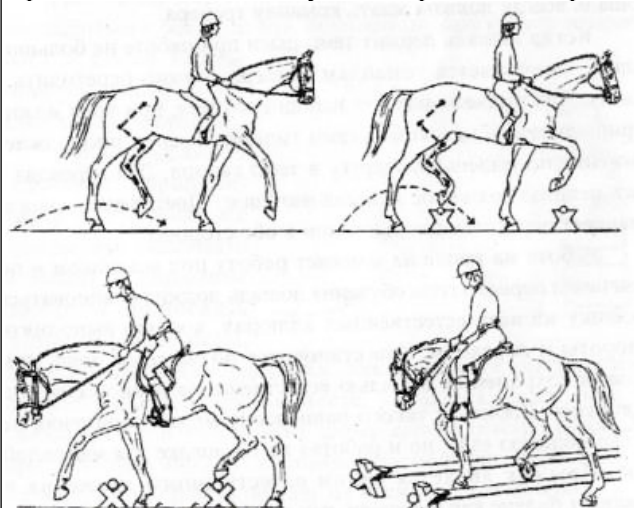
- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошастью в движении шагом и рысью;
- овладение основами техники преодоления гимнастического комплекса (кавалетти).

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 урока – 15 мин.		
2. Совершенствование техники и посадки на шагу 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. Овладение навыками управления лошастью на галопе. Ознакомление с движением 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 шагу 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 шагу 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. Понятие о 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. Понятие о полевой посадке (рис. 5). Движение рысью на полевой посадке.

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

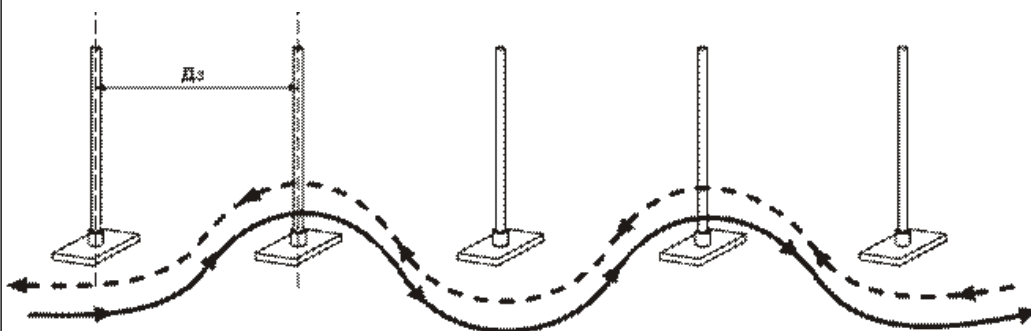
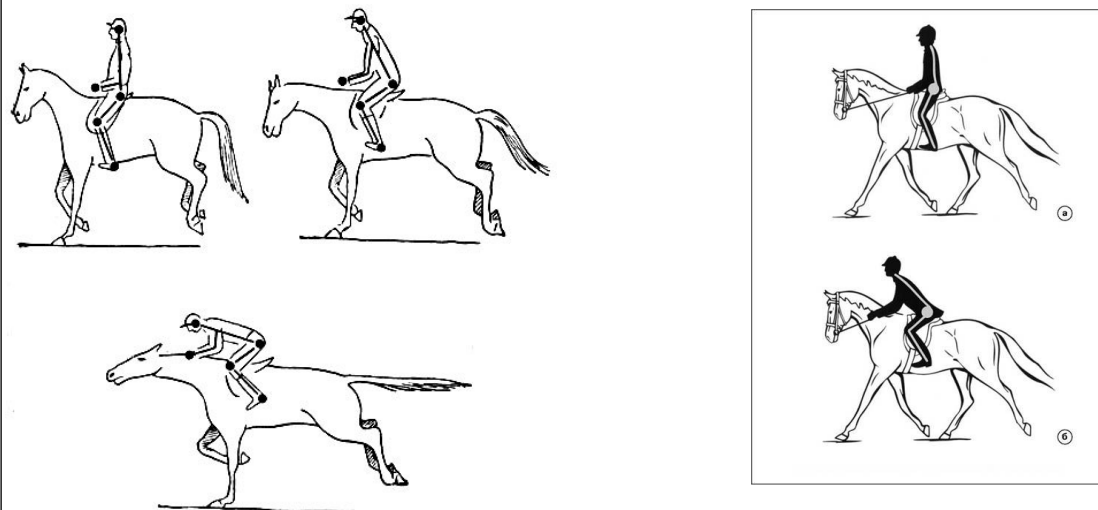


