

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Актai»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом МБУ
ДО «СП «Актai» НМР РТ»
Протокол № 1
от «14» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СП «Актai» НМР РТ
П.М.Никитин
«14» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
для спортивно-оздоровительного этапа подготовки
по виду спорта «конный спорт»**

Срок реализации программы не ограничен

Нижнекамск – 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки МБУ ДО «СП «Актai» НМР РТ (далее – Организация) по виду спорта «конный спорт» на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 983 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО «СП «Актai» НМР РТ с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

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

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

- Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 983 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»;

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

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

Устав МБУ ДО «СП «Актai» НМР РТ.

Программа по виду спорта «конный спорт» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта «конный спорт» имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;

- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- информационное обеспечение программы.

Программа рассчитана на расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности. На данном этапе многолетней спортивной подготовки программа способствует стабильному развитию общей физической подготовки обучающихся, повышению уровня знаний в области гигиены, развитию знаний растительного и животного мира, овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

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

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

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

В данной программе реализуется следующая основная цель: Формирование физической культуры у детей и подростков, через привлечение к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привитие учащимся интереса к занятиям физической культурой через интерес к занятиям конным спортом; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих конников.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам верховой езды, дать начальные сведения о правилах ухода и содержания спортивных лошадей, основ техники езды;
- сформировать теоретические знания в области конного спорта;
- расширить теоретические сведения по физической культуре;
- закрепить гигиенические навыки (распорядок дня, уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы);
- обучить элементарным правилам самоконтроля;
- расширить теоретические и практические знания о живой природе.

Развивающие:

- содействовать восстановлению и укреплению здоровья, физическому

развитию учащихся и закаливанию организма;

- способствовать профессиональному самоопределению, укреплению психического здоровья и творческой самореализации личности ребенка;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать созданию и обеспечению необходимых условий для личностного развития, социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формировать основные двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- прививать любовь и бережное отношение к окружающей природе и «братьям нашим меньшим» путем общения с животными (лошадью);
- прививать понятие здорового образа жизни и способствовать духовному совершенствованию;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитывать морально-волевые качества.

Возрастной диапазон занимающихся составляет от 7 до 18 лет. Наполняемость групп – минимальное количество 12 человек. При работе с детьми следует учитывать, что фактический возраст не является критерием их физических или интеллектуальных возможностей.

Обязательным условием для зачисления спортивно - оздоровительную группу является справка от лечащего врача, с указанием диагноза (при наличии хронических заболеваний), группы здоровья, физ. группы, роста и веса ребёнка. Для более точного дозирования физической нагрузки тренером – преподавателем в соответствии с физическим развитием и состоянием здоровья ребёнка.

Основным критерием зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды.

Срок реализации Программы – весь период.

Режим занятий по Программе – 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

В настоящей Программе учитываются основные принципы:

- индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка;
- регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма;
- длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений;
- постепенное нарастание нагрузки;
- разнообразие и новизна в проведении занятий;
- умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Программа включает теоретические занятия, иппологию и зоотехнику, физические упражнения, оздоровительную верховую езду, различные развивающие игры. Огромная роль в улучшении здоровья состоит в том, что дети регулярно занимаются оздоровительной верховой ездой. Они выполняют специальные упражнения, учатся держаться в седле, ухаживают за животными.

Учебный план работы спортивно-оздоровительной группы имеет следующие составляющие:

1. Теоретических занятия – во время которых с использованием различных

наглядных пособий дети изучают основы техники безопасности при обращении с лошадьми, строение лошади, устройство конно-спортивного снаряжения и т.д.

2. Общая физическая подготовка – это различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие координации. Эти занятия должны быть максимально интересны для детей и, одновременно учитывать уровень их физического состояния.

3. Верховая езда – включает как непосредственное обучение занимающихся езде на лошади, игры с использованием лошади и вольтижировку – выполнение гимнастических и общеразвивающих упражнений верхом на лошади. Содержание занятия, количество упражнений и конкретные виды упражнения выбираются индивидуально в зависимости от физического состояния занимающегося в рамках предложенных в программе тем.

4. Иппология и зоотехния – практическое обучение уходу за лошадью.

5. Развивающие игры – включает в себя подвижные игры как один из способов физического развития ребенка и дидактические игры как средство интеллектуального развития.

На занятиях дети получают практические навыки содержания, кормления и чистки животных. Дети приучаются к общественно-полезному труду, помогая взрослым в уходе за животными, получая бесценные трудовые навыки и знания в области коневодства.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, экскурсии, учебно-тренировочные занятия, практические занятия, конкурсы, игры, теоретические занятия, открытые занятия, соревнования.

Проведение занятий в группе оздоровительной верховой езды требует определенного снаряжения и оборудования: специально отобранного конного состава.

Специальное снаряжение разрабатывается на базе основного и используется при необходимости как дополнительное. К специальному оборудованию относятся: безопасные стремена, седелька со специальными ручками для езды без седла, многоступенчатые поводья. Используется также приспособление в виде развязок, предотвращающее резкий наклон головы лошади.

