

**Государственное автономное учреждение Республики Хакасия  
«Спортивная школа по конному спорту имени А.А. Магдалина»**

*Принята на методическом совете*

**«УТВЕРЖДАЮ»**

*Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_ 2016г.*

*Т.Н. Чупина*

*Директор ГАУ РХ «СШ по конному*

*спорту им. А.А. Магдалина»*

*Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_\_.\_\_\_\_ 2016г.*

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО КОННУМУ СПОРТУ  
(федеральный стандарт спортивной подготовки  
по виду спорта конный спорт)**

*Срок реализации программы:*

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничен

*Разработчик:*

*Заместитель директора ГАУ РХ «СШ по конному спорту им. А.А. Магдалина»  
М.Е. Гончарова*

**Абакан, 2016**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа спортивной подготовки по конному спорту ГАУ РХ «СШ по конному спорту им. А.А. Магдалина» изложена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденным Приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 года № 402; Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

При ее разработке использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсменов.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период тренировки — от начального обучения до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что результаты юных спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юнiorов и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки.

3. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Необходимым условием выполнения программы, является хорошее материально-техническое обеспечение, оснащение современным оборудованием и инвентарём, наличие хороших перспективных лошадей, средств восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения, приобретение и получение в установленном порядке спортивной формы, обуви, инвентаря индивидуального пользования. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по конному спорту на различных этапах многолетней подготовки.

Конный спорт относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Конный спорт – один из древнейших видов спорта, включает в себя несколько спортивных дисциплин:

- конкурс,
- выездка,
- троеборье,
- вольтижировка,
- драйвинг,
- конные
- пробеги и т.д..

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Основной отличительной особенностью всех дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных – лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошадью, и показанный результат зависит как от подготовленности спортсмена, так и от подготовленности лошади; лошадь является полноценным партнером в спортивной паре. Вследствие этого, каждый спортсмен одновременно является тренером своей лошади, а при планировании подготовки необходимо учитывать не только возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать:

- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков спортсмена;
- Формирование и совершенствование физических возможностей и спортивных навыков лошади;
- Совершенствование взаимодействия спортсмена и лошади.

Именно взаимодействие спортсмена с лошадью является глубинной сутью конного спорта; высокая степень подготовленности отдельно всадника и отдельно лошади, безусловно, важна, но недостаточна для получения высокого спортивного результата. В связи с этим, реализация спортивной подготовки в конном спорте возможна только при условии одновременной работы с всадником и лошадью как спортивной пары.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкурс, выездка, троеборье. Для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки российских и зарубежных всадников, результаты научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, ветеринарии,

теории физического воспитания, спортивной педагогики, физиологии, гигиены и психологии.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью детализации планирования учебно-тренировочного процесса и всей системы подготовки спортсменов.

*Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучения и минимальное количество детей в группах.*

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, систему воспитательной работы, методы восстановительных мероприятий, календарный план спортивных мероприятий на каждый годичный цикл многолетней подготовки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания сознательной заинтересованности занятиями спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой избранного вида конного спорта, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимых предпосылок для спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов на уровне мастера спорта.

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования на уровне мастера спорта. Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – весь комплекс учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

**Этапы спортивной подготовки** – логически завершенные последовательные части подготовки, реализуемые в ходе программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

При этом **этап начальной подготовки** направлен на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе конного спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года (группы НП-1 и НП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а так же освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды.

На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

**этап тренировочный (спортивной специализации)** - на этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта; тренировочная работа направления на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы 3 – I спортивных разрядов; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от УТ-1 до УТ-5); в связи с тем, что конный спорт является возрастным, достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади.

**этап совершенствования спортивного мастерства** не имеет ограничений по годам подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду спорта.

Программа спортивной подготовки по конному спорту является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в ГАУ РХ «СШ по конному спорту им. А.А. Магдалина», однако она не рассматривается, как единственный возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материально-технической базы, оборудования, инвентаря, лошадей могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Настоящая программа включает нормативную и методическую часть, охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, определяет этапы многолетней подготовки спортсменов-конников, примерное содержание занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный 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

Приложение N 1  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в гр.	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1 - 2	10	6 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	10	4 - 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	1 - 12

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Приложение N 2  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
конный спорт

Для спортивных дисциплин "конкур", "троеборье"

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23	12 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28	16 - 22
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15

Для спортивных дисциплин "выездка"

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	17 - 23	15 - 21	7 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	27 - 33	27 - 33	22 - 28
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Приложение N 3  
Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	2 - 6	3 - 8	3 - 10	4 - 10
Отборочные	-	-	1 - 5	2 - 6	2 - 8
Основные	-	-	-	1 - 3	1 - 5

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Учебный год в ГАУ РХ ДО «ДЮСШ по конному спорту им. А.А. Магдалина» начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей Программой.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Для обеспечения круглогодичности 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 (Приложение № 10 к настоящему ФССП)

Приложение 10  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица 5

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	-	

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России

от 09.08.2010 N 613 и (зарегистрирован Министром России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена.

динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

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

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Приложение N 9  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4 - 6	4 - 9	8 - 10	8 - 20	20 - 28	24 - 32
Количество тренировок в неделю	2 - 4	2 - 4	2 - 6	3 - 12	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	208 - 312	208 - 468	416 - 520	416 - 1040	1040 - 1456	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104 - 208	104 - 208	104 - 312	156 - 624	60 - 624	312 - 624

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапов тренировочного цикла. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращён, но не более чем на 25%.

## **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса является одним из необходимых условий его эффективности.

Основным оборудованием для проведения занятий по конному спорту является снаряжение для верховой езды, места проведения занятий по верховой езде, наборы конкурсных и полевых препятствий. Тренировочный процесс может быть качественно осуществлен только при наличии оптимального количества спортивных лошадей, которые отвечают требованиям по спортивной подготовке и состоянию здоровья.

Конский состав должен подбираться с учетом пропускной способности спортивной школы. В группы учебной подготовки набирают лошадей, прошедших курс выездки, обладающих спокойным характером (особенно для групп начальной подготовки), способных нести нагрузку характерную для учебных групп и принимать участие в соревнованиях легкого класса. Остальные группы укомплектовывают спортивными лошадьми в соответствии с уровнем подготовки, видом специализации (конкур, троеборье, выездка) и состоянием здоровья.

Места для проведения занятий по верховой езде должны включать:

- **выездковое поле, манеж (песчаное и, или травяное)** размером 20 м х 60 м, размеченные буквами;
- **конкурное поле (песчаное или травяное)** размером не менее 25 м х 25 м;
- **троеборное поле.**

Проведения занятий по общей физической подготовке рекомендуется осуществлять в спортивном зале. Оборудование спортивного зала может быть следующим: гимнастические стенки, скамейки, маты, перекладины, брусья, набивные мячи, штанга тренировочная, набор гантелей, мячи для спортивных игр, скакалки гимнастические палки, батут.

Для проведения занятий по теоретической подготовке и анализа тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников необходимо наличие **методический кабинета**, который рекомендуется оснастить аудио- и видеозаписью (телевизор, видео- и аудиомагнитофоны, видеокамера); наглядными пособиями; стендами постоянной информации, стендами текущей информации; методической библиотекой (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы).

**Снаряжение для спортивной лошади** по возможности должно быть индивидуальное (седло, уздечка, оголовье, вальтрап, попона, ногавки). Вспомогательные средства тренировки для всадников (шпрут, мартингал, развязки, шамбон, корда, бич). Для всадников шпоры и хлыст должны быть в индивидуальном пользовании. Для отделения троеборья должно быть

предусмотрено наличие выездкового седла для манежной езды, троеборного седла для полевых испытаний и конкурсного седла для преодоления препятствий.

В таблицах 1 и 2 Приложения N 11 к «Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта конный спорт» приводится перечень инвентаря, оборудования, спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей, необходимого для учебно-тренировочного процесса. При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.

Приложение N 11  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 7

N п/н	Наименование спортивного оборудования, инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	количество	количество			
<b>Лошади, участвующие в спортивной подготовке</b>									
<b>Спортивные дисциплины "выездка", "конкур", "троеборье"</b>									
1.	Лошадь	штук	на занимающегося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2			

Таблица 8

N п/н	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
			Количест во	срок эксплуатации (меся цев)	Количест во	срок эксплуатации (меся цев)	Количест во	срок эксплуатации (меся цев)
1.	Автоматизированное устройство для мониторинга лошади	комплект	-	-	-	-	-	-
2.	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	-	-	-	1	-
3.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2 - 4 лошади	штук	-	-	1	-	1	-

4.	Бич	штук	1	11	1	11	1	11
5.	Доска информационная	штук	1	11	1	11	1	11
6.	Звуковоизлучающее и звукоусиливающее оборудование	комплект	-	-	-	-	1	-
7.	Кордя	штук	1	11	1	11	1	11
8.	Набор ковочных инструментов	комплект	-	-	-	-	1	-
9.	Развязки	пар	1	11	1	11	1	11
10.	Седалка	штук	-	-	1	11	1	11
11.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	1	-	2	-	3	-
12.	Установка-солярий для лошади	штук	-	-	-	-	-	-
13.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	-	-	1	11	2	11

**Спортивная дисциплина "выездка"**

14.	Бич	штук	-	-	1	11	1	11
15.	Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)	штук	-	-	1	-	2	-
16.	Сборно-разборное ограждение для выездки	комплект	-	-	1	11	2	11
17.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	-	-	2	11	2	11

**Спортивная дисциплина "конкур"**

18.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	2	36
19.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
20.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
21.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-

22.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	-	-	3	11	3	11
Спортивная дисциплина "троеборье"								
23.	Препятствия для трассы кросса	комплект	-	-	1	36	1	36
24.	Препятствия для трассы кросса для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
25.	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
26.	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	-	-	1	36	1	36
27.	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
28.	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)	комплект	-	-	1	36	-	-
29.	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	-	-	3	11	3	11
30.	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	-	-	3	11	3	11

Приложение N 12  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта конный спорт

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 9

Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях								
N н/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершен- ствования спортивного мастерства
				колич	срок	коли	срок	коли

				чество	эксплуатации (месяц ев)	част во	эксплуатации (месяце в)	част во	эксплуатации (мес яцев 1)
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
2.	Бинты тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
3.	Бинты турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
4.	Вальтрап тренировочный	штук	на одну лошадь	2	11	2	11	2	11
5.	Вальтрап турнирный	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	2	11
6.	Ведро или емкость для воды или корма	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
7.	Ногавки транспортировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
9.	Ногавки турнирные	комплект	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на одну лошадь	1	11	1	11	1	11
12.	Подкова с креплением	комплект	на одну лошадь	-	-	1	1,5	1	1,5
13.	Попона дождевая	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
14.	Попона зимняя	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
15.	Попона летняя	штук	на одну лошадь	-	-	1	11	1	11
16.	Попона сетчатая противомоскитная	штук	на одну лошадь	-	-	-	-	1	11
17.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на одну лошадь	1	24	-	-	-	-
18.	Седло специализированное в	штук	на одну лошадь	-	-	1	24	1	24

	сбора (для дисциплин "выездка", "конкур", "вольтижировка")								
19.	Седло специализированное в сборе (для дисциплины "троеборье")	штук	на одну лошадь	-	-	2	24	3	24
20.	Специальные поводья	комплект	на одну лошадь	1	11	1	11	2	11
21.	Щетки	комплект	на одну лошадь	0,5	11	0,5	11	0,5	11

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
Н р/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
Спортивные дисциплины "выездка", "конкур"									
1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11
3.	Кроссовки	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11
4.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	6
5.	Перчатки турнирные	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11
6.	Сапоги (или краги с болинками) тренировочные	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11
7.	Сапоги (или краги с болинками)	пар	на занимающуюся	-	-	1	11	1	11

	Турнирные		ося						
8.	Спортивный костюм	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
9.	Фрак или редингот	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
10.	Хлыст	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
11.	Шлем защитный	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11

**Спортивная дисциплина "троеборье"**

1.	Бриджи тренировочные	пар	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
2.	Бриджи турнирные	пар	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
3.	Дождевик	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
4.	Жилет защитный	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
5.	Кросовки	пар	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
6.	Куртка	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
7.	Очки защитные	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
8.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающейся	-	-	1	6	1	6
9.	Перчатки турнирные	пар	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
10.	Редингот	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
11.	Сапоги (или краги с	пар	на	-	-	1	11	1	11

	ботинками) Тренировочные		занимающейся						
12.	Сапоги (или краги с ботинками) Турнирные	пар	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
13.	Спортивный костюм	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
14.	Фрак	штук	на занимающейся	-	-	-	-	-	-
15.	Хлыст	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
16.	Шлем защитный	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
<hr/>									
1.	Костюм тренировочный	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
2.	Костюм турнирный	штук	на занимающейся	-	-	1	11	2	11
3.	Кроссовки	пара	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
4.	Спортивный костюм	штук	на занимающейся	-	-	1	11	1	11
5.	Чешки тренировочные	пар	на занимающейся	-	-	1	6	1	6

#### 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице № 11 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 11

Группа	Минимальный возраст учащихся для зачисления [лет]	Минимальная наполняемость группы [чел.]	Максимальный качественный состав группы [чел.]	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки часов в год	Требования для зачисления на начало учебного года, (квалификация учащихся)
--------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

НП-1	10	6	20	6	312	Выполнение нормативов ФССП согласно ФССП (федеральный стандарт спортивной подготовки)
НП-2	11	6	20	6	312	Выполнение нормативов СФП и СФП
Т-1	12	4	15	8	416	Выполнение нормативов СФП и СФП, 3 разряд по специализации
Т-2	13	4	15	10	520	Выполнение нормативов СФП и СФП, подтвердить 3 разряд по специализации
Т-3	14	4	15	12	624	Выполнение нормативов СФП и СФП, 2 разряд по специализации
Т-4	15	4	15	14	728	Выполнение нормативов СФП и СФП, подтвердить 2 разряд по специализации
Т-5	16	4	15	16	832	Выполнение нормативов СФП и СФП, 1 разряд по специализации
ССМ до года	17	1	12	20	1040	Выполнение нормативов СФП и СФП, КМС по специализации
ССМ выше года	18	1	12	22	1144	Выполнение нормативов СФП и СФП, подтвердить КМС по специализации

### 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объём индивидуальной спортивной тренировки отражён в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчёте объёма спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объём возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет 4 недели, из них 1 неделя планируется по окончании зимнего спортивного сезона и 3 недели – после окончания летнего спортивного сезона. Количество дней отдыха в году может быть уменьшено, если спортсмен, например, не участвует в соревнованиях зимнего сезона и

целенаправленно готовится к главным официальным стартам летнего сезона.