Рис. 5

Понятие о 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 лошадью 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 стременами 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.

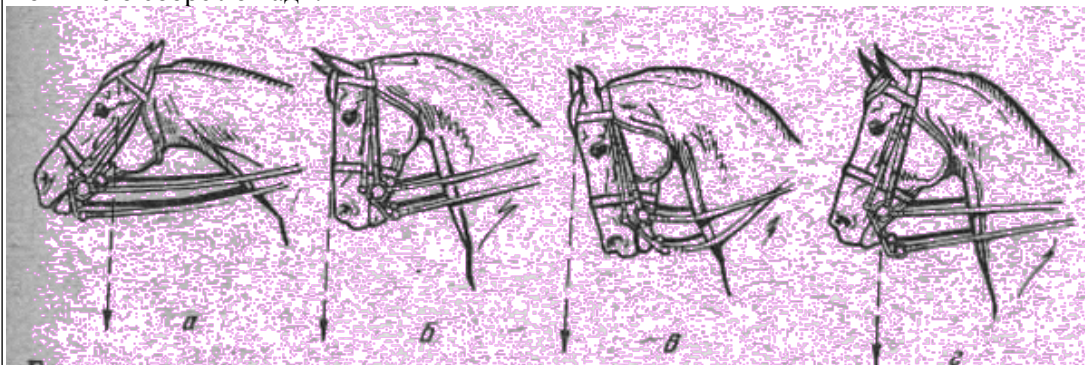
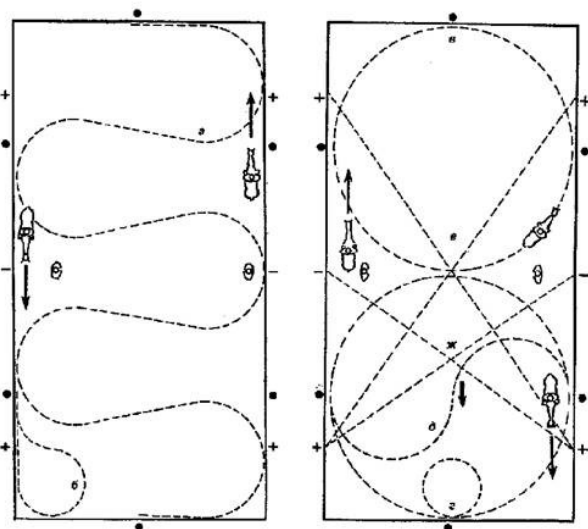


Рис. 8

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



7. Работа на прямые сгибания. Обучение техники и посадке при преодолении кавалетти.

33-38

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.

Рис. 9

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

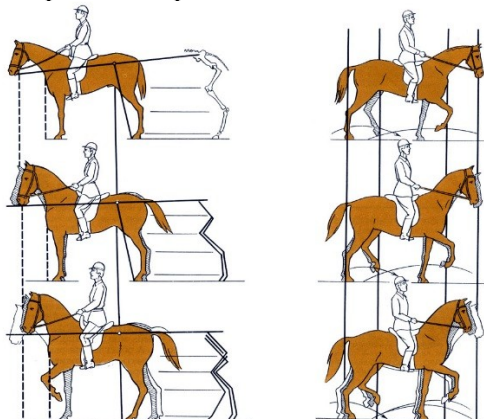
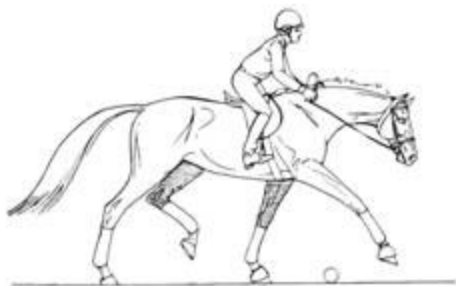


Рис. 10

Правильная посадка при преодолении кавалетти.