Для теоретических занятий необходимы учебный кабинет и различные дидактические материалы – картинки по темам занятий, фигурки лошадей и т.д.

Занятия общей физической подготовкой проходят на участке манежа для верховой езды, застеленном специальным покрытием. При этом используются мягкие мячи, скамейки, поручни. Специальная форма для занимающихся включает в себя: спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, краги и защитный шлем.

Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательно мерингов, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек.

В процессе организации занятий по оздоровительной верховой езде важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения детей и сопровождающих лиц на конноспортивном манеже.

Для занятий по теоретической и общепфизической подготовке группа делится на 2 подгруппы в зависимости от особенностей детей и каждой подгруппе назначается

время в пределах расписания занятий спортивно-оздоровительной группы. Это делает занятие менее утомительным ребенка, позволяет индивидуализировать подход и, в конечном счете, повышает эффективность учебно-тренировочных занятий.

Тренировочные занятия планируются расписанием и проводятся из расчета 2 раза в неделю по 2 часа. Тренировочное занятие делится на две части. Первая часть отводится на общефизическую и специальную подготовку, а вторая на изучение и совершенствование техники и тактики конного спорта, оздоровительную верховую езду, либо теоретические занятия.

Большинство занятий должно проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с хронической пневмонией, бронхиальной астмой, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Вместе с тем во время занятий на открытом воздухе школьники нередко подвергаются переохлаждению, ведущему к рецидивам заболеваний. Поэтому тренер должен строго следить за соответствием одежды температуре воздуха.

Проводя занятия на открытом воздухе, особое внимание следует уделять сочетанию движений с дыханием, не допускать длительных простоев. Подготовительную и заключительную части тренировки в прохладную погоду можно проводить в помещении.

Все соревнования и конкурсы проводятся всей группой.

По окончании программы обучающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
2. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
3. Иметь представление об утренней зарядке, её роли и значении, гигиенических требованиях и правилах выполнения комплексов утренней зарядки.
4. Факты истории развития конного спорта и происхождения лошади.
5. Иметь представление о разнообразии пород лошадей.
6. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.
7. Правила ухода за лошадьми.
8. Названия основных аллюров лошадей.
9. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.
10. Основные манежные фигуры.

По окончании программы занимающийся должен уметь:

1. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
2. Выполнять комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения.
3. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики и строевые упражнения.
4. Выполнять специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
5. Самостоятельно садиться на лошадь и спешиваться.
6. Самостоятельно удерживать равновесие на спине лошади в во время шага.
7. Выполнять простейшие вольтижировочные упражнения на спине лошади (держат в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч).
8. Самостоятельно удерживать равновесие на спине лошади на рыси.
9. Освоить начальный этап езды галопом (на корде)

10. Уметь управлять лошадью с помощью повода.
11. Уметь выполнять простейшие манежные фигуры самостоятельно или с минимальной помощью инструктора.
12. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
13. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
14. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Ожидаемые результаты:

1. Освоение детьми преподаваемого предмета:
 - сохранение и укрепление здоровья;
 - освоение разнообразных умений и навыков;
 - повышение уровня знаний о живой природе и конному спорту;
 - повышение уровня физической подготовленности;
 - усвоение основных элементов в избранном виде спорта;
 -
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:
 - сохранность контингента занимающихся;
 - дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;
 - активность детей в учебном процессе;
3. Детские достижения:
 - удовлетворённость учащихся от собственных достижений; объективность самооценки;
 - улучшение навыков верховой езды и победы во внутришкольных соревнованиях.
4. Правдивое развитие личности:
 - доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;
 - традиции школы и общая деятельность коллектива;
 - приобщение к культурным ценностям

В связи со значительной индивидуализацией занятий требования к уровню освоения программы могут быть только одни – осознание своего, хоть и минимального успеха и желание заниматься верховой ездой дальше.

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

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

Знания спортсмена-конника, если он хочет достичь успехов в конной

подготовке, должны быть весьма обширными. В значительной мере успех подготовки в конном спорте, зависит от особенностей характера спортсмена. Любовь к лошади – необходимое условие для конника. Она лежит в основе всей целеустремленной работы спортсмена с лошадью наряду со знанием физических и психических возможностей животного. Отношение к лошади должно побуждать в процессе работы с ней делать лошади добро, облегчать ей выполнение нужного маневра, создавать хорошие условия жизни и защищать от неприятного.