## 2.10. Структура годичного цикла

Подготовительный период включает два этапа: осенне-зимний (ноябрь—февраль) и весенний (март—апрель). Задачи первого этапа — повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья спортсменов и их лошадей, совершенствование основных двигательных навыков и качеств — силы, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений, изучение и совершенствование отдельных элементов и упражнений специальной подготовки всадника и лошади, выработка и закрепление рациональной посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений, подготовка и сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Большое внимание в это время уделяется эмоциональности проведения занятий, повышению общей работоспособности и восстановлению спортсмена и лошади.

Занятия на втором этапе носят более специализированный характер. Главное внимание уделяется развитию и совершенствованию основных двигательных качеств спортсмена и лошади, развитию специальных качеств, повышению техники выполнения отдельных элементов и схем манежной езды в выездке и троеборье, совершенствованию техники управления лошадью при преодолении препятствий. Возрастает интенсивность тренировочного процесса, чаще применяются соревновательные нагрузки, проводятся контрольно-соревновательные занятия с целью становления у занимающихся высокой спортивной формы.

Соревновательный период также делится на два этапа: этап отборочно-подготовительных и зональных соревнований и этап основных соревнований. Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является проверка и дальнейшее повышение уровня готовности спортсмена и лошади к большим соревновательным нагрузкам. Выявление технических и тактических недостатков в подготовке и их устранение, дальнейшее совершенствование физической, тактической, технической, волевой и психологической готовности всадника; выполнение на высоком техническом уровне всех элементов соответствующей соревновательной программы и выработка специальной выносливости. На этапе основных соревнований одной из главных задач является поддержание высокого уровня общефизической и специальной подготовки спортсмена и лошади и подведение их к изначальной спортивной форме к основным соревнованиям сезона.

Тренировочная нагрузка должна распределяться соответственно направленности и программы основных соревнований, обеспечивая относительно стабильный объем специальной подготовки.

Примерный уровень интенсивности составляет в мае — 12...15%, в июне—августе — 10...20%, в сентябре — 5...10% от максимального.

**В переходном периоде (октябрь)** главное внимание уделяется активному отдыху, сохранению достаточного уровня общефизической и специальной готовности спортсменов и лошадей, лечению и профилактике имеющихся заболеваний и травм. В этот же период значительное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. Повышается уровень теоретических знаний

по общей и спортивной гигиене, физиологии человека и лошади, анализируются результаты прошедшего учебно-тренировочного и соревновательного циклов. Для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки на следующий учебный год.

Подготовка всадника от новичка до мастера спорта — сложный многолетний комплексный процесс. Практика показывает, что первых значительных успехов в верховой езде, характеризующихся результатами на уровне мастера спорта спортсмены достигают в возрасте 19—20 лет, после 8—10 летней подготовки. При этом наиболее стабильные результаты имеют всадники, обладающие разносторонней физической подготовкой и отличающиеся большим трудолюбием и любовью к лошади. Анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма обеспечивают более эффективное по сравнению со взрослыми освоение приобретаемых навыков овладения элементами техники верховой езды. Пластичность нервной системы детей и подростков позволяет более успешно воспитывать у них координационные способности, чувство равновесия, ловкость, быстроту и точность двигательных реакций. При этом наиболее эффективной является игровая форма занятий, проведение различных эстафет, подвижных и спортивных игр по максимально упрощенным правилам (прыжки, кувырки, кульбиты, перевороты, элементы вольтижировки). Вместе с тем на ранних этапах подготовки нельзя перегружать юных всадников спортивными техническими элементами и навыками. Практически верховая езда на первом этапе подготовки должна применяться весьма ограниченно и главным образом с целью удовлетворения естественного интереса к лошади как поощрительная мера за успешное овладение основным содержанием общей программы. Нужно всячески избегать форсирования подготовки юных всадников, применения чрезмерных соревновательных нагрузок. Последние должны строго соответствовать уровню подготовки спортсменов. Более того, соревновательные нагрузки должны способствовать закреплению приобретенных стереотипов. В начальной стадии подготовки соревнования следует применять в форме контрольной проверки выполнения отдельных технических элементов и навыков (на оценку), а также используя простейшую игровую форму.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### ***3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований***

##### **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:**

ГАУ РХ «СШ по конному спорту им. А.А. Магдалина» организует работу с обучающимися в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Учебный год начинается 1 сентября и делится на три периода: подготовительный (ноябрь - первая половина апреля), соревновательный (вторая половина апреля - сентябрь) и переходный период (октябрь). В каникулярное время могут быть организованы спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, учебно-тренировочные сборы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом по представлению тренеров преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве оценки деятельности школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- уровень освоения тренировочных нагрузок по видам конного спорта (конкур, выездка, троеборье);
- освоение теоретического раздела программы – общего и по видам спорта;
- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменов объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений в соревнованиях.

В программу многолетней подготовки спортсменов-конников входит: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судебская практика, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется с помощью следующих документов: годовой учебный план-график, журналы учета ведения учебно-тренировочных занятий спортивных школ, график проведения диспансеризаций или углубленного комплексного обследования спортсменов. Кроме указанных документов, осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства.

#### *Техника безопасности проведения тренировочных занятий:*

Повышенная опасность и травматизм при занятиях верховой ездой обусловлены спецификой данного вида спорта, где партнером является сильное животное – лошадь, поведения и действия которого не всегда предсказуемы для человека.

В связи с этим вся тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в школе должна осуществляться с максимально возможным обеспечением безопасности занимающихся, тренерского состава и поголовья лошадей.

Основанием для проведения занятий является расписание, утвержденное директором конной школы.

Замена тренеров не допускается без уведомления об этом директора Учреждения.

В расписании занятий указывается фамилии тренеров, проводящих занятия.

Администрация школы совместно с медицинским персоналом должна ежегодно проводить практические занятия по оказанию первой медицинской помощи с тренерским составом.

Ответственным за организацию и проведение тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.

#### *Требования безопасности перед началом занятий:*

Тренер перед началом занятий обязан:

1. Осмотреть место проведения занятий и удостовериться в его готовности. В случае выявления каких-либо технических недостатков, или если место проведения, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными, отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок.
2. Присутствовать при седловке и расседливании лошади, при необходимости помочь посадить.
3. Начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время.
4. Выводить лошадь из конюшни только организованно, убедившись в готовности всех занимающихся в том, что в проходе нет встречных лошадей.

5. Допускать к занятиям по верховой езде лиц, прошедших инструктаж по технике безопасности обращения с лошадью. Для занимающихся в группах необходимо также наличие медицинской справки с разрешением врача заниматься на лошади.
6. Осмотреть конский состав, проверить исправность снаряжения, правильность седловки. Перед посадкой на лошадь подпруги у седла должны быть проверены и подтянуты. Не допускать проведение занятий на грязной лошади.
7. Проверять исправность экипировки всадников:
  - допуск к занятиям детей разрешается при обязательном наличии защитного шлема и в обуви для верховой езды;
  - в остальных случаях при отсутствии обуви, отвечающей требованиям безопасности, допускается езда без стремян;
8. В зимний период при температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  предупредить занимающихся о мерах против обморожения; в летний период – о мерах предупреждения теплового удара.
9. Нахождение на территории конюшни или на манеже для занятий и вывод лошади без тренера запрещены.
10. Распределять лошадей на верховую езду с учетом индивидуальных особенностей занимающихся (подготовка всадника, рост, вес и т.д.).

#### ***Требования безопасности при проведении занятий:***

1. Тренер(инструктор) обязан строго соблюдать сам и требовать от занимающихся соблюдения правил техники безопасности при обращении с лошадью, являющейся источником повышенной опасности.
2. Тренеру, проводящему занятия, необходимо знать нрав и индивидуальные особенности каждой лошади, степень приученности ее к работе под седлом и на корde.
3. Запрещается кричать на лошадь, бить, дразнить, резко осаживать назад. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные движения, травмирующие человека.
4. Источники света в закрытых помещениях должны обеспечивать хорошую видимость.
5. Проведение занятий на открытых полях разрешается только в светлое время суток или в темное время суток при искусственном освещении, обеспечивающем необходимую видимость.
6. При одновременных занятиях двух или более групп, группы должны заниматься только на отведенном для них месте; рабочее место должно быть отгорожено разделительными заборчиками.
7. Ненеиспользуемое оборудование во время учебно-тренировочного процесса не должно находиться в рабочей зоне.
8. Проводить занятия с группой необходимо только при закрытых дверях манежа, предманежника, поля.
9. Запрещается нахождение посторонних лиц на манеже во время проведения занятий.
10. Запрещается допуск до занятий лиц в состоянии алкогольного, наркотического и токсикологического опьянения.
11. Запрещается проведение занятий:
  - в зимнее время – при  $t^{\circ}$  воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;

- в летнее время – при  $t^{\circ}$  воздуха выше +25 $^{\circ}$ С (при наличии прямого солнца).
12. При проведении занятий на открытых плоскостных сооружениях Комплекса и вне территории Комплекса необходимо учитывать действие опасных факторов:
- движущиеся машины и самоходные механизмы;
  - лыжники, собаки, коляски, дети;
  - метеорологические условия (туман, влажность, ветер, скорость движения воздуха и т.д.);
  - состояние грунта, ямы на пути движения к месту проведения занятия;
  - уделять повышенное внимание уровню подготовленности всадника.

13. Во время проведения занятий не оставлять занимающихся без присмотра.

14. Отстранить от занятий лиц, не соблюдающих меры безопасности при обращении с лошадью или правил поведения в манеже.

#### *Требования безопасности в критической ситуации:*

1. Прекратить занятия или сделать временный перерыв в случае появления в зоне занятий людей или животных или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению.
2. Не допускать ремонтных или погрузочно-разгрузочных работ во время проведения занятий.
3. В случае если лошадь оказалась на свободе (без всадника), предпринять меры по быстрой и наиболее безопасной для всех участников учебно-тренировочного процесса поимке лошади.
4. При несчастном случае:
  - оказать первую помощь пострадавшему;
  - обратиться в медицинский пункт конной школы;
  - сообщить о происшествии администрации школы.

#### *Требования безопасности по окончании занятий:*

1. Заведя лошадь в деник, нужно повернуть ее головой к двери, после этого снять уздечку или недоузок и надежно закрыть дверь деника.
2. По окончании занятий сообщить ветеринарному врачу о возможных полученных во время тренировки травмах лошади.
3. Тренеры, нарушившие требования настоящей инструкции, несут ответственность в порядке, установленном законодательством.

#### *3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок*

##### *Примерное распределение часов по видам подготовки (в часах)*

*Таблица 12*

№ п/п	Разделы подготовки	начальной подготовки	Этап тренировочный (Этап спортивной специализации)					Этап СС	Этап СС	
			1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год			

1	Теоретическая подготовка	19	19	30	24	29	35	40	50	55	
2	Общая физическая подготовка	75	55	92	115	110	125	145	125	140	
3	Специальная физическая подготовка	85	85	92	115	140	160	185	170	185	
4	Уход за лошадью	в течение года (чистка до и после тренировки, уход за копытами)									
5	Техническая подготовка	70	85	155	195	235	270	310	500	550	
6	Тактическая подготовка	30	30	8	6	8	10	12	14	16	
7	Психологическая подготовка	4	4	8	6	8	10	12	14	16	
8	Соревновательная подготовка	2	3	17	21	50	60	70	85	90	
9	Инструкторская и судейская практика			5	5	14	16	18	20	30	
10	Приемные и переводные испытания			2	2	2	2	2	2	2	
11	Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся	23	25	3	27	24	36	34	56	56	
12	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Общее количество часов	312	312	416	520	624	728	832	1040	1144	

### 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются Директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и в конкретном виде конного спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное

состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процесс спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

### ***3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.***

В группах начальной подготовки основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся ГАУ РХ «Спортивная школа по конному спорту им. А.А. Магдалина» рекомендует следующий комплекс упражнений:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши, девушки
Вестибулярная устойчивость -	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой линии (10 оборотов не более чем за 30 с)
Координционные способности -	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, падони на плечах (не менее 5 с)
	Приседание без остановки (не менее 6 раз)
Силовая выносливость -	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туповища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость -	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья,

физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; обследование у врачей специалистов: невропатолога, окулиста; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографические исследования; клинический анализ крови и мочи.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### *3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.*

#### **3.5.1. Учебно-тематический план и содержание программы подготовки на этапах начальной подготовки**

Этап начальной подготовки имеет свои характерные особенности: он рассчитан на 2 года (группы НП-1 и НП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер; целью подготовки является повышение уровня общего физического развития учащихся, а также освоение начальных навыков обращения с лошадью и верховой езды. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте; при досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

##### **Начальная подготовка учитывает:**

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (за исключением национальных, служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта);
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях конным спортом.