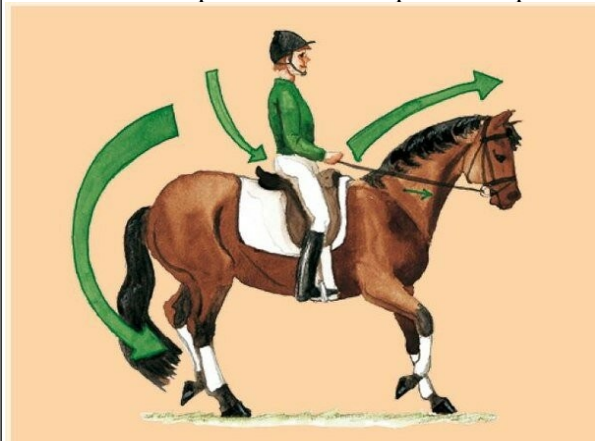
8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении кавалетти.

39-44

Сбор лошади.
Ознакомление с тестами ОСФ по выездке.
Преодоление на рыси в смене маршрутов с кавалетти.
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 ОСФ.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПН).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления кавалетти.

53-54

КПН

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 3 года

Цели и задачи

- совершенствование посадки и средств управления (на всех аллюрах);
- выполнение тестов ОСФ по выездке;
- совершенствование техники преодоления кавалетти, выбор специализации;
- выступление в соревнованиях, выполнение норм 3 юношеского разряда.

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 – расседлывание, разбор урока – 15 мин.		
1. Повторение пройденного материала в НП-2 (занятия 1-26)	1-8	Повторение и закрепление пройденного материала за 2-ой тренировочный год; 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 полевым 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. Совершенствование посадки на полевым галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 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 ОСФ. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см. (рис. 3). Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Рис. 1

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади.