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

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

С учетом специфики вида спорта «конный спорт» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

Нормативы определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории и виды деятельности:

связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):

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

не связанные с физической нагрузкой (виды подготовки):

- тактическая;
- теоретическая;
- психологическая;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Характер спортивной подготовки отраженный в содержании (видов деятельности в

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА « КОННЫЙ СПОРТ »

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

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

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

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

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом, выполнившие минимальные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки (нормативы дисциплины лошади до 150 см. в холке), имеющие медицинский допуск. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу составляет 7 лет. Продолжительность этапа не ограничено. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, появление стойкого интереса к занятиям конным спортом и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Структура тренировочного процесса:

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

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

- освоение правил техники безопасности обращения с лошадью;
- освоение техники обращения с лошадью;
- освоение техники седловки лошади;
- тренировке по верховой езде на корде;
- тренировке по верховой езде в смене шагом;
- тренировке по верховой езде - рысью;
- освоение и приобретение практических навыков верховой езды;
- освоение программного материала по теоретической подготовке;
- развития духовных качеств у детей и подростков посредством контактов с лошадью;
- воспитание чувства коллективизма, ответственности и любви к животным;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям конным спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни.
- возраст спортсмена каждого года спортивной подготовки;
- главные задачи этапа начальной подготовки;
- основные средства и методики спортивной подготовки;
- объем допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Нормативные требования к продолжительности спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	7	12

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

Таблица 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год	208
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество тренировок в год	104

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки занятиях используются:

– виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);

– виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);

– медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

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

Рекомендуемые виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап подготовки
Общая физическая подготовка (%)	27 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33
Техническая подготовка (%)	17 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23

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

Таблица 6

Категория участников и ее обозначение	Возрастная группа спортсменов в соответствии с ЕВСК	Возраст спортсмена	Рост лошади	Возраст лошади
Дети	Мальчики и девочки	До 13 лет	до 150 см. в холке	6 лет и старше
Младшие юноши	Мальчики и девочки	12-16 лет	115-150 см. в холке	6 лет и старше

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

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

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

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

список WADA и FEI.

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

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

– не допускать применения спортсменами на соревнованиях как внутри страны, так и за рубежом медикаментов в любых формах, пищевых добавок, специализированных препаратов спортивного питания без назначения врача сборной команды, содействовать выполнению на соревнованиях и тренировочных сборах как внутри страны, так и за рубежом регламента прохождения антидопингового контроля в соответствии с Кодексом WADA, всемирной антидопинговой Конвенцией ЮНЕСКО, антидопинговыми правилами международных и национальных спортивных федераций.

Годовой план спортивной подготовки.

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

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных

особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и не может превышать требований, указанных в ФССП.

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

- на спортивно- оздоровительном этапе подготовки круглогодичное использование двухразовых занятий в неделю продолжительностью в среднем по 2 часа.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «конный спорт».

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

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

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико- тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

Кроме возраста и уровня мастерства спортсмена, при выборе структуры круглогодичной тренировки целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него дисциплины и общие закономерности становления мастерства в данном виде, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предстоящего тренировочного процесса.

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

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

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

Традиционная модель построения круглогодичной тренировки спортсмена

основывается на следующих основных положениях:

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

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

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

г) планируется умеренное использование средств специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

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

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

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

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

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

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

сочетании с возрастающей интенсивностью выполнения соревновательного упражнения;

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

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

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

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

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

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

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

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

б) в состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельно взятом задании в зависимости от сроков его включения в тренировочный процесс; в ходе развития спортивной формы не имеет смысла видоизменять комплексы используемых тренирующих воздействий; программу занятий в тренировочных

микроциклах целесообразно временно стандартизировать, как по составу и очередности использования средств, так и по их объему и интенсивности, поскольку при существенных отклонениях от стереотипа вхождение в спортивную форму удлинится при том же самом потенциально достигаемом новом уровне спортивной подготовленности;

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

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

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

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

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

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 7

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Количество учебных часов в неделю	4
2	Количество часов в год	208
3	Количество учебных недель	52
4	Количество занятий в неделю	2
Теоретические занятия, в том числе:		
1	Техника безопасности при нахождении на территории СШ и при занятиях конным спортом	2
2	Правила противопожарной безопасности и ПДД	2
3	Личная гигиена и утренняя зарядка, её роль и значение	4
4	Происхождение лошади и разнообразие пород	2
5	Экстерьер и стати лошади	4
6	Масти, отметины и аллюры лошадей.	2
8	Снаряжение спортивной лошади и экипировка всадника	4
9	Манежные фигуры, правила езды в манеже	10
10	Средства управления лошастью	10
Всего часов на теоретические занятия		40
Практические занятия, в том числе:		
Иппология		9
1	Распорядок дня на спортивной конюшне	1
2	Содержание и уход за лошастью	4
3	Зоотехния (заготовка кормов, правила кормления и содержания, племенной учёт)	2
4	Средства управления животными и уход за амуницией	2
Физическое воспитание		120
1.	Общеразвивающие упражнения	30
2.	Легкоатлетические упражнения	30
3.	Строевые упражнения	10
4.	Специальные физические упражнения	40
5.	Подвижные развивающие игры	10
Оздоровительная верховая езда		48
1	Знакомство с лошадьми, правила подхода к лошади	2
2	Обучение приёмам седловки-рассёдлывания, ведения в поводу, посадки-спешивания	2
3	Упражнения на стоящей лошади	4

4	Езда шагом; упражнения на идущей лошади	4
5	Применение средств управления.	2
6	Движение рысью.	4
7	Упражнения на рыси	4
8	Езда в емене	8
9	Элементы манежной езды	10
10	Начальный этап езды галопом	4
11	Конные игры, участие во внутришкольных соревнованиях	4
Всего часов на практические занятия		208

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления.

Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых. Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяют разнообразные средства.

Выбор конкретных средств восстановления осуществляется врачом и тренером в зависимости от характера и напряженности выполненной нагрузки при наличии соответствующих условий и материальной базы. Большое значение имеют

разгрузочные микроциклы, основная задача которых обеспечение полноценного восстановления, создание оптимальных условий для адаптационных процессов в организме спортсмена.

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

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

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

Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами (далее - Антидопинговые правила), утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947. В соответствии с пунктом 10.11.1 Антидопинговых правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных конспектов тренировочных занятий.

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

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

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных

объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки.

Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.

Для успешной реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» для этапа начальной подготовки (лошади высотой в холке до 150 см.) организация должна иметь административные и подсобные помещения, спортивную базу, методический кабинет (манежи, площадки, конюшни, лошади т.д.), конную аммуницию, медицинский кабинет, ветеринарный блок, а также желательно иметь оздоровительно-спортивный лагерь, кино, фото, видео лабораторию, тренировочное оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения спортивной работы, согласно «Табельно-оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем (Утв. Приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 г. № 345)».

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

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

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

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

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

Экипировка и снаряжение спортсмена для тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта «конный спорт».

Снаряжение для верховой езды:

1. Шлем для верховой езды с трехточечным креплением подбородочного ремня.
2. Сапоги для верховой езды.
3. Перчатки для верховой езды.
4. Шпоры.
5. Конкурный и выездковый (длинный) хлысты.

Всаднику, для прохождения начального уровня обучения, рекомендуется иметь специальную экипировку. Бриджи для верховой езды должны быть подогнаны по фигуре всадника таким образом, чтобы они не растягивались на коленях и не морщились в местах соприкосновения с седлом, не были слишком тесными в паху. В

противном случае кожа в этих местах будет травмирована. При выборе сапог особое внимание следует уделить длине голенища. Голенища должны быть такой высоты, чтобы при езде они не цеплялись за крылья седла, не мешали всаднику правильно сидеть и работать шенкелем. Подошва сапог должна быть ровной от носка до каблука. Не рекомендуется использовать накладки на опорную часть подошвы, поскольку задний край накладок может блокировать ногу в стремях. Эти рекомендации относятся и к ботинкам для верховой езды. Ботинки для верховой езды чаще надевают с брюками и крагами, реже — с бриджами.

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

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

Все спортсменам для эффективного посылы лошади шенкелем, рекомендуется пользоваться хлыстом от 75 см. до 120 см. Этот хлыст не должен быть слишком гибким, в противном случае он будет колебаться самопроизвольно, беспорядочно касаться боков лошади, что может нарушить ритм движения лошади. В то же время хлыст должен быть настолько эластичным, чтобы всадник легким движением руки мог точно коснуться нужного места лошади. На тренировке по преодолению препятствий, всаднику рекомендуется пользоваться коротким конкурным хлыстом (длина до 75 см.).

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

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

Основное конское снаряжение:

- оголовье (трензельное или двойное);
- седло.

Дополнительные средства:

- боковые поводья (развязки);
- разные виды дополнительных поводьев;
- мартингалы;
- бинты;
- ногавки;
- подхвостник.

Трензельная уздечка, как правило, используется на начальном этапе обучения, при этом не имеет значения вид тренировки — езда в манеже, по пересеченной местности,

преодоление препятствий. Трензельная уздечка состоит из двух частей:

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

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

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

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

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

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

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

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

Трензель со щечками. Трензель данной конструкции используется для работы с лошадьми, которые плохо проходят повороты. С каждой стороны трензеля имеются стержни (щечки), которые располагаются по бокам рта лошади и не дают вытягивать трензель изо рта на одну сторону (такое смещение трензеля приводит к потере контроля).

над лошастью). В качестве альтернативы трензеля со щечками можно использовать обычный трензель, при этом на трензель надеваются ограничительные резиновые кольца.

Преимуществом конструкции данного вида является то, что металлические кольца трензеля могут свободно вращаться, что в свою очередь, обеспечивает подвижность грызла.

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

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

Поводья, используемые для верховой езды.

Обычно поводья делаются из кожи или тканой тесьмы. Поводья прикрепляются пряжками или пришиваются к кольцам трензеля, на другом конце они соединяются пряжкой. Длина обоих поводьев, как правило, составляет около 275 см., ширина 2 см.

Тканые поводья меньше скользят в руках. Прочность тканых поводьев увеличивается, если на них нашить кожаную полосу. Качество материала, из которого изготовлены поводья, пряжки, карабины, швы важно для обеспечения безопасности всадника.

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

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

«Английский» (или обычный) капсюль имеет переносье более широкое и более основательное, чем «ганноверский» капсюль.

«Английский» капсюль используют в двойном оголовье. Он крепится выше трензеля (или трензеля с мундштуком) и регулируется таким образом, чтобы капсюль лежал

ниже конца скулового гребня и не давил на него.

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

Капсюль с двойным подбородным ремнем состоит из переносного ремня с подковообразной металлической частью, прикрепленной к каждому его концу. Верхний и нижний подчелюстные ремешки прикреплены к прорезам в концах «подковы».