##### **Основными задачами начальной подготовки являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Начальная подготовка направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Начальная подготовка** построена с учетом индивидуального развития детей, а так же особенности подготовки обучающихся, выступающего на соревновании на лошади - животном, мощь которого превосходит силу человека, а результат соревнований в равной степени зависит от животного и спортсмена, спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости животных, а также их взаимодействия между собой.

### **Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конный спорт.

Результатом освоения Программы на этапе начальной подготовки является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития конного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, заваливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

#### **2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармонично сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3. в области избранного вида спорта:**

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4. в области ухода за животными:**

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

- Групповые тренировочные и теоретические занятия;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Тестирование и контроль.

#### **Учебно-тематический план**

**Дополнительно в годичном цикле подготовки необходимо обеспечить:**

- организацию возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
  - организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
  - организацию показательных выступлений обучающихся.

**Продолжительность этапа начальной подготовки,  
минимальный возраст для зачисления на этап и наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	6 – 20

**Цели обучения** на данном этапе изложены в начале настоящей главы.

**Принципы обучения** можно сформулировать как доступность, последовательность, постепенность, обратная связь.

**Содержание обучения включает в себя**

1. Теоретическую подготовку;
2. Общая и специальная физическую подготовку;
3. Технико-тактическая подготовку;
4. Уход за лошадью

## **НАБОР УЧАЩИХСЯ**

Перевод учащихся на этап начальной подготовки производится в начале учебного года (сентябрь) на основании выполнения требований к результатам освоения программы спортивной подготовки по конному спорту, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», не имеющие медицинские противопоказания.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши, девушки
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой равномерно [10 оборотов не более чем за 30 с]
Координционные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с)
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя

При равных результатах, преимущество имеют лица, показавшие лучшие результаты по физическим качествам, имеющим большую результативность для конного спорта.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт**

Таблица 14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координционные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:  
 3 – значительное влияние;  
 2 – среднее влияние;  
 1 – незначительное влияние.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 15

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	268	268
Общее количество тренировок в год	96	96

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт

Таблица 16

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	27-33	17-23
Специальная физическая подготовка, уход за лошадью (%)	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

### Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению

заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний,

которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиене, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

#### *Тема 1. Техника безопасности при обращении с лошадью*

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия, после изучения темы каждым учащимсядается зачет. Регулярно, не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ учащимися тема изучается повторно, учащиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета.

#### *Тема 2. Личная и общественная гигиена при обращении с лошадью*

Понятие о гигиене и самоконтроле. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз. Уход за лошадьми.

#### *Тема 3. Уход за спортивной лошадью и ее содержание*

Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Норма нагрузок и продолжительность работы лошади. Уход за лошадью после тренировки. Влияние тренинга на развитие организма лошади. Сочетание работы с установленным порядком кормления. Значение исправности и правильной подгонки спортивного снаряжения для сохранения работоспособности лошади. Подготовка снаряжения. Умелое использование и сбережение конского снаряжения: оголовье, поводья, седло, пуглище, стремена, потник и вальтрап, подпрути, бинты, ногавки, кабуры, наколенники, шпоры. Меры предупреждения травматизма. Оказание первой ветеринарной помощи.

#### *Тема 4. Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади*

Краткие сведения о строении организма лошади. Опорно-двигательный аппарат. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем. Система пищеварения. Основные физиологические функции организма лошади.

#### *Тема 5. Понятие об экстеръере. Стати лошади.*

Внешнее строение лошади – экстеръер. Типы экстеръера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстеръера.

*Тема 6. Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.*

Масти лошадей. Отметины. Завитки. Правила описания лошади. Паспорт спортивной лошади. Понятие о бонитировке. Племенное свидетельство.

*Тема 7. Породы лошадей. Система коневодства в России.*

Три направления коневодства. Понятие о верховых, легкоупряжных, тяжелоупряжных лошадях. Основные породы, разводимые в нашей стране. Понятие о спортивной лошади. Организация коневодства в нашей стране. Цели и направление работы различных коневодческих организаций в нашей стране. Понятия: ипподром, ГЗК, спортивная школа, конноспортивный клуб, племенная конферма, т.д.

*Тема 8. Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.*

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

*Тема 9. Закаливание организма спортсмена*

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой. Роль закаливания в достижении высокого уровня спортивных результатов.

*Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки.*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Рост спортивных достижений. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима.

*Тема 11. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка*

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов. Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта.

*Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.*

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена — конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

*Тема 13. Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом*

Сущность контроля и его роль при занятиях спортом.

*Тема 14. Единая спортивная классификация*

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм ЕСК.

## Примерный годовой учебный план теоретической подготовки

№ темы	Тема занятий	Группы начальной подготовки	
		1 год	2 год
1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований	3	2
2	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	2	1
3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	3	2
4	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади	1	1
5	Понятие об экстерьере. Стати лошади.	2	1
6	Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.	2	-
7	Породы лошадей. Система коневодства в России.	3	-
8	Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков	1	1
9	Закаливание организма спортсмена	-	1
10	Общая характеристика спортивной тренировки.	1	1
11	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка	-	2
12	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	-	2
13	Ветеринарный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным Спортом	-	3
14	Единая спортивная классификация	-	1
	Зачет	1	1
<b>Итого часов:</b>		<b>19</b>	<b>19</b>

Зачет в группах начальной подготовки по теоретической подготовки следует проводить в форме тестирования (приложение 2).

## **Практические занятия, учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм учащихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам.

Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 20-25мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

**Упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса и туловища.** Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, поднимания и опускания), повороты, круговые движения, взмахи и рывковые движения, в различных исходных положениях на месте, в движении.

Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Вращение туловища вправо и влево с различными исходными положениями и движениями руками; вращения; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа и в упоре лежа сзади.

**Упражнения для развития мышц нижних конечностей.** Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскoki на двух ногах. Подскoki на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в воздухе. Прыжки с приземлением на толчковую ногу Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присед. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

**Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.** Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С короткой скакалкой: подскoki, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами весом 1 – 4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой), броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с

различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

**Упражнения из других видов спорта.** Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами.

Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

#### **Упражнения для овладения техникой падения**

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них — кувырок вперед (рис. 1) и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует пытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться предакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения — через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делать на траве или (в гимнастическом зале) на матах. Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

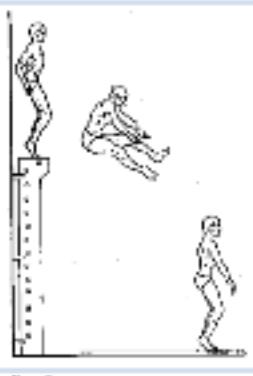
Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвижением правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении); 2 — основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая — подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения (рис. 6). Следует сразу же выпустить повод и выпнуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться.

Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8). Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной. Опасно падение вместе с лошадью на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10). Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.



Рис. 6



Pic.2



Pic.3



Pic.4



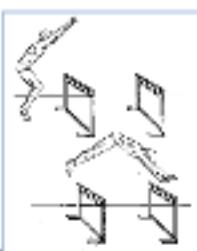
Pic.5



Pic.6



Pic.7



Pic.8



## **В качестве самостоятельных занятий рекомендовать учащимся:**

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м). Ныряние. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах. Обучение технике ходьбы попеременным и одновременным способом. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях – наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей). Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку. Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком. Кольца – размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой. Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад – сгибание рук, махом вперед – разгибание. Из седа ноги врозь – кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед – назад. Брусья разновесокс-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки. Перекладина – подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши). Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, понижения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол. Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы, общественно-полезный труд на территории конюшни (спортившколы).

## **Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта.

### **Упражнения:**

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через крупу, седа боком, седа спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты.

Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шагу, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и

координации движений. Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднимание, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

### ***Вольтижировка как средство СФП***

Вольтижировка, обеспечивая воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта, безусловно, является важнейшей составной частью специальной физической подготовки. В то же время, в результате повышенного внимания тренеров и молодых спортсменов к этому виду упражнений, вольтижировка выделилась в отдельный вид спорта. В настоящее время по вольтижировке проводятся отдельные соревнования различного уровня, однако она не является Олимпийским видом спорта.

Подход к лошади. Движение рядом с лошадью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим сосоком, ножницы. Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и сосок наружу.

### ***Уход за лошадью***

Отличительной особенностью конного спорта является необходимость заботиться о лошади, т.е. обязывает спортсмена овладеть знаниями и навыками по уходу за лошадью, ее содержанию. По этому обязательной частью каждого занятия в конноспортивной школе является уход за лошадью, включающий в себя отбивку дениника, чистку самой лошади, раскрючковывание копыт, поддержание в чистоте амуниции. Так же обязательным является освоение учащимися навыков по кормлению, поению лошадей, а так же простейшие приемы ветеринарной обработки по рекомендации ветеринарного врача. Выполнение данных мероприятий одновременно является средством повышения специальной физической подготовки.

### ***Учебный материал по технической подготовке***

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта. Включает в себя:

1. Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.
2. Правила подхода к лошади, взнуждывание. Седловка, расседливание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посыла лошади вперед и ее остановки.

- Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стременами и без стремян.
- Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловаща при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рыси, с переменой направления и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.
- Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси.
- Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стременами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения по программам спортивной направленности является участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика.

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня Первенства СШ, проводящиеся непосредственно в учебной организации. Их цель: развитие духа соперничества, стремления учащихся к победе, а так же формирование навыка демонстрировать свои возможности в состоянии соревновательного стресса. На этапе начальной подготовки соревнования могут проводиться как отдельное мероприятие, так и в ходе сдачи контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

### **Методическое обеспечение программы**

При организации учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы применяется групповой метод. Возможно 2 варианта планирования учебно-тренировочного процесса:

#### **Примерное распределение времени на учебно-тренировочном занятии:**

	1-й год	2-й год
<b>Общая продолжительность УТЗ – 2уч. Часа – 90 мин.</b>		
В т.ч.:		
Общая физическая подготовка (мин)	25	20
Специальная физическая подготовка, уход за лошадью (мин)	30	30
Техническая подготовка (мин)	20	25
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (мин)	15	15

В этом случае все УТЗ должны проводиться на конюшне и в манеже непосредственно с использованием лошадей.

Занятия разделены по темам, 1 занятие в неделю отводится на общую физическую подготовку, другое – на специальную подготовку и уход за лошадью.

В этом случае занятие по ОФП проводится в спортивном зале либо на свежем воздухе, занятие по СФП и технической подготовке – в конюшне и манеже с использованием лошадей.

При этом теоретическая подготовка может проводиться как на каждом занятии, так и в ходе занятий только одного вида.

Выбор того или иного способа организации учебно-тренировочного процесса связан, прежде всего, с особенностями имеющейся материальной базы: расположением объектов спорта (конюшни, манежа, спортивного зала), загруженностью лошадей и помещений и т.д.

Окончательное решение о выборе способа организации должен принимать директор с учетом мнения тренерско-преподавательского состава. В связи с большей сложностью организации занятий, включающих все части тренировки, приведем примерные планы УТЗ при таком способе организации.

**Примерный план  
Проведения УТЗ в группах начальной подготовки первого года обучения  
(НП 1г.в.).  
(1 занятие – 90 мин)**

Тема занятия	№ занятия	Содержание	Продолжительность (мин)	Примечания
1. Практика техники безопасности при обращении с лошадью. Конское спорожение. Содержание лошади в конюшне.	1-4	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p><b>Теория:</b> Объяснение техники безопасности обращения с лошадью.</p> <p>Основы строения лошади и ее биологические особенности.</p> <p>Основные правила содержания лошади с конюшня (девник, подстилка, отбивка, кормление).</p> <p>Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью.</p> <p><b>СФП – Уход</b> (отбивка девника, чистка лошади)</p> <p><b>Разбор урока:</b> указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.</p>	5 15 10 10 15 30 5	Место проведения занятий – здание конюшни
2. Конское спорожение. Седловка и расседловка. Одевание узелков.	5-6	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p><b>СФП – бег, приходания, прыжки, гимнастика</b></p> <p><b>СФП – Уход</b> (отбивка девника, чистка лошади)</p> <p><b>Теория:</b> Конское спорожение: опознавание с постоянными частями узелочки, седла; всыпьтре, потник и т.д.</p> <p>Правила обращения с седлом и узелкой, подгонка снаряжения</p> <p>Практическая седловка и расседловка, сведение узелки (каждый – не менее 2х раз)</p> <p><b>Разбор урока</b></p>	5 20 30 10 30 5	Место проведения занятий – здание конюшни
3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Степшивание	7-8	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p><b>СФП – бег, приходания, прыжки, гимнастика</b></p> <p><b>СФП – Уход</b> (отбивка девника,</p>	5 20 30	Место проведения занятий – здание конюшни.