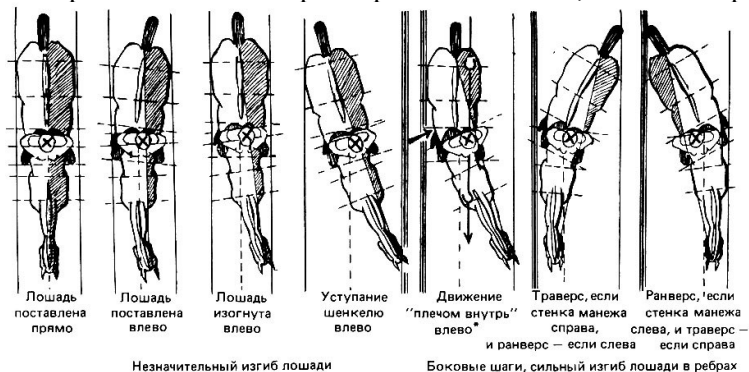


Рис. 2

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

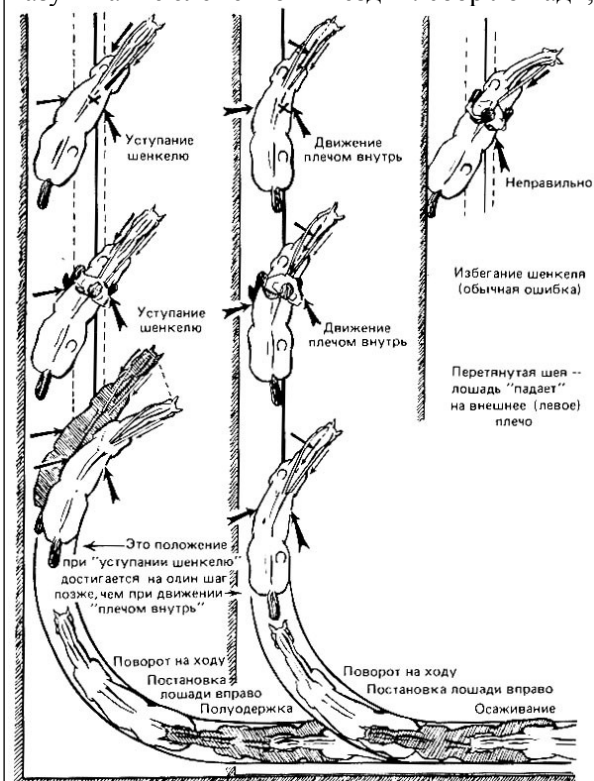
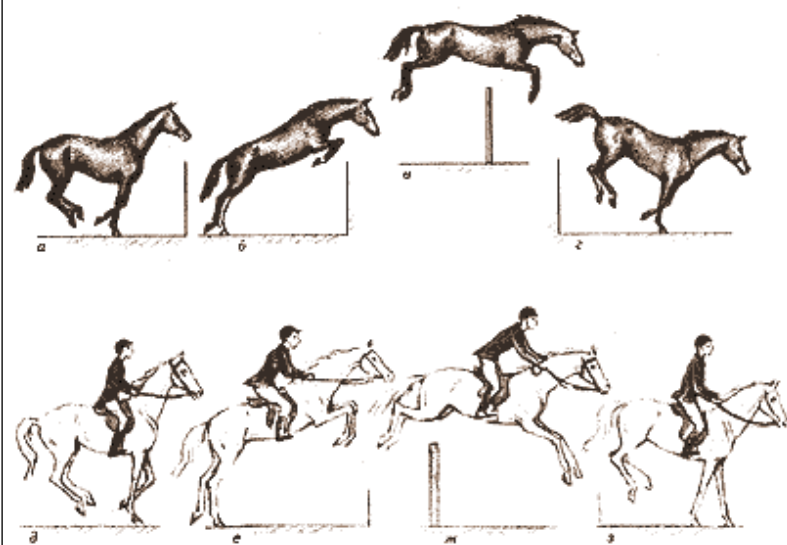


Рис. 3

Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см.



4. Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль.
Езда по схемам ОСФ по выездке.

33-40

Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль (рис. 4).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления кавалетти.
Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 см. с рыси и галопа (рис. 5).
Езда по схемам ОСФ по выездке.

Рис. 4

Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль.