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

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

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

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

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

Седла.

Седло состоит из следующих частей:

1. Ленчик (каркас) определяет форму седла. Материалы, из которых изготавливается ленчик: сталь, китовый ус, синтетические ткани.
2. Передняя лука седла представляет собой слегка поднятую (иногда скошенную назад) переднюю часть ленчика. Передняя лука должна быть достаточно высокой, чтобы не допускать давления на очень высокие в этом месте остистые отростки позвоночника лошади. Высота луки подбирается исходя из размера высоты холки лошади.
3. Задняя лука – это задняя часть седла.
4. Седельные подушки – между ленчиком и спиной лошади. Обычно они набиваются конским волосом или паклей. Набивка должна быть равномерно плотной.

не сваливаться и не утрамбовываться по мере эксплуатации седла. Размер седельной подушки должен соответствовать размеру используемого седла.

5. Коленные подушки – представляют собой утолщения, которые обычно располагаются под крыльями седла, но могут являться и их верхним передним краем. Форма седла очень важна для правильной посадки всадника. Поэтому необходимо помнить, что самая глубокая точка седла должна находиться точно в его центре.

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

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

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

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

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

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

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

Основные типы седел:

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

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

Существует три вида спортивных седел:

- выездковые, лежащие близко к спине лошади и имеющие длинные, отвесные

крылья;

- конкурные, с более длинными сиденьями и выступающими вперед крыльями с дополнительными коленными подушками;

- троеборные – эти седла – нечто среднее между выездковыми и конкурными седлами. Троеборные седла используют для преодоления препятствий, езды в поле, а также выездки на начальном этапе обучения.

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

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

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

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

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

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

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

Двойные боковые поводья (скользящие поводья) используются в первую очередь для работы на корде, их лучше использовать с гуртом, чем с седлом. Если их крепят к седлу, то они прикрепляются к кольцам, закрепленным по бокам передней луки седла. Длина каждого поводья около 2,25 м. Их продевают через трензельные кольца изнутри наружу, и возвращают назад к подпруге, где и крепят в том же месте, что и одиночные боковые поводья.

Скользящий мартингал представляет собой ремень с петлей на одном конце, который крепится к подпруге, в то время как другой конец разделен пополам и

заканчивается кольцами. Через эти кольца продевают тризельные поводья. Шейный ремень с резиновым кольцом внизу удерживает мартингал на груди лошади. Ограничители, надетые на поводья, не дают кольцам мартингала

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

Другие принадлежности для лошади.

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

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

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

Бинтование ног лошади поверх ватников поможет избежать многих проблем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

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

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств. Первая категория методов, в свою очередь, включает:

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

б) методы целостного обучения.

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

Общие рекомендации при планировании тренировочного процесса по виду спорта «конный спорт» для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

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

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

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

Чтобы хорошо знать индивидуальные особенности характера лошади и, в случае необходимости, их корректировать, тренер должен периодически ездить на учебных

лошадях. Важно, чтобы в школе были лошади как для начального уровня обучения всадников, так и для имеющих определенный уровень подготовки.

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

Кроме того, при обучении необходимо обратить особое внимание на то, чтобы всадник научился правильно использовать средства управления лошадью и мог поддерживать мягкий стабильный контакт со ртом лошади, для чего лучше использовать боковые развязки.

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

Хороший обучающий эффект дают уроки вольтижировки для спортсменов.

Это позволяет им с юных лет чувствовать себя уверенно рядом с лошадью.

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

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

Посадка всадника.

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

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

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

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

Манежная (основная) посадка.

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

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

Манежная посадка может видоизменяться в зависимости от телосложения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Облегченная (прыжковая, полевая) посадка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Применение средств управления.

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

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

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

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

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

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

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

Применение веса всадника в качестве средства управления.

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

Всадник воздействует на лошадь своим весом следующим образом:

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

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

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

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

высылающим воздействием шенкеля это заставляет лошадь сильнее подводить задние ноги под корпус в направлении своего центра тяжести и более энергично отталкиваться ими от грунта.

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

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

Такое напряжение мускулатуры спины всадника не должно быть длительным. В случае если это действие выполняется всадником неправильно, оно скорее будет блокировать движение лошади вперед, чем приведет к желаемому результату.

Кроме этого, всадник утрачивает возможность сопровождать движения лошади поясницей и тазом, вследствие чего посадка всадника становится напряженной и неэластичной.

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

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

Когда всадник увеличивает нагрузку на седельные кости, важно, чтобы он контролировал положение своего центра тяжести, то есть сохранял равновесие. Это средство управления становится неэффективным в случае, если при выполнении посылки седельцем всадник отклоняет корпус назад, чрезмерно напрягает мускулы таза или поднимает бедро вверх, причем шенкель в это время соскальзывает назад.

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

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

Всадник уменьшает действие своего тела на седло, в случаях, когда нужно

разгрузить спину лошади или ее задние ноги при некоторых видах работы: при подготовке молодых лошадей, исполнении упражнений на снятие напряжения и на первых стадиях обучения лошади «осаживанию».