		<p>чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) <b>Словарь</b> <b>ТПП:</b> Движение с лошадью в поводу в манеж Проверка седловки, подъемка пупника, посадка из лошадь и спускание Возвращение лошади в деник, расходование, дача сена, уборка амуниции Разбор урока</p>	20 10 5	Кол-во лошадей 2
4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошадью.	9-14	<p>Построение, проверка наличия занимавшихся. <b>СФП –</b> бег, приседания, прыжки, гимнастика <b>СФП – Уход</b> (отбивка деника, чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седлюбка, вывоз лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подъемка пупника <b>Теория:</b> Ознакомление с основами правильной посадки. Понятие о разновесии Основные средства управления: Корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля</p> <p><b>ТПП</b> Езда в сцепке по головному шагом со страхующим [из чомбура], понятие о дистанции. Спусканье, возвращение в деник, расходование, дача сена, уборка амуниции. Разбор урока</p>	5 25 30 15 20	Место проведения занятий – здание конюшни. Кол-во лошадей 2-3
5. Езда на лошади шагом. Основные команды для езды в манеже	15-20	<p>Построение, проверка наличия занимавшихся. <b>СФП –</b> бег, приседания, прыжки, гимнастика <b>СФП – Уход</b> (отбивка деника, чистка лошади) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седлюбка и вождение лошади в поводу с изменениями направления. <b>ТПП</b> Посадка на лошадь. Езда шагом по кругу без страхующего. <b>Теория:</b> Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (перемены направления, залоги, остановки) – со страхующим <b>СФП</b> Гимнастика на лошади на шагу – со страхующим Вопросы – ответы вслух из</p>	25 20 20 15 10	Место проведения занятий – здание конюшни. Кол-во лошадей 4-5

		занятии. Разбор занятия. Составление, возвращение в логотип, расселывание, ладья сена, уборка амуниции		
		Схема занятий 21-96 <b>Подготовительная часть:</b> Построение, проверка наличия занимавшегося. Упражнения ОФП. <b>СФП – Уход (отбивка лягушки, чистка лапами)</b> <b>Теория</b> (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка, выезд в манеж. Проверка снаряжения и седловки. <b>Основная часть (ТТП) езда в манеже</b> <b>СФП – гимнастические упражнения на лошади</b> <b>Заключительная часть – россыпывание, заключительный уход за лошадью (раскручивание и замыкание)</b>	25 15 15 20 15	
6. Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия	21-30	Езда шагом. Выполнение команд. Езда на корте рысью без стремян Понятие строевой и облегченной рыси Гимнастика на шагу.	10-5 (изд)	Использ. 7-8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
7. Основные правила управления на рыси	31-40	Езда шагом. Выполнение команд. Езда и смена по голенищам без стремян с выполнением команд. Обучение основам правильной посадки Понятие об облегченной рыси Выполнение гимнастических упражнений на шагу междуrepidами рыси.	10 2x7 15	Использ. 7-8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
8. Отработка посадок и укрепления навыков управления на рыси	41-50	Езда шагом. Выполнение команд. Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян. Выполнение заседов, перемен направления по головному Посадка на лошадь без стремян Выполнение гимнастических упражнений на шагу междуrepidами рыси.	10 2x10 10	Использ. 7-8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
9. Совершенствование посадки и средство управления	51-70	Езда шагом. Выполнение команд. Облегченная рысь со стремянами и без стремян Облегченная рысь на правую и левую ногу. Езда врозь Ознакомление с расстановкой бузы в манеже Выполнение гимнастических упражнений на шагу междуrepidами рыси	10 2x10 10	Использ. 7-8 лошадей (по 2 человека на лошадь)
10. Совершенствование посадки и средство	71-96	Езда шагом. Выполнение команд. Облегченная рысь со стремянами и без стремян	10 2x10	Использ. 7-8 лошадей (по 2 человека на

управления	Облегченная рысь на правую и левую ногу. Облегченная рысь с брошенным одним стремцом Рысь в полевой посадке. Езда бразь Выполнение гимнастических упражнений из шагу между разрезами рыси		10	лошадь)
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----	---------

*Точное время на проведение той или иной части тренировки может быть изменено тренером в соответствии с существующими условиями, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их подготовленности. Так же возможно выделение отдельных дней для занятий, например, только вольтижировкой, или только верховой ездой.*

#### Примерный план

#### Проведения УТЗ в группах начальной подготовки второго года обучения (НП 2 г.о.).

##### Цели и задачи:

Освоение галопа;

- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- овладение навыками управления лошадью в движении;

##### Схема занятий:

Построение, проверка наличия занимающихся. Упражнения ОФП, – 20 мин

СФП – Уход (отбивка дениника, чистка лошади) – 15 мин

Теория (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) – 15 мин

Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем)

Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки.

Основная часть: (ТПП) езда в манеже – 25 мин

СФП – гимнастические упражнения на лошади – 15 мин.

Заключительная часть – расседливание, заключительный уход за лошадью (раскряковывание и замывание копыт, лача сена, закрывание понюлок);

Разбор урока. – 15 мин.

**Продолжительность занятия – 90 мин**

Тема занятия	№ занятия	Содержание
I. Повторение пройденного в НП-1	1-7	Повторение и закрепление пройденного за Iй год обучения; Повторение правил ТБ при обращении с лошадью; Снаряжение, седловка, расседливание; Посадка и седло в спасивание; Основы правильной посадки, средства управления лошадью, равновесие; Езда шагом, рысью полевой, учебной и облегченной; Перемены направления, волны, листы, остановка. Соблюдение дистанции. Разбор занятия
II. Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки.	7-20	Отработка правильного перехода из маленького аллюра в больший и наоборот; Возникновение скебания лошади, постановление Езда обыченной рысью без стремян, перемещение с одним

развитие гибкости		стременем; Езда в учебной посадке рысью
12. Езда галопом* (проводится после разминки)	21-25	Правила подавления лошади и галопа; Освоение галопа на корте в манежной посадке; Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с седым стременем; Езда в учебной посадке рысью
13. Освоение самостоятельного подъема лошади и галопа. Совершенствование управления	26-30	Обработка самостоятельного подъема лошади и галопа; Езда галопом вдоль длиной стены манежа по одному и манежной посадке; Езда учебной рысью между расставленными пакочками, препятствиями, стойками
14. Освоение средств управления для расширения – сокращения рыси ; подъемы в галопе – переходы в рысь и наиг	31-50	Взаимодействие шинокли и повода для расширения – сокращения алтаря; Расширение рыси вдоль стены манежа – сокращение перед поворотами; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших восьмик (кругов) диаметром 15 – 20м; переходы между алтарями
15. Освоение простейших элементов выездок: точное исполнение элементов по буквам	51-60	Выполнение манежных фигур, остановок, смен алтаря, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа, выполнение на галопе больших восьмик (кругов) диаметром 15 – 20м; переходы между алтарями
16. Освоение простейших элементов выездок: сокращенный и прибавленный галоп	61-70	Выполнение манежных фигур, остановок, смен алтаря, переходов точно по буквам манежа; езда галопом по всему кругу манежа. Обработка сокращения и прибавления на галопе
8. Перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги	71-80	Выполнение манежных фигур, остановок, смен алтаря, переходов точно по буквам манежа; Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе
9.Шлифовка управления при езде врозь на рыси	81-90	Выполнение манежных фигур, остановок, смен алтаря, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе
17. Шлифовка управления при звездах и поворотах на рыси, езде врозь и сменой, по головному на галопе	91-95	Выполнение манежных фигур, остановок, смен алтаря, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления; Освоение перемены направления на галопе в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси; Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе Езда галопом в смене.
11.Понятие о складывании – прямых и боковых	94-96	Дать понятие о прямых и боковых складываниях Повторить выполнение манежных фигур, применять прямое и боковое складывание на всех алтарях Перемены направления на галопе через шаг (5 – 7 шагов)

Общий список изучаемых тем рассчитан на продолжение учебно-тренировочных занятий в течение всего года, в т.ч. в летний период.

### **3.5.2. Учебно-тематический план и содержание программы подготовки на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства**

***Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):***

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта (конкур, выездка, троеборье);
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- уточнение спортивной специализации;
- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

***Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение уровня специальной подготовленности;
- освоение тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства, приобретение соревновательного опыта;
- выполнение нормативов КМС и МС России;

На этапе совершенствования спортивного мастерства привлекается к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов. Одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития конного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях конным спортом.

**2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3. в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в конном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4. в области ухода за животными:**

- знание профессиональной терминологии;
- сведения о строении и функциях организма лошади, влияние на него физических нагрузок;
- условные рефлексы и их роль в подготовке лошади;
- уход за животным;
- питание животного.

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

- Теоретическая
- Общая и специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Уход за лошадью

Различные формы проведения занятий реализуются в ходе последовательных частей одной тренировки.

#### **Учебно-тематический план**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и наполняемость групп

Таблица 17

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	4 - 15

Этап совершенствования спортивного мастерства	1	12	1 - 12
-----------------------------------------------	---	----	--------

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по конному спорту.

**Дополнительно в годичном цикле подготовки необходимо обеспечить:**

- организацию возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно - спортивными организациями;
- организацию показательных выступлений обучающихся.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица 18

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	8/10	12	20
Количество тренировок в неделю	4/5	6	6
Общее количество часов в год	384/480	576	960
Общее количество тренировок в год	192/240	288	288

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта конный спорт (нормативы приведены с учетом Федеральных требований подготовки для конкурса, и троеборья)**

Таблица 19

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	22 - 28	17 - 23	12 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	16 - 22
Тактическая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13	7 - 13

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12	10 - 15
--------------------------------------------------------------	-------	--------	---------

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта конный спорт (нормативы приведены с учетом Федеральных требований подготовки для выездки)**

Таблица 20

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	15 - 21	7 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28
Техническая подготовка (%)	37 - 43	37 - 43	47 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 13	7 - 13	7 - 13
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	8 - 12	10 - 15

Для зачисления на этапы спортивной подготовки необходимо выполнение учащимися нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а так же выполнение технической программы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	"выездка"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)	
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
	Седловка пошади (не более 20 мин.)	
Силовая выносливость	Приседания без остановки	
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)
	Подъем туповища из положения лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Начальная езда № 2 не менее 60 % (приложение 4)	Выполнение схемы езды №1 (К-1) – с результатом не менее 50 % (приложение 5)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства**

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	"выпадая"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координционные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
	Седловка лошади (не более 15 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки	
	(не менее 14 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)
	Подъем туповища из положения лежа	
Гибкость	(не менее 11 раз)	(не менее 15 раз)
	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	
Техническое мастерство	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
	Тест FEI «Предварительный при-юноши» не менее 60 %	Выполнение схемы езды №2 (К-2) – с результатом не менее 55 % (приложение 6)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Езда для юношей «Предварительный приз» является официальной ездой утверждаемой Международной Федерации конного спорта (FEI).**

### **Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы.

Теоретические занятия могут являться частью учебно-тренировочных занятий, либо быть организованы в отдельное время в зависимости от изучаемой темы, необходимого материального обеспечения. Последовательность изучения теоретических тем может быть изменена в течение учебного года. Некоторые темы (см. таблицу) изучаются на протяжении нескольких лет методом постепенного углубления и расширения изученного материала.

Содержание некоторых тем было раскрыто в Разделе 3, т.к. их изучение начинается на этапе начальной подготовки и продолжается на этапе спортивной специализации. Другие темы сложны для изучения в возрасте 10-12 лет (этап начальной подготовки), и их изучение начинается в более поздние сроки.

#### **Содержание тем:**

##### ***Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, тактическая, психологическая подготовка***

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Содержание и роль физической подготовки спортсмена. Основные сведения о ее видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Основные сведения о технической подготовке всадника и ее значении для роста спортивного мастерства в видах конного спорта. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Содержание психологической подготовки. Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний. Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях — необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

##### ***Физиологические основы подготовки спортивной лошади***

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений. Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов. Значение рационального

формации, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности. Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади. Основы биомеханики движений спортивной лошади.

#### *Физиологические основы спортивной тренировки*

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах. Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

#### *Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.*

Понятия общей и специальной физической подготовки спортсмена – конника как составляющих общей спортивной подготовки. Необходимость повышения уровня общей физической подготовки для достижения максимального результата в конном спорте. Комплексы упражнений для поддержания и повышения физической формы.

#### *Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.*

Методика выездки лошади. Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки. Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Преодоление одиночных препятствий, «изязок» и маршрутов. Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъёмы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний. Особенности техники преодоления препятствий на стипльчезе и кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади. Анализ техники спортсменов, разбор видеозаписей. Ознакомление с техникой выдающихся всадников. Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участков, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение задачий участникам. Разбор результатов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

#### *Планирование спортивной тренировки*

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование и участие в соревнованиях. Документы планирования и их содержание. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

#### *Морально-волевой облик спортсмена*

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы воспитания волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

***Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности соревнованиях и тренировках.***

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности.

Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкурсу и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация. Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов. Построение маршрутов в соревнованиях по конкурсу и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки. Меры безопасности при занятиях конным спортом.

**Примерный годовой учебный план теоретической подготовки**

№ темы	Темы занятий	Тренировочные		Спортивного совершенствования
		1-2 год	3-5 год	
1	Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований	2/2	2/2/2	2/2
2	Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)	3/3	1/1/1	2/3
3	Уход за спортивной лошадью и ее содержание	4/4	1/1/1	3/3
4	Базовые сведения по анатомии и физиологии лошади	2/4	4/4/5	4/5
5	Понятие об экстерьере. Стати лошади	1/2	-/-	-
6	Мости. Отведение лошади.	1/2	1/1/1	-
7	Паспорт спортивной лошади	1/2	-/-/-	-
8	Физиологические основы подготовки спортивной лошади	1/1	2/4/4	3/4
9	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков	2/2	2/2/2	4/4
10	Закаливание организма спортсменов	1/1	-/1/1	2/2
11	Общая характеристика спортивной тренировки	1/1	2/2/2	3/3
12	Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка	-/1	2/2/2	3/3
13	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.	-/1	1/2/2	3/3
14	Основы методики тренировки и обучения к конному спорту	1/-	2/2/2	3/-
15	Планирование спортивной тренировки	1/1	1/2/2	3/-
16	Ветеринарный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом	1/1	1/2/2	4/4
17	Морально-волевой облик спортсмена	1/-	1/2/2	2/-
18	Единая спортивная классификация	1/1	2/-/2	4/4

19	Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках.	1/-	4/5/6	4/4
	Зачеты:	1	1/1/1	1/1
	Итого часов:	30/24	29/38/40	50/55

Зачет в тренировочных группах, совершенствование спортивного мастерства по теоретической подготовки следует проводить в форме контрольной работы (приложение 3).