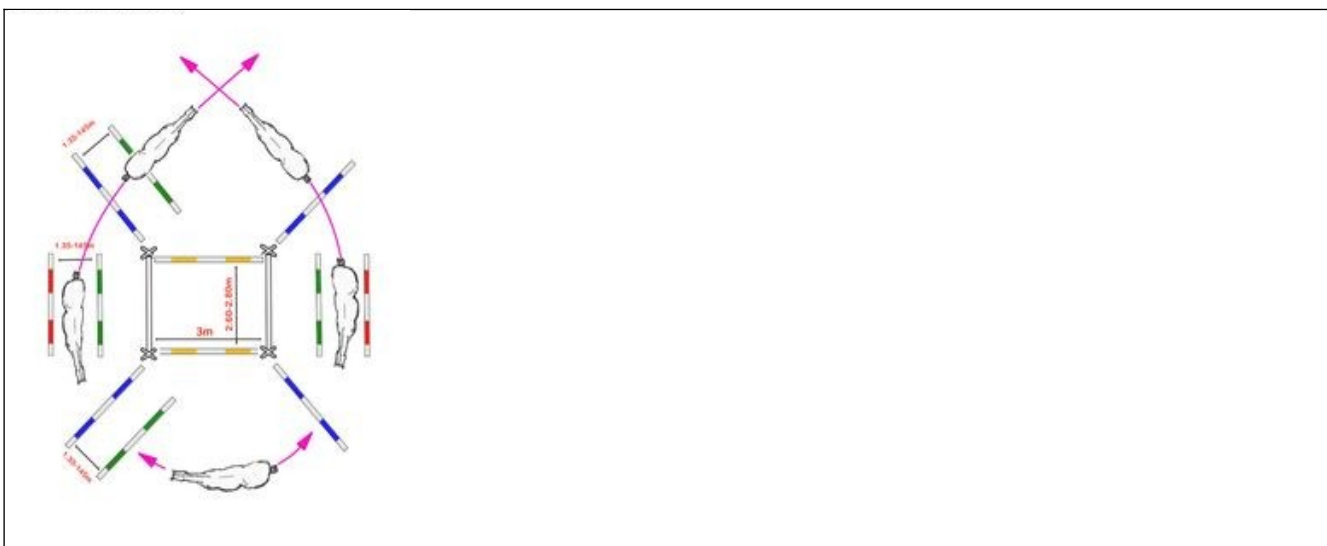
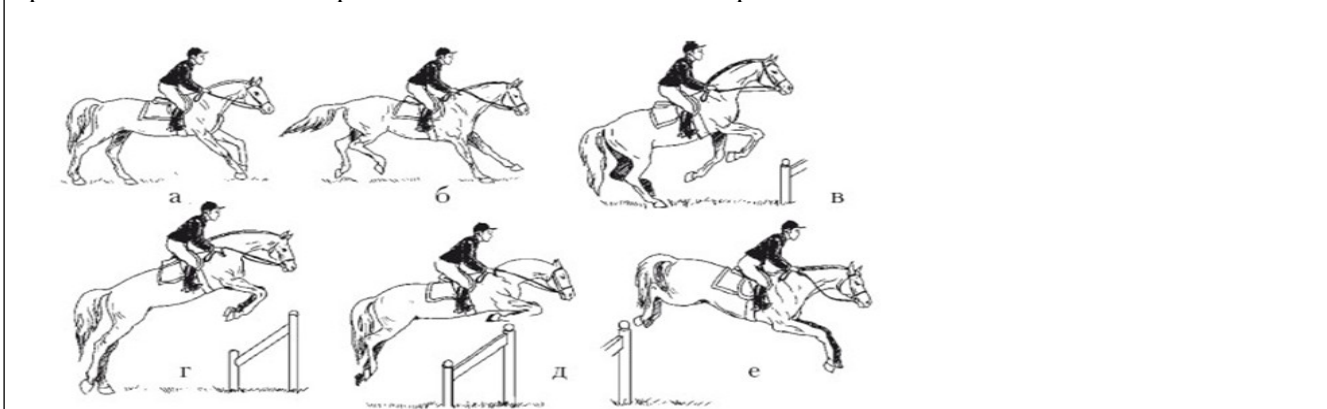


Рис. 5

Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 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 45 см. с рыси и галопа.

с рыси

Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута (рис. 7).

Езда по схемам ОСФ по выездке.