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

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

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

Применение шенкеля в качестве средства управления.

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

Шенкель применяется следующим образом:

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

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

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

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

Посыл лошади вперед - заставляет ее ступать вперед и в сторону задней ногой или

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

Положение ограничивающего шенкеля практически не отличается от положения шенкеля, посылающего лошадь вперед — в сторону, но действует он менее активно. В то время как один шенкель высылает лошадь вперед или вперед и в сторону, другой действует в качестве контролирующего средства управления,

ограничивая смещение лошади вбок. Только такая согласованная работа обеих ног позволит правильно исполнять боковые движения.

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

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

Работа поводом.

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

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

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

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

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

длине сохранял контакт с шеей лошади.

Иногда, например, при езде вверх и вниз по склонам или езде в течение долгого времени на прыжковой посадке, всадник может сделать из сложенных свободных концов повода перемычку, так называемый «мостик», на который он может опираться для поддержания равновесия. «Мостик» делается следующим образом: та часть свободного конца левого повода, которая выходит сверху левой руки, продевается вниз внутрь ладони правой руки, так чтобы между руками оставалась часть повода длиной 15-20 см. Такой «мостик» кладется поверх шеи лошади перед холкой, при этом большие пальцы прижимают его концы с обеих сторон шеи. Таким образом, большие пальцы служат всаднику опорными точками, помогая поддерживать равномерный контакт с ртом лошади.

Основные упражнения.

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

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

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

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

Правильность подготовки определяется по тому, насколько охотно и свободно, не затормаживаясь лошадь движется вперед. Если лошадь раскрепощена, ее спина не напрягается, она сдает в затылке и движется от посылы вперед. Лошадь при этом должна отжевывать железо. Она делает это потому, что при расслаблении шейной мускулатуры открываются слюнные протоки, расположенные за краем нижней челюсти. В результате выделяется слюна, у лошади появляются жевательный и глотательный рефлексы и на губах появляется пена.

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

Описанный метод является только одним из многих, применяемых для постановки лошади в повод. Основная задача тренера состоит в том, чтобы найти именно то упражнение, которое необходимо данному всаднику, на данной лошади и в

данной ситуации. При этом главным принципом является условие: лошадь должна двигаться вперед за счет активной работы задних ног. Ни в коем случае нельзя устанавливать положение шеи и затылка лошади только за счет натяжения повода.

«Отдача повода», «освобождение шеи» так же, как и «Отдача и набор повода»

- это упражнения, позволяющие проверить, насколько хорошо скоординирована работа шенкеля и повода.

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

При исполнении этого упражнения всадник постепенно отдает повод в той мере, в какой лошадь на данный момент готова расширить рамку для положения

«контакт на длинном поводу». Лошадь, при этом, вытягивает шею вперед-вниз следуя за поводом. Чтобы активность ее задних ног не снижалась, всадник должен несколько усилить посыл.

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

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

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

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

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

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

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

Техника выполнения упражнения «отдача и набор повода (проверка равновесия)» - на дистанции, равной 2-3 корпусам лошади, всадник подает руки по гребню шеи на расстояние, примерно равное длине 2-х кулаков, с последующим возвращением рук в первоначальное положение. При этом повод провисает, нос лошади может несколько выдвинуться вперед, но ее осанка должна сохраняться. Постоянным должен оставаться

и темп движения лошади.

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

Работа на аллюрах.

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

Шаг.

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

Основными требованиями для всех форм шагов являются:

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

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

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

Одной из самых распространенных ошибок всадников при езде шагом является слишком жесткая работа рук, которая может нарушить ритм и непринужденное движение лошади. К нарушению ритма и равномерности движений ведут слишком сильное воздействие шенкелем, постоянное сжатие лошади ногами и

«затормаживание» ее движений, в этих случаях лошадь делает задними ногами шаги разной длины (одна задняя нога ступает вперед дальше, чем другая).

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

Рысь.

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

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

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

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

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

Те же действия всадник выполняет при исполнении переходов на галопе.

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

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

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

Галоп.

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

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

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

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

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

- подготовить лошадь полуодержками;
- перенести больше веса на внутреннюю седалищную кость;
- правым шенкелем, находящимся сразу за подпругой, выслать лошадь вперед;

- одновременно с этим набрать правый повод, делая «постановление» направо;
- левым поводом отрегулировать степень «постановления» и не позволить лошади сместить левое плечо;

- сместить левый шенкель немного назад, примерно на 10 см. за подиругу, чтобы он контролировал левую заднюю ногу лошади, не давая ей уходить в сторону и заставляя ее двигаться в направлении центра тяжести. Роль наружного шенкеля всадника чрезвычайно важна, поскольку в момент, когда только одна из задних ног лошади касается земли, эта нога может правильно нести и выталкивать вперед вес лошади, при условии нахождения ее под центром тяжести лошади;

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

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

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

Руки всадника при езде на галопе должны поддерживать постоянный контакт с ртом лошади. Особенно важны правильно выполненные полуодержки: совместно

с высылающими средствами управления они поддерживают и сохраняют энергию и импульс движения лошади и правильности аллюра.