### **Материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

1. укрепление общего здоровья и нервной системы;
2. подъем функциональных возможностей организма спортсмена;
3. повышение необходимых физических качеств;
4. приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
5. восстановление и повышение работоспособности, в т.ч. при соревновательных нагрузках;
6. предупреждение отрицательных последствий на организм спортсмена в случае его недостаточной общей подготовленности;
7. повышение жизненной емкости легких для предупреждения кислородного голодания в моменты максимальных нагрузок;
8. активный отдых для ЦНС.

ОФП помогает спортсмену легче быстрее подготовить организм к основной части тренировки, переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность. Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне общего утомления недостаточно физически хорошо подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике даже хорошо отработанных упражнений. Таким образом, для поддержания и повышения общей физической подготовленности организма спортсмена в состав каждой тренировки необходимо включать общую физическую подготовку. Упражнения, используемые для ОФП, довольно просты и используются на всем протяжении спортивной подготовки. Описание используемых упражнения приведено в Разделе 3.

### **Учебный материал по специальной физической подготовке (СФП)**

Специальная физическая подготовка необходима для дальнейшего совершенствования двигательных навыков, уже специфических для избранного вида спорта. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые более всего задействованы в верховой езде. Цель выполнения упражнений СФП – подготовить организм спортсмена к основной части тренировки.

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

1. Развитие подвижности и эластичности мышечно-связочного аппарата спортсмена;
2. Развитие силовых способностей мышечных групп, удерживающих спортсмена на лошади;
3. Повышение специальной выносливости;
4. Развитие равновесия;
5. Совершенствование произвольного мышечного расслабления;
6. Совершенствование координационных способностей, связанных с точностью, согласованностью всех движений;
7. Развитие способности к предельному сосредоточению;
8. Развитие быстроты и стабильности зрительно-двигательных реакций.

Основным средством СФП продолжают оставаться упражнения вольтижировки, уже описанные в Разделе 3. Для усложнения подготовки допустимо выполнение этих упражнений на рыси и галопе, а так же использование элементов джигитовки.

#### **Уход за лошадью**

Уход за лошадью продолжает оставаться важной частью любого УТЗ на всех этапах подготовки. Это является особенностью вида спорта с использованием животных. Уход за своим четвероногим партнером является моральным долгом каждого спортсмена. На практике на этапе спортивной специализации учащиеся уже освоили основные приемы, сформирована привычка обязательности действий по уходу за лошадью до и после тренировки; формируется не только обязанность, но и потребность выполнении этих действий, желание заботиться о лошади, ответственность за ее здоровье и состояние. Кроме того, уход за лошадью требует некоторых физических усилий, не тяжелых, но продолжительных, что также является средством СФП.

#### **Учебный материал по технической подготовке**

На этапе спортивной специализации и более поздних техническая подготовка является основной частью УТЗ. Именно техническая подготовка спортсмена является определяющим фактором для его результата при выступлении на соревнованиях.

Работа над технической подготовленностью спортсменов ведется методом последовательной постепенной отработки составных элементов планируемого выступления.

На этапе спортивной специализации должно быть окончательно принято решение, какой дисциплиной конного спорта будет заниматься учащийся. Такое решение должно приниматься на основании желания спортсмена с учетом его физических возможностей, а так же возможностей материальной базы. При дальнейшей подготовке упор делается на избранную дисциплину, однако другие дисциплины тоже должны быть освоены на среднем уровне.

Для тренировки и контроля уровня подготовленности спортсменов используются учебные езды по выездке и конкурсу соответственно. Каждое упражнение в езде оценивается по 10-балльной шкале. В конкурсные езды наравне с манежными элементами включены прыжки через препятствия. Основное отличие конкурсных

езд от маршрута на соревнованиях – всадник получает оценку за качество исполнения (правильность) каждого элемента.

### *3.6. Рекомендации по организации психологической подготовке*

Конный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целесустребленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идеиной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости и преодоления неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

— приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или утищания (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

— овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

— определение оптимального варианта действий в соревновании;

— освоение способов настройки перед стартом;

— создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психологическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идеиного-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Всё этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

а) эмоциональность психических состояний спортсмена;

б) гиностический интерес (типа: «...это как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);

в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «на как оценили?», «как к этому относятся?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

## Примерная план-схема психологической подготовки

Таблица 23

Задачи	Средства и методы
1	2
<b>Общеподготовительный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение его в больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самоизучение и самоанализ
6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: — изменение мыслей по желанию; — подчинение самоприказу; — успокаивающая и активизирующая разминка; — дыхательные упражнения; — идеомоторная тренировка; — психорегулирующая тренировка; — успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применение обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
<b>Предсоревновательный этап подготовки</b>	
1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного

	периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования Корректировать задачи по мере необходимости
2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсмена перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие корректировки по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, приездов, учебных соревнований
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести подготовку через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
<b>Соревновательный этап подготовки</b>	
1. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи
2. Сохранение перво-психической свежести, профилактика перво-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
3. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
4. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для обучения приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идеинно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идеиной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Психологическая подготовка спортсмена в конном спорте должна проводиться с учетом взаимодействия спортсмена- всадника и лошади. Для регламентирования поведения человека по отношению к лошади, для защиты и гуманного отношения к животному Международная федерация конного спорта (FEI) разработала **Кодекс поведения по отношению к лошади** для всех, кто вовлечен в конный спорт. Согласно Кодексу поведения, все спортсмены должны полностью принимать его и признавать следующие положения:

- благополучие лошади считается всегда приоритетным, и ни при каких условиях не будет занимать подчиненного положения по отношению к спортивным соревнованиям или коммерческим интересам;
- на всех этапах подготовки и тренинга спортивной лошади ее благополучие должно быть приоритетным по отношению к любым другим требованиям. Это понятие включает в себя бережное отношение к лошади, к выбору методик тренировки, к ковке лошадей, содержанию и кормлению, а также к способам и условиям ее транспортировки;
- лошади и всадники должны иметь хорошую физическую форму и быть здоровыми, чтобы получить допуск к соревнованиям. Это относится к использованию лечебных средств, к хирургическим процедурам, которые угрожают благополучию или безопасности, к жеребости кобыл и злоупотреблению средствами управления;
- соревнования не должны приносить вред благополучию и здоровью лошади. Особое внимание должно уделяться зоне проведения соревнований, грунту, погодным условиям, размещению на конюшнях, безопасности нахождения и подготовленности лошади к предстоящей транспортировке после соревнований;
- следует направить все усилия на то, чтобы лошадям по окончанию соревнований был обеспечен соответствующий уход, а по завершении их спортивной карьеры — соответствующее гуманное обращение: отправку лошади на пенсию, что предусматриваетенный ветеринарный уход, внимание к полученным травмам, правильное содержание, уход и кормление, по заключению ветеринарного врача о критическом состоянии здоровья животного гуманную эвтаназию;
- Международная федерация конного спорта (FEI) настоятельно рекомендует, чтобы все, кто имеет отношение к конному спорту, получили в области своей компетенции самый высокий образовательный уровень.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Обеспечение высокой работоспособности и быстрого восстановления спортивной пары, после тренировочных и соревновательных нагрузок является необходимой частью современной системы спортивной подготовки в конном спорте. С увеличением требований к спортивной работоспособности лошади и всадника возрастает и роль фармакологического обеспечения подготовки и восстановительных мероприятий, снимающих утомление с наиболее важных функциональных систем организма от предыдущих нагрузок и готовящих их к последующим.

Восстановительные мероприятия следует включать в общий план подготовки, отразить их в спортивных дневниках, проверять эффективность с помощью методов педагогического, врачебного и ветеринарного контроля, наблюдений за здоровьем, работоспособностью, состоянием основных функциональных систем и реакций организма на физическую нагрузку.

Основными составляющими восстановления спортивной работоспособности организма являются рациональное построение тренировочного процесса и режима отдыха, соблюдение правил гигиены, полноценное и своевременное питание, создание необходимых условий во время тренировочных занятий и отдыха.

Естественному течению восстановления, закреплению и упрочнению восстановительных процессов, повышению устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждению перенапряжения содействуют специальные средства восстановления. Средства восстановления можно разделить следующим образом:

**1. По времени и условиям использования:**

- средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы в интервалах между стартами, гитами и пр.);
- средства текущего восстановления (в процессе повседневной спортивной деятельности);
- средства профилактического восстановления (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

**2. По направленности и механизму действия:**

- педагогические;
- психологические;
- медицинские;
- физические средства восстановления, комплексное использование которых и составляет систему восстановления спортивной работоспособности.

#### **Восстановительные мероприятия для спортсмена**

**Педагогические средства восстановления** направлены на ускорение восстановительных процессов, обеспечение повышения уровня тренированности. К педагогическим средствам относятся рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, введение в занятие игровых элементов, упражнений для мышечного расслабления, изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся на всех этапах

подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

**Психологические средства** направлены на снятие нервно-психологического напряжения, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной активности и физиологических функций организма. Эти средства подразделяют на две группы:

1. Психолого-педагогические средства (индивидуальный подход тренера к спортсмену с учетом его личностных особенностей и конкретного состояния, применение отвлекающих факторов, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при подборе спортивных пар, расселении спортсменов на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, использование цветовых и музыкальных воздействий).

2. Специальные средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, инуишион, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Для восстановления работоспособности также применяется широкий комплекс **физических средств восстановления**. Физические средства восстановления обладают высокой биологической и лечебной активностью, повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и сформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях восстановления применяются главным образом гидротерапия (различные души и ванны), тепло- и светолечение, кислородотерапию, электрические токи разной частоты и напряжения, различные виды массажа и бани. Физические факторы подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (души, общие ванны, общий и гидромассаж, бани, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (большинство электропроцедур, частичные ванны, тепловые процедуры, сегментарный массаж).

Если нет возможности использовать естественные силы природы, применяют искусственное ультрафиолетовое облучение (солярий) посредством специальных приборов, которые можно устанавливать в помещениях, где находятся спортсмены после тренировок и соревнований. Особенно важны эти процедуры в осенне-зимний период.

**Водные процедуры** — души, ванны, бани — действуют на организм с помощью температурного и механического факторов. Регулируя температуру и давление воды, можно добиться разного эффекта.

**Души** — это водная процедура. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–33°C — прохладным, 34–36°C — индифферентным, 37–38°C — теплым, 40°C и выше — горячим.

Прием теплого душа (5–7 мин) после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие и является обязательным компонентом тренировочного режима. Через 20–30 мин после тренировки, перед дневным отдыхом и ночным сном душ может быть более продолжительным — он снижает возбудимость, улучшает обмен веществ, функцию мышц и внутренних органов. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при перехлаждении и после массажа.

**Ванны.** Для восстановления работоспособности используются пресные, газовые, ароматические, минерально-хлоридные ванны. Теплые ванны (36–38°C)

оказывают успокаивающее и расслабляющее действие; их назначают перед сном, после тренировки или соревнований с большой нагрузкой, не чаще 2–3 раз в неделю. Индифферентная (34–35°C) и прохладная (21–23°C) непродолжительные ванны тонизируют организм и повышают обмен веществ; они применяются преимущественно в тех случаях, когда у спортсмена в период восстановления преобладают тормозные процессы. Горячие ванны утомляют и (кроме случаев переохлаждения) не рекомендуются в целях восстановления.

Более выраженным эффектом обладают контрастные ванны (2 ванны с разницей в температуре воды от 5–10 до 20°C). Они снимают утомление, тонизируют организм, повышают работоспособность.

Из ароматических ванн наиболее широкое распространение получили хвойные ванны (с добавлением к пресной воде хвойного экстракта или таблеток). Они снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон, нормализуют измененные вследствие утомления функции различных органов и систем.

**Бани (парная и суховоздушная — сауна)** широко применяются для восстановления спортивной работоспособности. Парная (русская) и суховоздушная (финская) бани различаются по температуре и влажности воздуха. Парная характеризуется высокой влажностью (до 70–100 %) и сравнительно низкой температурой воздуха (40–60°C), суховоздушная — высокой температурой (до 70–100°C, иногда и более) и небольшой влажностью (в пределах 5–15 %). Сауна переносится легче, опасность перегревания, нарушения терморегуляции и функций организма в ней меньше. Поэтому она широко используется в спортивной практике. Оптимальной температурой в сауне надо считать 70–80°C, влажность — 5–15 %. Банная процедура не должна переутомлять спортсмена, она должна сопровождаться хорошим самочувствием, нормальным сном, чувством бодрости и прилива сил.

Эффективность сауны увеличивается при сочетании ее с контрастными температурными воздействиями (прохладным или холодным душем или бассейном) в интервалах между заходами и последующим массажем. При этом необходимо соблюдать гигиенические рекомендации.

Для быстрейшего снятия локального утомления мышц, особенно при их перенапряжении, используются также различные виды **тепловых процедур**: солник, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, улучшающие обмен, кровообращение и лимфоток в тканях, способствующие снятию чувства усталости, восстановлению функции мышц.

**Спортивный массаж.** Массаж, как средство реабилитации после значительных физических нагрузок, а также после травм и заболеваний, находит широкое применение в современном спорте. Мощным восстановительным средством является ручной и аппаратный массаж, который способствует снятию чувства усталости и нервного напряжения, болевых ощущений, расслаблению и улучшению кровоснабжения мышц и, тем самым, восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В системе подготовки спортсменов рекомендуется уделять большое внимание этому восстановительному средству и применять во всех циклах и на всех этапах тренировочного процесса. Массаж является простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности. Классифицируют спортивный массаж следующим образом:

— по месту воздействия: общий и местный (с акцентом на группы мышц,

несущие основную нагрузку при данной работе);

— по типу воздействия: самомассаж, восстановительный, сегментарный, предстартовый, точечный массаж.

Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Восстановительный массаж выполняется спустя 30 мин – 4 ч после соревнований или тренировок и длится 25–30 мин, время зависит от степени утомления, общего состояния спортсмена.

Сегментарный массаж на длительное время улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц, стимулирует процессы восстановления, повышает работоспособность. Он показан перед соревнованиями и в восстановительном периоде. Выполняется он в течение 15–20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Проводить массаж желательно в теплом помещении; перед массажем рекомендуется теплый душ.

**Самомассаж.** Используя основные приемы массажа, самомассаж можно проводить при любых обстоятельствах, комбинировать с разминкой и различными тренировочными средствами, применять в бане. При самомассаже легко дозировать интенсивность и длительность воздействия.

Для обеспечения полноценного восстановления спортивной работоспособности важная роль принадлежит фармакологическим средствам, которые повышают защитно-приспособительные свойства организма (устойчивость к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям), обеспечивают быстрейшее снятие общего и локального утомления, повышают работоспособность, ускоряют естественное течение восстановления, облегчают адаптацию организма к последующей нагрузке, предупреждают перенапряжение и перетренированность. Использование фармакологических средств физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих дозинговых воздействий, поскольку происходит не предельная мобилизация и исчерпание функциональных резервов организма, а, наоборот, восполнение затраченных при больших нагрузках первых, энергетических, пластических ресурсов и создание их необходимого запаса в организме. Многие фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортсмена. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма в тесной связи с планом, этапом и характером тренировки или соревнований. Назначать эти средства должен только спортивный врач с учетом медицинских показаний. В противном случае их применение недопустимо.

Все восстановительные процедуры (кроме общигигиенических процедур и самомассажа) может назначать только спортивных врач с учетом состояния спортсмена, индивидуальной его чувствительности, степени и характера утомления, вида спорта и этапа подготовки.

### **Восстановительные мероприятия для спортивной лошади**

Восстановление спортивной работоспособности лошади и нормального функционирования ее организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок — неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. Восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с задачами и этапом подготовки, характером выполненной и предстоящей нагрузки.

**Педагогические средства** обеспечивают повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления соответствующего режима тренировки.

К педагогическим средствам относятся рациональное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиши» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

**Психологические средства** направлены на снятие нервно-психологического напряжения лошади, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы и физиологических функций организма. К психологическим средствам относятся: индивидуальный подход тренера и спортсмена к лошади с учетом ее особенностей и состояния, организация разнообразного отдыха (шаговые проводки в лесу, поле, плавание, выгул в леваде совместно с другими лошадьми), применение отвлекающих факторов (музыкальное сопровождение занятия, оформление тренировочной площадки яркими предметами различной формы и подвижности), создание хорошего морального климата в отношениях «животное-человек», учет совместности при подборе спортивной пары, размещение лошадей при транспортировке и на выезде с учетом индивидуальных особенностей животных, словесное одобрение и подкрепление лакомством желаемого поведения, выполнения команды и др.

Для восстановления работоспособности также применяется широкий комплекс **физических средств восстановления**. Физические средства повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление. Физические средства подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (водные процедуры, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (электропроцедуры, тепловые процедуры, массаж).

**Водные процедуры** — душ, купание — действуют на организм с помощью температурного и механического факторов воды. При температуре воды до 20°C душ считается холодным, 20–35°C — прохладным, 36–38°C — индифферентным, 39–45°C — теплым, 50°C и выше — горячим.

Теплый душ в течение 5–7 мин после тренировки оказывает гигиеническое и успокаивающее воздействие, снижает возбудимость нервной системы, улучшает обмен веществ, восстанавливает мышцы. Прохладные и индифферентные души тонизируют, горячие можно использовать при переохлаждении и перед массажем.

Естественные природные факторы, в частности ультрафиолетовые лучи, способствуют нормализации функций организма лошади после физических нагрузок, снятие усталости, повышению работоспособности. Ультрафиолетовые лучи повышают иммунитет, регулируют обмен веществ, стимулируют функции

центральной нервной системы. Для проведения восстановительных мероприятий для спортивных лошадей можно использовать солярий как источник ультрафиолетового излучения.

Для быстрейшего снятия локального утомления мышц и сухожильно-связочного аппарата, особенно при их перенапряжении, используются различные виды тепловых процедур: прогревание лампой «солюкс», «биоптрон», парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации на сухожильно-связочный аппарат, тепловлажные укутывания (солевые попоны).

Для восстановления работоспособности лошади применяются массаж, который является высокоеффективным и естественным стимулятором восстановительных процессов, который может применяться для лошадей в соревновательный период с учетом правил Ветеринарного Регламента Международной Федерации конного спорта (FEI).

Массаж — это специальное механическое воздействие на кожу и глубоколежащие ткани с лечебной и профилактической целью. В ветеринарной практике различают:

- массаж активный (шаговая проводка лошади для дозированной нагрузки при заболеваний суставов, мышц и сухожильно-связочного аппарата);
- пассивный (выполняется руками или специальными инструментами).

Восстановительные мероприятия для лошади следует включать в общий план подготовки спортивной пары в тесной связи с тренировочным процессом, отражать их в дневниках тренировки всадника, проверять эффективность с помощью методов комплексного контроля:

- медико-биологический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью;
- ежедневный ветеринарный контроль;
- педагогический контроль.

Для ускорения восстановления, особенно при многодневных турнирах, ударных циклах тренировки и других интенсивных нагрузках для экстренного восполнения пластических и энергетических ресурсов организма лошади применяются также специальные легкоусвояемые подкормки, сбалансированные, содержащие смесь незаменимых аминокислот с добавлением углеводов, минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности принадлежит фармакологическим средствам, механизм действия которых связан как с повышенiem защитно-приспособительных свойств организма, ферментной и иммунологической активности, устойчивости к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям, так и с быстрым снятием общего и локального утомления.

Широкий комплекс фармакологических средств восстановления может применяться преимущественно на определенных этапах подготовки — главным образом при многодневных напряженных соревнованиях, нескольких стартах в день, перед наиболее ответственными соревнованиями, на этапах наращивания нагрузок и освоения новых сложных двигательных задач, после ударных циклов тренировки, в переходном периоде после напряженного сезона. При этом целесообразно цикловое применение таких средств продолжительностью не более 3–4 недель с широким варьированием, как самих средств, так и методики их применения (количество, последовательность, продолжительность). Многие

фармакологические средства восстановления оказывают значительное воздействие на организм животного и при неправильном их применении, несоответствии состоянию организма, передозировке и пр. они могут оказаться небезопасными для здоровья и работоспособности спортивной лошади. Поэтому назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма лошади в соответствии с этапом подготовки. Назначать эти средства должен только ветеринарный врач. Также следует отметить, что в конном спорте должно быть полностью исключено применение следующих групп лекарственных веществ для спортивных лошадей:

- фармакологические средства для других видов животных;
- незарегистрированные в Российской Федерации фармакологические средства.

Также запрещено применение специализированных фармакологических средств для лошадей без учета индивидуальной чувствительности к ним, четко разработанных и утвержденных показаний и противопоказаний.

### **Рекомендации по фармакологическому обеспечению**

Широкий комплекс фармакологических средств обеспечения подготовки и восстановления должен применяться с учетом определенных периодов учебно-тренировочного процесса. Необходимое количество и перечень используемых препаратов рассчитывается врачом спортивной медицины индивидуально для каждого спортсмена с учетом задач этапа подготовки и состояния здоровья. Для фармакологического обеспечения подготовки спортивной лошади необходимое количество и перечень используемых препаратов рассчитывается ветеринарным врачом индивидуально для каждой лошади также с учетом задач этапа подготовки и состояния здоровья.

Назначать и принимать фармакологические препараты в предсоревновательном и соревновательном периоде подготовки следует в строгом соответствии с правилами антидопингового контроля МОК и международной федерации конного спорта (FEI).

Необходимо вести учетную документацию по применению лекарственных препаратов в виде индивидуальной карты фармакологического обеспечения спортсмена и лошади. Предлагаемые схемы фармакологического обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортивной пары представлены в таблицах 1, 2.

### **Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортсмена**

**Таблица 24**

Группы фармакологических препаратов	Подготовка	Призыв на соревнования	Соревнования	Восстановление
<b>Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях напряженной мышечной деятельности</b>				
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным	+	+	+	+

содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)				
Углеводы (глюкоза, дextроза)		+	+	+
Поливитаминные препараты	+/-	+/-		
<b>Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы постнагрузочного восстановления</b>				
Антиоксиданты и антилипоксанты (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин, мифдронат, предуктап, рибоксин, коэнзим Q10)		+	+	+
Гепатопротекторы (карисил, пецитин, ЛИВ-52, эссенциале форте)		+/-		+/-
Адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, элеутерококк, пантокрин, аралия, родиола розовая и др.)	+	+	+	+
Растительные адаптогены с анаболизирующим типом действия (препараты левзеи – экстридерон)	+	+		
Нootропные препараты (ноотропил, пиразетам) и аминокислоты снейропротекторным действием (глицин, глутаминовая кислота, цистеин)	+	+	+	+
Седативные препараты (валериана, новопассит, пасифлора)		+/-	+/-	+/-
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, бактисубтил и др.)	+	+		+
Иммуномодуляторы (холинацел, декарис, полиоксидоний, рибомунил, бронхомунал, амиексин, метипурацил)		+/-	+/-	+/-
Хондропротекторы (глюкуроновая кислота, хондромитина сульфат)	+/-	+/-		+/-
Улучшающие реологию и корректоры микроциркуляции (лингобиблиба (танакан), пентоксифиллин (трентал), циннаризин (стугерон), ницерголин (сермион), винпоцетин (казинтон), лиотон-1000, актовегин, соглоксарил)	+	+		
Примечание: (+) – рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний				

#### Рекомендуемые средства фармакологического обеспечения подготовки спортивной лошади

Таблица 25

Группы фармакологических препаратов	Подготовка лынья	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
<b>Препараты, обеспечивающие повышенные потребности организма в условиях напряженной мышечной деятельности</b>				
Витаминно-минеральные комплексы с обязательным содержанием макроэлементов (Ca, P, K, Mg, Fe) и микроэлементов (Se, Zn, Mn, Cu, Co, йод)	+	+	+	+
Препараты железа (Гемо 15, темобаланс, железо 10%+В <sub>12</sub> )	+	+		+
Электролиты (изопро 2000)		+	+	
Углеводы (глюкоза, дextроза)		+	+	
Поливитаминные препараты, содержащие глицин, глутаминовую кислоту, цистеин (аминосал, аминосол,		+	+	

аминополы)				
<b>Препараты, позволяющие улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и ускорить процессы постнагрузочного восстановления</b>				
Антиоксиданты и антилипоксанты (АТФ, фосфокреатин, янтарная кислота, L-карнитин (карниперформ), милдронат, предуктап, рибоксин, коэнзим Q10, экосель Е, коэнзим композитум, кокарбоксилаза, дивитол)		+	+	+
Гепатопротекторы (лецитин, ЛИВ-52, катозап, карсиол, гептрапл)	+	+	+/-	
Растительные адаптогены (женьшень, эхинаcea)	+	+		+
Седативные препараты (валерiana, пустырник, мелисса, мята, новогассит)	+/-	+/-		+/-
Пробиотики (лактобактерин, бифидумбактерин, Бактисубтил)	+	+		+
Иммуномодуляторы (катозап, биодип, тримидазан, симеганутриен, ронкопейлон)	+/-	+/-		+/-
<b>Препараты, профилактирующие переутомление и перетренированность опорно-двигательного аппарата (суставы, связки, сухожилия, мышцы)</b>				
Хондропротекторы (хоннат, дисинопл, страйд, адекван, лентозан, пописульфат, геленк КОР, цель Т, дискукус композитум)	+	+		
Охлаждающие птины, тали (стейсаунд, флогестан, айс блю)	+	+	+	+
Мази, улучшающие микроциркуляцию (лимтон-1000, солкосерил, трамуэль С, мукоза композитум, арника, капандула, охолник, салупин)	+/-	+/-	+/-	+/-
Разогревающие птины (термофлекс)			+	+
Примечание: (+) рекомендовано применение, (+/-) – рекомендовано применение при наличии показаний				

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 26

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
----------------------	-----------------	---------------

Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Гречова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортиввест» № 5, 2012г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

#### *Краткое содержание занятий*

##### *Занятие №1*

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)!

Преимущества, даваемые допингом	Цена вопроса	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

### Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из нихдается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Сkeptики». Ведущийзвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

### Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущеные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	

Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

#### Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

#### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания «инструктор» и «судья по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у

занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований с целью получения учащимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Учащиеся группы совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования приемов техники, подбирать музыкальные произведения для КИОР по выездке, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

По судейской практике занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству республиканских соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт*

В целях объективного определения перспективности всадников и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно проводить тестирование учащихся.

Для осуществления контроля знаний учащихся по теоретической подготовке рекомендуется проводить тесты, контрольные работы, предлагать ученикам подготовку рефератов на различные темы, для определения лучших учеников.

Для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке. Для обеспечения достоверности полученных результатов тестирования необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех учащихся.

Тестирование по ОФП и СФП проводится в соответствии с внутренним календарем школы. Результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена (см. приложение), которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую группу, спортивную школу данные индивидуальной карты спортсмена служат основанием для зачисления в учебно-тренировочную группу. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП представлены ниже.

### **Основные физические качества**

**Гибкость** называют морффункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Хорошая гибкость позволяет спортсмену легко выполнять различные упражнения и технические элементы, а также предохраняет от травм. Для контроля уровня развития гибкости применяется тест «наклон вперед».