Рис. 6

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

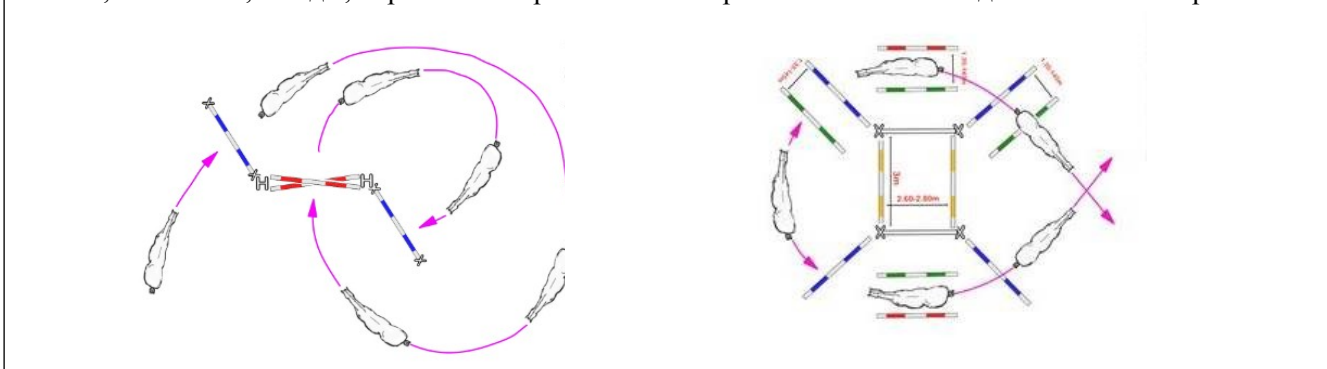
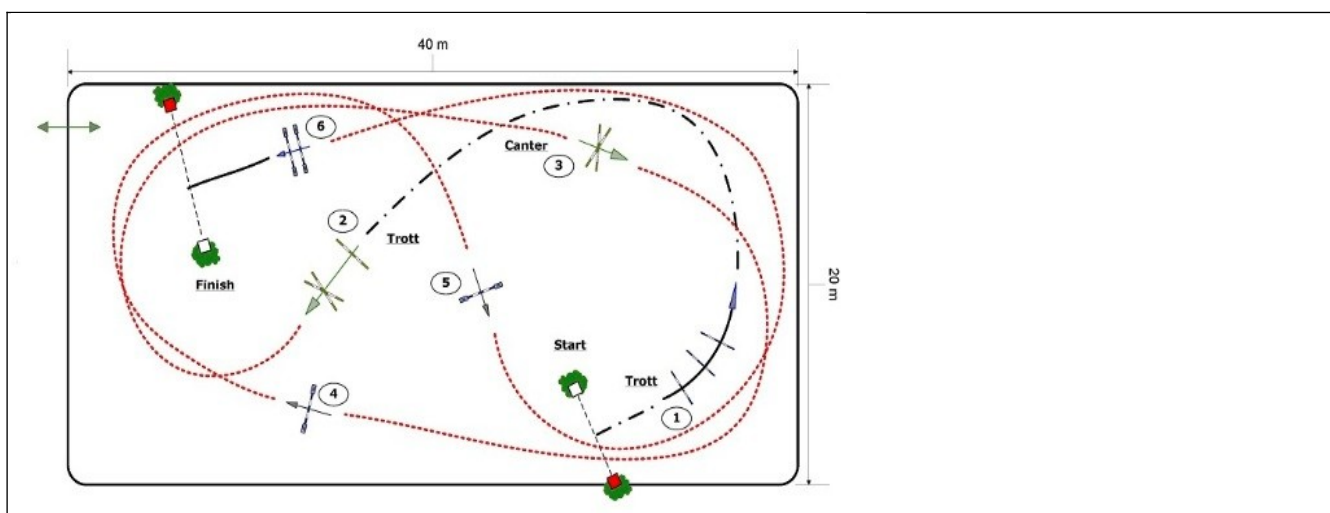