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

При выполнении переходов от одного вида галопа к другому всадник действует так же, как и на рыси. Например, на этапе, когда лошадь выполняет

«удлинение темпов» при подготовке к среднему галопу, лучше делать плавный переход с постепенным удлинением темпов, чем резкий бросок вперед с их учащением.

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

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

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

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

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

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

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

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

Полуодержки и остановки.

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

Полуодержки необходимы для:

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

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

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

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

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

осанку.

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

Прохождение поворотов.

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

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

При езде по изогнутым линиям задние и передние ноги лошади должны двигаться по одной линии, то есть задние ноги должны ступать по следам передних. Углы манежа всадник должен проезжать очень четко, по тому, как лошадь проходит углы, можно судить об уровне ее подготовленности. Угол проходится как четверть круга или четверть вольта и лошадь должна быть согнута в соответствии с траекторией движения.

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

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

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

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

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

При прохождении кругов всадник должен следить за тем, чтобы лошадь была всегда согнутой настолько, чтобы она могла сохранять равномерное, без

напряжения, движение по окружности. Средства управления те же, то есть внутренний шенкель возле подпруги заставляет лошадь подводить внутреннюю заднюю ногу дальше вперед, поддерживает сгибание и не дает лошади уходить внутрь круга.

Наружный шенкель всадника находится в «контролирующем» положении позади

подпруги и вместе с наружным поводом не дает лошади выносить наружу задние ноги, регулируя правильный, без отклонения, вынос вперед задней наружной ноги.

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

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

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

Всадник не должен слишком сильно набирать внутренний повод при выполнении поворотов и, особенно, вольтов. Всадник должен следить за

противоположном направлении, если их число четное. Перемену ноги, под которую облегчается всадник на рыси или на галопе следует делать при пересечении центральной линии.

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

Езда в смене.

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

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

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

лошадей к выполнению команды.

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

Кавалетти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- тренер подбирает высоту препятствий в зависимости от уровня подготовки всадника и степени уверенности его в своих силах;

- чтобы лошадь не смогла уйти в сторону, препятствия должны быть с откосами;

- всадник должен заводить на препятствие лошадь только по прямой линии и строго по центру;

- при приближении к препятствию всадник должен поддерживать равномерный темп движения;

– важно чтобы сразу после прыжка всадник быстро восстановил контроль над лошадью.

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

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА « КОННЫЙ СПОРТ »

Теоретические занятия.

Проводятся с группой. Занятия проводятся в учебном классе с использованием наглядных пособий. Любое теоретическое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, когда материал, изученный в учебном классе, закрепляется непосредственным показом на лошадях, снаряжения и т.д.. Весь материал излагается в максимально доступной форме в постоянном контакте с детьми. Проведение теоретических занятий позволяет подготовить детей к практическому общению с лошадьми, повышает интерес к занятиям верховой ездой, расширяет их кругозор.

ТЕМА: Техника безопасности при нахождении на территории ДЮСШ и при занятиях конным спортом

Знакомство с правилами поведения на конюшне и во время занятий, а так же безопасными и приемами обращения с лошадьми. В начале занятия используются фотоматериалы. Затем проводится экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью.

ТЕМА: Правила противопожарной безопасности и ПДД

Знакомство с правилами пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде курения для детей и сопровождающих (проводится медицинским работником школы) Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов и проверка усвоенного посредством проведения тематической викторины. Для наглядности используется стенд по безопасности дорожного движения. Конкурс «Отгадай загадку»

ТЕМА: Личная гигиена и утренняя зарядка, её роль и значение

Основа профилактики - здоровый образ жизни. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Меры личной и общественной профилактики. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Виды зарядок, требования к зарядке, определенные гигиенические правила, игровые задания и веселые физкультминутки.

ТЕМА: Происхождение лошади и разнообразие пород

Знакомство с эволюцией лошади, история одомашнивания лошади, представители семейства лошадиных (кулан, домашний осёл, лошадь Пржевальского). Основные породы лошадей и пони. Легендарные российские породы лошадей. Гибриды лошадей. Занятие проводится со сменой деятельности. Непродолжительная лекция должна сменяться видеопроказом. Закрепляется увиденное и услышанное на конюшне, при непосредственной демонстрации лошадей различных пород.

ТЕМА: Экстерьер и стати лошади.

Ознакомление с основными частями тела лошади с помощью фотографий, игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади. Ознакомление с правильным названием основных статей лошади с помощью схемы, игрушечных фигур лошади. Ознакомление с особенностями экстерьера разных лошадей с помощью фотоальбома. Закрепление полученных знаний на примере нескольких лошадей.

ТЕМА: Масти отметины и аллюры лошадей

Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная) с помощью фотографий. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы. Ознакомление с дополнительными мастями лошади (саврасая, бурая, мышастая, пегая, чубарая, караковая, соловая, буланая) с помощью фотографий. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы. Ознакомление с основными отметинами лошадей с помощью схем. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

Ознакомление с основными аллюрами лошади (рысь, шаг, галоп) с помощью схем и видеоматериала. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы. Ознакомление с основными характеристиками аллюров лошади (средний, прибавленный, сокращенный) с помощью схем и видеоматериала. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы. Ознакомление с редко встречающимися и неправильными аллюрами и специальными лошадьми (иноходь, шлопак, пятитемповый шаг, пассаж и т.д.) с помощью видеоматериала.