**Координационные способности** — это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перстраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Для контроля уровня развития координационных способностей применяется тест «бег измейкой 10 м».

**Скоростные способности** — это комплекс морффункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий. Для контроля уровня развития скоростных способностей применяется тест «бег 10 м».

**Выносливость** — это способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени. Для контроля уровня развития общей выносливости применяется тест «бег 5 минут».

**Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Контролю подвергаются взрывная сила мыши ног (тесты «прыжок вверх», «прыжок в длину с места») и сила мышц плечевого пояса (тест «отжимания / подтягивания»).

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕПОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ**

Физические качества и теплосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	1
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Теплосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

**Требования для перевода на следующий год обучения**

Для зачисления на 2-й год начальной подготовки учащиеся должны повторно выполнить Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (см. Таблицу 13), а так же продемонстрировать навыки обращения с лошадью и ухода за ней. Для сдачи нормативов выделяется время на УТЗ в конце учебного года (май). Результаты оцениваются в форме зачет-незачет. Необходимо выполнение каждого из показателей.

Для зачисления на 1-й год тренировочного этапа учащиеся должны выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же продемонстрировать техническое мастерство. В связи с тем, что окончательно определяться со специализацией спортсмена в виде конного спорта после окончания только этапа начальной подготовки не представляется возможным, целесообразно при проведении тестирования ориентироваться на максимальные показатели физических качеств.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Спортивные дисциплины	
	"выездка",	"конкур", "троеборье",
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой равнно)	
Координатные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечак (не менее 7 с)	
	Седловка пошады (не более 20 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки (не менее 10 раз)	
	(не менее 12 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	
	(не менее 8 раз)	
	Подъем туповища из положения лежа (не менее 8 раз)	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	1. Выполнение программы начальной комплексной езды № 1 с результатом не менее 50% (Приложение 1) 2. Выполнение программы езды для детей «Предварительный приз» (FEI) с результатом не менее 40%	

Техническое мастерство оценивается по результатам исполнения тестовых езд. Выполнение тестов желательно организовывать в виде внутришкольных соревнований по манежной езде. Кроме выявления подготовленности учащихся, такой вид тестирования служит формированию интереса к спортивной деятельности, повышает позитивный настрой.

В любом случае, даже если сдача норматива проводится в ходе рядового УТЗ (например, учащийся по состоянию здоровья на смог принять участие в соревновании и сдает норматив позже), необходимо обеспечить оценивание в соответствии с правилами судейства (не менее 2-х судей).

Езда для детей «Предварительный приз» является официальной ездой, ежегодно утверждаемой Международной Федерацией конного спорта (FEI).

Для зачисления на этапы спортивной подготовки необходимо выполнение учащимися нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а так же выполнение технической программы.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Спортивные дисциплины

	"выездка"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на пояссе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)	
Координатные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	
	Седловка пошади (не более 20 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание без остановки	
	(не менее 10 раз)	(не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 6 раз)	(не менее 8 раз)
	Подъем туповища из положения лежа	
Гибкость	(не менее 8 раз)	(не менее 10 раз)
	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Начальная езда № 2 не менее 60 % (приложение 4)	Выполнение схемы езды №1 (К-1) – с результатом не менее 50 % (приложение 5)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Спортивные дисциплины	
	"выездка"	"конкур", "троеборье"
Вестибулярная устойчивость	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на пояссе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 20 с)	
Координатные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	
	Седловка пошади (не более 15 мин.)	
Силовая выносливость	Приседание, руки вперед, без остановки	
	(не менее 14 раз)	(не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	(не менее 8 раз)	(не менее 12 раз)
	Подъем туповища из положения лежа	
	(не менее 11 раз)	(не менее 15 раз)

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь.	
	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя	
Техническое мастерство	Тест FEI «Предварительный приз-юноши» не менее 60 %	Выполнение схемы езды №2 (Х-2) – с результатом не менее 55 % (примечание 6)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Езда для юношей «Предварительный приз»** является официальной ездой утверждаемой Международной Федерацией конного спорта (FEI).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературных источников**

1. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с., ил.
2. Верхоланский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
4. Зацюорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
5. Ласков А.А., Афанасьев А.В., Балакшин О.А., Израи Э.М. Тренинг и испытания скаковых лошадей. — М.: Колесо, 1982. — 222 с., ил.
6. Ласков А.А.. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта. — ВНИИ коневодства, 1997. — 244 с., ил.
7. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление мышц. — М.: Физкультура и спорт, 1954.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
10. Роге Н.А., Рогалев Г.Т. Вольтижировка и джигитовка — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 55 с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
13. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. — М.: Медицина, 1977. — 216 с.
14. Эз Э. Конный спорт. Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 255 с.
15. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.: Просвещение, 1989.
16. Станкин М.И. Психологопедагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1987.
17. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. — М.: Просвещение, 1991.
18. Авторский коллектив. Конный спорт. Учебное пособие. М. ФиС, 1968.
19. А.М. Ленина. Как правильно ездить верхом. Учебное пособие. М. ФиС, 1971.
20. Г.Т. Рогалев, О. Рогге. Вольтижировка и джигитовка. Учебное пособие. И. ФиС, 1972.
21. Р. Скибинский. 15 уроков верховой езды. М., 2000.

22. В.А. Шингалов, М.Р. Абдрадов, Я.А. Головачева, М.С. Козлов. Спортивное коневодство. М., 2005.
23. Т.К. Ливанов, М.А. Ливанова. Все о лошади. М., 2006.
24. Ф.Р. де Ля Геринье. Конная библия. Школа верховой езды. М., 2007.

### *5.2. Перечень аудиовизуальных средств*

1. «Учимся балансу вместе с лошадью» (анимационная серия) 2006г.
2. «Секреты мастерства», Высшая школа, часть 1
3. «Секреты мастерства», Высшая школа, часть 2
4. «Система Пата Парелли, партнерство», уровень 1
5. «Работа с подготовленной лошадью», часть 1
6. «Работа с исподготовленной лошадью», часть 2
7. «Федерация конного спорта России», правила
8. «Взлеты и падения», Золотой мустанг
9. Равновесие в движении
10. Урок выездки с Уллой Зальцбергер. Уровень А (начальный)
11. Урок выездки с Уллой Зальцбергер. Уровень L (легкий)
12. Чистим лошадь
13. Как надевать уздечку
14. Как надевать уздечку, если лошадь не хочет
15. Как седлать лошадь
16. Уход за копытами - крючкование
17. Как сидеть на лошади
18. Как сидеть на лошади
19. Как остановить лошадь
20. Как спешиваться с лошади
21. Подъем в рысь
22. О подковах и копытках. Как подковывают лошадь
23. О использовании музыки в тренировках по выездке.
24. Видео со сборов немецкой команды по вольтижировке 2006
25. Тренировка по вольтижировке в гимнастическом зале. Германия 2007
26. Тренировка сложных вольтижировочных упражнений
27. Вольтижировка. Акробатические элементы

### *5.3. Перечень интернет ресурсов*

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://stml19.ru/> Министерство спорта Республики Хакасия
3. <http://csp19.ru/> ГБУ РХ «Центр спортивной подготовки сборных команд Республики Хакасия»
4. <http://www.sport-rezerv.ru/> ФКБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
5. <http://horse19.ru/> ГАУ РХ «СШ по конному спорту им. А.А. Магдалина»
6. <http://www.flksr.ru/> Федерация конного спорта Республики Хакасия
7. <http://dopingcontrol.ru/> ФГБУ «Антидопинговый центр»

8. <http://www.koni66.ru/video/uchebnyie-video-pro-loshadey> Учебные видео  
(Уроки верховой езды, берейторского искусства, уход за лошадью)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### СХЕМЫ НАЧАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ЕЗДА №1 (манеж 20x40 м, 20x60 м)

Участник \_\_\_\_\_  
Лошадь \_\_\_\_\_  
Группа, тренер \_\_\_\_\_  
Судья \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_

		Упражнение	Кофф.	Оценка	Замечания
1.	A X C	Въезд на рабочей рыси (не облегчаясь) Остановка, неподвижность, приветствие Поворот направо			
2.	MHK	Перемена направления на средней рыси			
3.	A	Круг диаметром 12м (не облегчаясь)			
4.	FXH	Перемена направления на средней рыси облегчаясь			
5.	C	Круг диаметром 12 м (не облегчаясь), переход в рабочий шаг			
6.	CME EFA	Рабочий шаг			
7.	A AC	Рабочая рысь (не облегчаясь) Серпантин 3 петли			
8.	CMBX	Рабочая рысь			
9.	X	Остановка 3 сек., движение рысью			
10.	XЕКА	Рабочая рысь			
11.	AI	Рабочая рысь			
12.	I	Остановка, неподвижность, приветствие			
13		Импульс (желание двигаться)	2		
14		Правильность и эффективность применения средств управления, повиновение лошади	2		
15		Посадка всадника	2		
		Всего:	180 баллов		

Подпись судьи \_\_\_\_\_ Сумма баллов \_\_\_\_\_

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_  
 Тренер \_\_\_\_\_

## 1 вариант

1. Грифа, хвост и конечности – черные. Голова, шея хвост, туловище – коричневые. Какая масть?
2. Какая стать между шеей и спиной?
3. Где расположено тельное пятно?
4. Как приземляется лошадь после прыжка?
5. Как называется замок для пристегивания пуговицы к седлу?
6. Как необходимо вести себя с лошадью?
1. Гнедая  
 2. Бурая  
 3. Буланая  
 4. Караковая  
 1. Холка  
 2. Поясница  
 3. Гриза  
 4. Локтевой сустав  
 1. На лбу  
 2. Над глазами  
 3. Между ноздрей  
 4. На ухе  
 1. На одну ногу  
 2. На две ноги  
 3. На три ноги  
 1. Тренизель  
 2. Ленчик  
 3. Шенкель  
 4. Шнеллер  
 1. Ласково и трусливо  
 2. Уверенно и жестко  
 3. Спокойно, уверенно и осторожно

## 2 вариант

1. Грифа, хвост и конечности – черные. Голова, шея хвост, туловище – желто- песочного цвета. Какая масть?
2. Какая стать между спиной и крупом?
3. Чем отличается лысина от проточки?
4. Назовите четырехактный аллюр?
5. Как называется основа седла?
1. Гнедая  
 2. Бурая  
 3. Буланая  
 4. Караковая  
 1. Холка  
 2. Поясница  
 3. Гриза  
 4. Локтевой сустав  
 1. Цветом  
 2. Формой  
 3. Длинной  
 4. Шириной  
 1. Шаг  
 2. Рысь  
 3. Галоп  
 4. Иноходь  
 1. Тренизель

**6. Как должны разъезжаться всадники в манеже?**

2. Левчик
3. Шенкель
4. Шнеллер
1. Левыми плечами
2. Правыми плечами
3. Как получится

#### **3 вариант**

**1. Крупные белые пятна на какой-либо основной масти. Какая масть?**

1. Чубарая
2. Серая «огречка»
3. Пегая
4. Соловая

**2. Какой сустав между голенюю и плосней?**

1. Скакательный
2. Запястный
3. Путовый
4. Коленный

**3. Что считается отметиной?**

1. Каштан
2. Завиток
3. Белое копыто
4. «Сорочий» глаз

**4. Назовите двухтактный аллюр?**

1. Шаг
2. Рысь
3. Галоп
4. Иноходь

**5. К чему пристегиваются подпруги?**

1. К пуговицам
2. К пристегкам
3. К вальтрапу
4. К шенкелям

**6. Как должны разъезжаться всадники в манеже?**

4. Левыми плечами
5. Правыми плечами
6. Как получится

#### **4 вариант**

**1. Для какой масти характерны подпалыны?**

1. Для караковой
2. Для вороной
3. Для бурой
4. Для гнедой

**2. Какой сустав между бедром и голенюю?**

1. Скакательный
2. Запястный
3. Путовый
4. Коленный

**3. Что можно узнать по тавру?**

1. Породу
2. Происхождение
3. Год рождения

**4. Назовите трехтактный аллюр?**

1. Шаг
2. Рысь
3. Галоп
4. Иноходь

**5. Какой ремень в уздечке является парным?**

1. Нашечный

**6. Что такое дистанция?**

2. Налобный
3. Затылочный
4. Повод
1. Расстояние между всадником и стенкой манежа
2. Расстояние между всадниками которые двигаются в смене
3. Расстояние между всадниками, которые двигаются парой

**5 вариант**

**1. Для какой масти характерна гречка?**

1. Для буланой

**2. Для чубарой**

2. Для пегой

**3. Для серой**

1. Скакательный

**4. Для запястной**

2. Путовый

**5. Для коленной**

1. Да

**6. Для нет**

**4. Назовите двухтактный алгоритм?**

1. Шаг

**2. Рысь**

3. Галоп

**4. Иноходь**

1. Приструти

**2. Налобный**

3. Подируги

**4. Путлища**

1. Привязать за повод

**2. Закрепить повод за подтянутые стремена**

3. Расседлать.

**5. Как называются ремни на которых держаться стремена?**

**6. Как можно оставить подседтанную лошадь в деннике, если Вам нужно срочно неиздолго отойти?**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_  
Тренер \_\_\_\_\_

**1 вариант**

- Какая температура тела характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
- Сколько ребер у лошади?
- Что такое миоконт позиционных мышц? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
- Опишите чубарую масть.
- Постав передних конечностей. Виды.
- Перечислите статьи задних конечностей лошади.
- Что такое сбор?
- Перечислите типичные ошибки при выполнении «принимания».
- Нарисуйте манеж для выездки с указанием всех букв.
- Что оценивается при выставлении оценки «аллюръю»?