Рис. 7

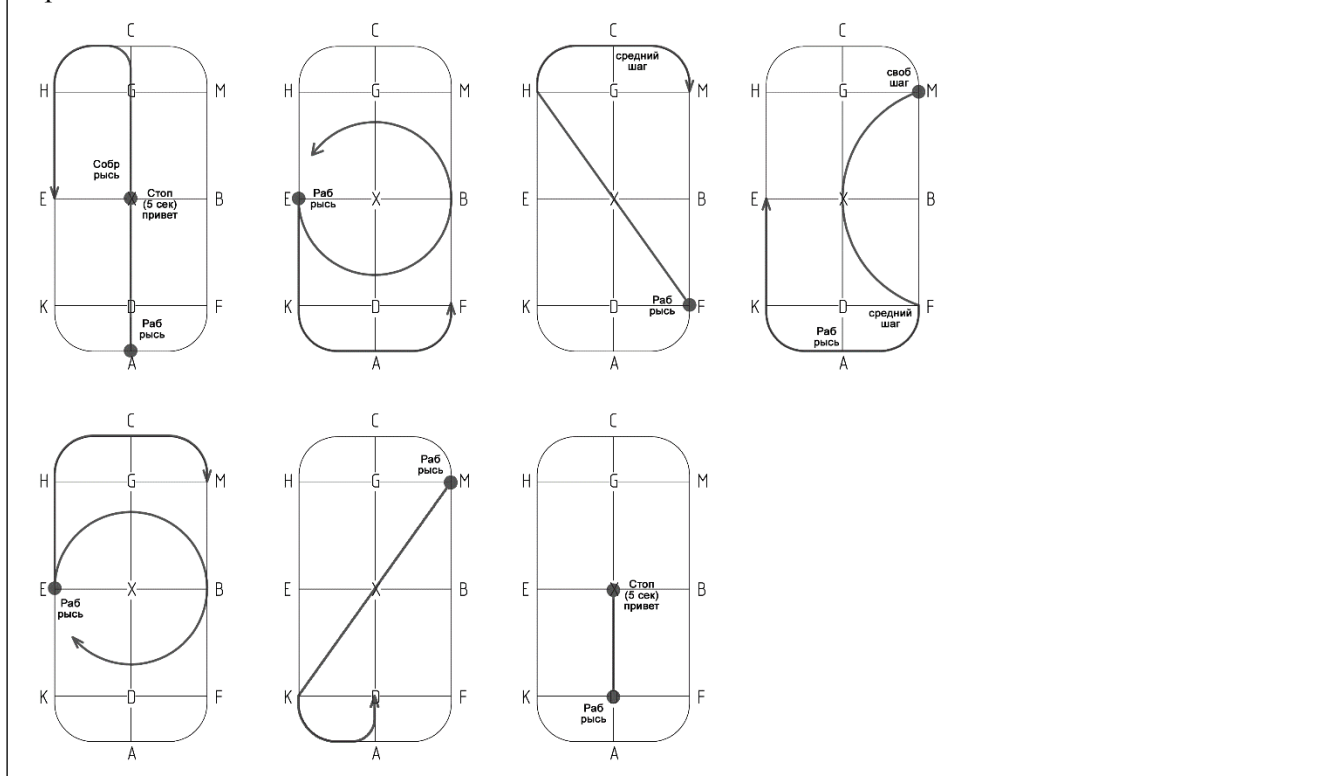
Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.



6. Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм 3 юношеского спортивного разряда. Выбор специализации.

57-64 Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче норм 3 юношеского спортивного разряда. Выбор специализации. Соревнования по выездке по тестам ОСФ (рис. 8). Сдача КПН.

Рис. 8 Соревнования по выездке по тестам ОСФ.



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 ЭНП 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 лошастью. При отсутствии манежа используется огороженный плац.

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 -15С 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.

19. 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 течение 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.

20. 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 100м

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 соотношении времени на различные разделы программы зависит качество всего тренировочного процесса. Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (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.

21. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной 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.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тема	Часы
Теоретические занятия	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния конного спорта	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	13

Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	12
Инструкторская практика	10
Практика проведения соревнований	6
ИТОГО	50

22. 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 № 1](#) 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.

1. 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 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](#).

Набор продуктов питания, используемый в рационе питания

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:

$$C_{T_{CP}} = (C_{T_1} \times M_1) + (C_{T_2} \times M_2) + (C_{T_3} \times M_3) / M_{\text{общ}} \times J$$

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

$C_{\text{Т,Б,В}}$ - стоимость суточного рациона по группам видов спорта

$N_{\text{Б,В}}$ - 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

23. 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 Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрирован Минюстом 03.12.2020 № 61238), далее – Приказ Минздрава России № 1144н.

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 № 1144н 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» (лошади высотой в холке до 150 см.), 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.

24. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конный спорт»;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

25. 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.

26. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки.

Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной

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» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.).

27. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки, 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 этапы начальной подготовки (свыше года).