**2 вариант**

- Какая частота дыхания характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
- Сколько у взрослой лошади зубов?
- Что такое ревматическое воспаление копыт? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
- Опишите чадную масть.
- Виды и формы копыт.
- Перечислите статьи передних конечностей лошади.
- Что такое полуудержка?
- Перечислите типичные ошибки при выполнении «тирузта».
- Нарисуйте манеж для выездки с указанием всех букв.
- Что оценивается при выставлении оценки «импульс»?

**3 вариант**

- Какая частота пульса характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
- Сколько позвонков шейного отдела имеется у лошади?
- Что такое колики? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
- Опишите игрековую масть.
- Постав передних конечностей. Виды.
- Перечислите статьи позвоночного столба лошади.
- Что такое сбор?
- Перечислите типичные ошибки при выполнении «менки юг на галопе».
- Нарисуйте манеж для выездки с указанием всех букв.
- Что оценивается при выставлении оценки «повиновение»?

#### **4 вариант**

1. Какая температура тела характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
2. Сколько ребер у лошади?
3. Что такое миозит поясничных мышц? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
4. Опишите чубарую масть.
5. Постав передних конечностей. Виды.
6. Перечислите статьи задних конечностей лошади.
7. Что такое клавиши? Их установка, назначение.
8. Какие виды соревнований по преодолению препятствий вы знаете?.
9. За что ведущий исключается из соревнований по преодолению препятствий.
10. Как называется боковое движение лошади?

#### **5 вариант**

1. Какая частота дыхания характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
2. Сколько у взрослой лошади зубов?
3. Что такое ревматическое воспаление копыт? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
4. Опишите чалую масть.
5. Виды и формы копыт.
6. Перечислите статьи передних конечностей лошади.
7. Что такое кавалетти? Их установка, назначение?
8. Чем отличается конкурс в два гита от конкурса в две фазы?
9. Как штрафуется ведущий за неподчинение лошади; разрушение препятствия; падения?
10. Что оценивается при выставлении оценки «импульс»?

#### **6 вариант**

1. Какая частота пульса характерна для лошади :  
- в покое  
- во время активных тренировочных занятий?
2. Сколько позвонков шейного отдела имеется у лошади?
3. Что такое колики? Симптомы? Причины возникновения. Меры профилактики. Первая помощь.
4. Опишите игрененную масть.
5. Постав передних конечностей. Виды.
6. Перечислите статьи позвоночного столба лошади.
7. Что такое сбор?
8. Типы и виды препятствий?
9. Нарисуйте манеж для выездке с указанием всех букв.
10. Что оценивается при выставлении оценки «инновенное»?

**НАЧАЛЬНАЯ ЕЗДА № 2**  
 (манеж 20 мх40, 20х60 м)

Участник \_\_\_\_\_  
 Лошадь \_\_\_\_\_

№	БУКВЫ	УПРАЖНЕНИЕ	ОЦЕНИВАЕТСЯ	Макс.	Оценка	Замечания
1	АХ	Вход на рабочий шаг.	Правильность	10		
	Х	Остановка, пристопы. Продвижение из рабочей зоны.	Неподчинность генеральной Переходы: рабочая зона – рабочая зона.			
2	С	Переворот на месте				
3	СМ МХХ ХФ	Рабочая риска. Средний шаг. Рабочая риска.	Правильность. Равномерность. Возвращение из зоны риска. Переходы от рабочей зоны к средней и обратно.	10		
4	ЕРХ Х ХЕ	Рабочая риска. Остановка 5 сок. Продвижение риска.	Неподчинность. Остановка. Переходы от рабочей зоны к исключению и обратно к рабочей зоне.	10		
5	ЕС	Остановка 5 сок из рабочей зоны.	Равномерность. Стабильность. Равномерность. Плавность.	10		
6	АХ КВЕСЕ ЕС	Рабочая риска. Средний шаг. Рабочая риска.	Правильность. Равномерность. Равнотяже- лкость зоны. Переходы от рабочей зоны к средней и обратно.	10		
7	С	Пересад в средней зоне	Переходы от рабочей зоны из зоны.	10		
8	СМ МХХ ХАР	Средний шаг. Приближенный шаг. Средний шаг.	Равномерность. Правильность. Удлинение кожи. Переходы.	10		
9	Е	Подъем в рабочей зоне с задней ногой.	Правильность. Плавность.	10		
10	ЕРНВ Н	Рабочий галоп. Круг зверя диаметром 10 м.	Равномерность. Стабильность. Равномерность.	10		
11	ВМСН ХАР	Рабочий галоп. Перемена направления по средней голове.	Равномерность. Правильность. Равнотяже-лкость головы. Пересад из рабочего галопа в среднюю и обратно.	10		
12	Е РАХ	Пересад в рабочей зоне. Рабочий шаг	Равномерность. Правильность.	10		
13	Е	Подъем в рабочей зоне с задней ногой.	Равнотяже-лкость.	10		
14	КВЕС	Рабочий галоп.				
	З	Ход зверя диаметром 10 м.	Равнотяже-лкость. Стабильность. равномерность.	10		

15	SNC C	Рабочий пакет. Переход в рабочую речь.	Риторическое Приемы языка. Нравственность. Переход от рабочего языка к рабочую речь.	10		
16	СМКИИ ХИГ	Раскрытые руки, повернутые направо из среднего позиции. Работа рук.	Приемы языка. Риторическое. Нравственность.	10		
17	О	Дистанция. Нетрадиционность. Приветствие.	Нетрадиционность. Симбиотичн.	10		

Выход из занятия за свободном поводу.

Всего: 170

#### Общие оценки:

1	Актуализ.	Свобода, прозрачность и равноправность.	10		
2	Интуит.	Желание доказать правильн., защищность позиц., избыток позиционеров, подтверждение заявл.	10		
3	Бончестование	Внимание к аудитории, внимание между слушателями и экспертом. Активность и открытость документов, приветствие паводу.	20		
4	Логика, ясность	Пояснения, привязанность и эффективность, применение средств убеждения.	20		

Итого: 230

Вычитаются ошибки в схеме: \_\_\_\_\_ баллов.

(1 ошибка – 2 балла, 2 ошибки – 4 балла, 3 ошибки – 8 баллов, 4 ошибки – исключение)

Подпись судьи \_\_\_\_\_ Сумма баллов \_\_\_\_\_

## Приложение 5

Минимум 60 x 20 = 5 штук

Каннер – сточная вода № 1 (K-1)  
Примечание: № 1а – куполом 0,6 м;  
№ 1б – купол 0,6 x 0,6 м;  
№ 2 – квадратный забор 0,6 м;  
№ 3 – квадратные заборы 0,6 м

№№ упражнений	Упражнение	Что развивает	Оценка
1	В – один движение шагом Х – Остановка, прыжок, скакание, скатывание шагом Б – один шагом	Преодолимость при шагах. Приступление при остановках. Собранность, изящество руки, сильба. Проявленность при новых движениях. Плавкое и спокойное	10
2	Р – Работа с мячом, объектами А – Установка шагом в скаке	Ритм и изящество рабочей руки	10
3	ДИ – переходы направления по подиумам. Использование по II, повернуть на право предметов № 2 и на руке, извлечь его Е – рабочая рука по стволу, шаги, зарядка	Ритм и изящество руки при переходах к предметам. Плавкий контакт, ходка со средними упражнениями. Плавкое отталкивание, толчок правой, скакование после прыжек. Мягкий плавный переход в рабочую руку	10
4	Р – обстановка, повернута на переду и обстановка	Преодолимость при остановках. Подъемы, рывки, изящества стопы № 2 и после извлечения. Несколько раз выполнить задание № 2. Плавкое и спокойное. Работа ногами через шаги. Плавкость плавает.	10
5	РМ – шаги на мячах, шаги МН – рабочая рука Н – выйти на мячи предметов № 2 и превратить его в руки	Преодолимость при новых движениях. Сложной, плавкий переход рабочей руки. Ритм и изящество рабочей руки при подходе к предметам. Контакт головы со средними упражнениями. Плавкое отталкивание, толчок правой, скакование после прыжек.	10
6	Е – рабочая рука и предмет, предмет № 1	Преодолимость при подиумах. Ритм и изящество рабочей руки. Ритм и изящество при подходе к предметам. Плавкое извлечение. Плавкое отталкивание, толчок правой. Задрживать мячей. Следование после предметов.	10
7	К – выйти на стулку Б – остановка, 2 шага, извлечь предмет, скакание шагом	Преодолимость при остановках. Собранность, изящество, речь, сильба. Охотка, скакование, преодолимость, ритмичность, извлечь предметы. Плавкий переход от движений шагов к движению шагами.	10
8	Р – рабочий гаком НХФ – переход через мячом, на мячах предмет, предметы № 1а и 1б	Ритм, изучение в преодолимости рабочего гаком. Ритм и изящество при переходах с предметами. Следование плавного контакта. Плавкое и преодолимые. Плавкое отталкивание, толчок правой. Следование после предметов.	10
9	Ф – рабочая рука шаги направо Б – скакание шагом и извлечь предмет Х – остановка, прыжок	Мягкий, плавкий переход, извлечь предметы и спокойные шаги	10
10	Б – превратите собранным шагом, повернувшись Р – шаги, скакать гладко	Преодолимость шагов движением. Плавкое и спокойное Собранность, изящное извлечения мяча	10

<b>РМЕ – испытана машина свободным типотом с ограниченным покрытием</b>	<b>Ритм, занят пространства и ограниченность свободного места</b>	<b>100 баллов</b>
Общая оценка		
Ритм, свобода, правильность и последовательность	$\times (10 \times 1) = 10$	
Движение лошади во время прыжки (техника работы ног, движение)	$\times (10 \times 1) = 10$	
Состоление передней скакуны (готовность, спокойствие, ровесованность при подходе к препятствию, уверенность в прыжке, спокойное продвижение движущимися после прыжки)	$\times (10 \times 1) = 10$	
Последнее действие всадника, правильность применения средств управления	$\times (10 \times 1) = 10$	
		<b>Всего 140 баллов</b>

Конкур – схема задания № 2 (К – 2)

Минимум 60 х 20 – кратные не ограниченны  
40 х 20 – времена не ограниченны  
Оголовок: удачно с юмором.

Представления: № 1 – зеркальный набор 0,7 и № 2 – времена 0,7 х 1,1 и

№/№ упражнений	Упражнение	Что выясняется	Оценка
1	Е – шаг средним шагом Х – Использование прямолинейных движений средним шагом Б – этапы пасеки	Применимость при выходе. Правильность при смене ноги. Собранность, неподвижность, ровные стопы. Применимость при начале движения. Постановка и стяжение.	10
2	МШЕА – средний ритм, облегчение	Ритм и чистоту средней руки. Комплекс со средствами управления.	10
3	А – остановка 5 сек АФХИЦ – продолжение средней руки, слож в середине	Правильность при остановке, ритмы, неподвижность стопы. Применимость при начале движений средней руки, ритм, чистота.	10
4	П – остановка, созависание: 4 шага ЦМР – продолжение движения рабочей рукой	Правильность при остановке. Ровные, прямые, неподвижные стопы. Применимость диагонального синхронного геометрического сопряжения. Выход со созависания на рабочую руку.	10
5	РСР – болт шириной 20 и диаметром на рабочей руки Х – переход каскадерской из зоны плечо	Величина, равномерность и правильность зоны. Постановка и сгибание на зону. Правильность перехода на другой зону.	10
6	ВИХ – величина 20 и на рабочей руки ХЕ – выход на длинную стенку Б – этапы пасеки	Величина, равномерность и правильность зоны. Постановка и сгибание на зону.	10
7	БКАФХ – Средний шаг	Правильность движений на шагу. Ритм, чистота пространства, изящество.	10
8	Х – переход в голен с правой ноги ХНДМ – средний голен с правой ноги	Правильный спокойный плавный вихрь. Постановка и сопутствие в покороте. Ритм, изящество	10
9	МФАК – продолжение среднего шага с правой ноги КХМ – из акробатики, переход к голен Х – переход в ритм и подъем в голен с правой ноги	Постановление и сопутство в покороте. Применимость из акробатики. Синхронность при переходе в ритм и плавный вихрь с другой ноги. Применимость при переходах.	10
10	МШЭ – средний шаг одной ноги НХФ – из акробатики, подъем в голен Х – переход в ритм и подъем в голен с правой ноги	Постановление и сопутство и извернутка. Применимость из акробатики. Синхронность при переходе в ритм и плавный вихрь с другой ноги. Применимость при переходах.	10
11	ФЛД – средний шаг ДХД – средняя рука и прыжки через препятствие № 1	Переход от гимнастики к аэробике. Движение средним шагом спокойное, правильное. Изящество	10

			отталкивание на прыжке, техника прыжка, способность после применения.	
12	III ПРХ – средний ритм, прыжок через препятствие № 2		Постановление и спинальность на поворотах. Спокойное отталкивание. Техника прыжка. Способность после применения.	10
13	ХДА – проделывание средний ритм и прыжок через препятствие № 1 А – один раз прыжко		Применимость движения на препятствии. Спокойное отталкивание. Техника прыжка. Способность после применения.	10
14	АДХ – средний ритм. Х – гимнастика, прыжки		Постановление и спинальность на поворотах. Проводимость при отталкивании. Ритм, плавание стойка	10
15	ХБР – движение средним шагом РНР – скользящий шаг с бронзовыми пальцами		Применимость движения, применимость и спадение в поворотах, скользящий шаг, плавное выполнение шага. Ритм, плавая пропорциональность свободного шага	10
Общие оценки				150 баллов
Ритм, обобщка, проводимость и поступательное движение				- 10
Техника работы ног и бедер на прыжке				- 10
Спинность и укорененность на прыжке и после него				- 10
Плавка и правильность примененных средств управления				- 10
				Всего 190 баллов