При зачислении или переводе в группы этапа начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида спорта «конный спорт» (этапа начальной подготовки) лица, проходящего спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

Контрольные нормативы для НП до года

1. Теоретическая подготовка:

Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет)

2. Вольтижировка:

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего - 9 упражнений (6 выполненных упражнений - зачет)

3. Манежная езда в смене:

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений (остановка, перемена направления и пр.) выполнение команд тренера. Перевод спортсменов на этап начальной подготовки свыше 1 года.

4. Общая физическая подготовка:

Упражнения	Мальчики		Девочки		Оценка
	Ип.	Пп.	Ип.	Пп.	
Скакалка (за 15 сек)	12	16	20	24	3
	14	18	22	26	4
	16	20	24	28	5
Отжимание от пола	7	9	6	8	3
	8	10	7	9	4
	9	11	8	10	5
Приседание «пистолет» с опорой	7	9	4	6	3
	8	10	5	7	4
	9	11	6	8	5
Прыжки в длину с места	110	120	100	115	3
	115	125	105	120	4
	120	130	110	125	5

Контрольные нормативы для НП свыше года

1. Теоретическая подготовка:

Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет)

2. Вольтижировка:

Выполнение обязательной программы по вольтижировке на шагу, всего - 11 упражнений (6 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 ОСФ для младшей группы».

Перевод спортсменов на тренировочный этап.

4. Общая физическая подготовка:

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<i>Бег 30 м, секунд</i>	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
<i>Бег 60 м, секунд</i>	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	17	12	7	12	8	3
<i>Наклоны вперед из положения сидя, см</i>	9	5	3	12	9	6
<i>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</i>	35	30	20	30	20	15

28. 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 результат
Упражнения	Юнош и	Девушки		
Этап начальной подготовки 1 год				
Бег 30 м.	7,3 сек.	7,6 сек.	<ol style="list-style-type: none"> Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. Знать технику безопасности обращения с лошадью. Седловка лошади (на оценку «хорошо»). Умение двигаться верхом на шагу, иметь оценку – «хорошо». Выполнить 3-4 вольтижировочных упражнения легкого класса. Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет) 	Без разряда
Челночный бег 3 x 10 м.	10,4 сек.	11,2 сек.		
Прыжки в длину с места	1,10 м.	1,00 м.		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 8 раз	от скамьи 6 раз		
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	5 раз	3 раза		
Кувырок вперед	3-4 раза	2-3 раза		
Этап начальной подготовки 2 год				
Бег 30 м.	7,0 сек.	7,3 сек.	<ol style="list-style-type: none"> Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. Знать технику безопасности обращения с лошадью. Седловка лошади (на оценку «отлично»). Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь 	Без разряда
Челночный бег 3 x 10 м.	10,2 сек.	10,8 сек.		
Прыжки в длину с места	1,20 м.	1,10 м.		

Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 10 раз	от скамьи 8 раз	оценку – «хорошо». 5. Выполнить 5-7 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (80% верных ответов на вопросы теста – зачет).	
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	7 раз	5 раз		
Кувырок (вперед, назад)	5-6 раз	5-6 раз		
Этап начальной подготовки 3 год				
Бег 30 м.	6,8 сек.	7,0 сек.	1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 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 №1 ОСФ по выездке (не менее 59%).	Выполнение нормы III юношеского разряд
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	1,30 м.	1,20 м.		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от пола 5-7 раз	от скамьи 10 раз		
Подтягивание на низкой перекладине, лежа на скамейке	9 раз	7 раз		

29. Иные мероприятия, необходимые для оценки соответствия результатов реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной 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. Столяров В.И., Сейранов С.Г. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации). Малаховка, 2021 г.
21. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
22. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.
23. Информационный сборник. Нормативно-правовые и программные основы деятельности спортивных школ и училищ олимпийского резерва под ред. Л.Б. Кофмана. М., 2002 г.

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

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

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

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

- Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru)
- Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru)
- Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru)
- Сайт Интернет-ресурса 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:
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(ЛОШАДИ ВЫСОТОЙ В ХОЛКЕ ДО 150 СМ.)**