ТЕМА: Снаряжение спортивной лошади и экипировка всадника

Ознакомление с названием основного снаряжения лошади (недоуздок, чумбур, седло, уздечка) Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью схем, фотографий и образцов снаряжения. Сборки и разборка снаряжения. Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла с помощью схем. Необходимая экипировка всадника (шлем, перчатки, бриджи, краги и защитный жилет). Одежда всадника на официальных соревнованиях в зависимости от вида конного спорта. Правила ухода за конским снаряжением и одеждой спортсмена.

ТЕМА: Манежные фигуры, правила езды в манеже.

Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы. Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольты, заезды, перемены) и правилами индивидуальной езды с помощью схем. Закрепление полученных знаний во время занятий спортивной группы. Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Конный строй, строевые команды. Закрепление полученных знаний во время учебно-тренировочных занятий спортивной группы.

Практические занятия

Практические занятия (греч *prakticos* - деятельный) - форма учебного занятия, на котором педагог организует детальное рассмотрение учениками отдельных теоретических положений учебной темы и формирует умения и навыки их практического применения путем выполнения соответствии поставленных задач В структуре практического занятия доминирует самостоятельная работа детей.

Правильно организованные практические занятия имеют важное воспитательное и практическое значение (реализуют дидактический принцип связи теории с практикой) и

ориентированы на решение следующих задач:

- углубление, закрепление и конкретизацию знаний, полученных на теоретических занятиях;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- развитие умений наблюдать и объяснять явления, изучаемые;
- развития самостоятельности и т.д.

Иппология - наука о лошади. Первые сочинения по иппологии появившиеся за несколько сот лет до н. э., содержали в основном практические сведения об экстерьере, выезде и использовании лошадей. В дальнейшем объём иппологии расширялся, и к началу 20 в. она включала разделы о происхождении и эволюции лошади, анатомии, физиологии, биологии размножения, породообразовании, племенной работе, тренировке и испытаниях лошадей и др. В России до 30-х гг. 20 в. И. преподавали в кавалерийских, артиллерийских школах и др. специальных учебных заведениях и выпускались учебники по иппологии.

ТЕМА: Распорядок дня на спортивной конюшне.

Режим кормления, тренинга, уборки денников и отдыха спортивных лошадей. Режим работы конюшни в ночное время. Правила пожарной безопасности и поведения на конюшне. Обязанности начальника конюшни, главного тренера, ветеринарного врача, зоотехника, коневода и коваля. Ребята знакомятся с данными профессиями, что помогает им в дальнейшем профессиональном самоопределении. Для того, чтобы сделать правильный профессиональный выбор, необходимо знать из чего выбирать. Занятие даёт им возможность на практике узнать, в чём заключается труд людей работающих рядом с лошадьми. Ребятам предоставляется реальная возможность попробовать себя в той или иной деятельности.

ТЕМА: Содержание и уход за лошадью.

Различные виды содержания лошадей различных пород (стойловое, денниковое, табунное). Выгул, выпас, моцион в руках. Продолжительность жизни лошади, основные заболевания лошади (колики, опой, пневмония, потёртости, травмы, пищевые аллергии). Профилактика заболеваний (гигиена лошади, рациональное использование в работе, профилактические прививки). Знакомство с порядком чистки и ухода за лошадьми до начала и после тренировки, с инвентарем, используемым для ухода за лошадьми. На занятии используется инвентарь для ухода, макет лошади, видеоматериал. Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

Особое значение гигиены лошади. Правила чистки животного и виды шёток. Подготовка лошади к соревнованиям. Уход за гривой и хвостом. Профилактика зачёсов на хвосте. Шоу косметика для лошади. Практическая чистка и мытьё лошадей самими детьми (с помощью коневодов и тренера-преподавателя).

ТЕМА: Зоотехния (заготовка кормов, правила кормления, плем. учёт).

Время заготовки сена, различные виды сена, его пищевая ценность и значение для здоровья лошади. Правила хранения сена в зимний период. Доброкачественное и «плохое» сено. Определение на практике качества сена по внешнему виду, цвету и запаху. Знакомство с правилами кормления и поения лошадей, с инвентарем, используемым для кормления, видами основных и дополнительных кормов. На занятии используются образцы кормов, фотоматериалы. Понятие о размножении лошадей (в доступной для детей форме в соответствии с возрастом), основные правила селекции, документы спортивных лошадей. Правила присвоения кличек животным.

Правила гигиены лошади. Правила и режим уборки денников. Различные виды подстилки и пола в денниках. Их плюсы и минусы. Нормы опилок на каждую лошадь. Толщина подстилки в зависимости от времени года и напольного покрытия в деннике. Периодичность влажной уборки денника и мытья кормушек. Вред пыли для физического здоровья лошади. Профилактика мокрецов. Инвентарь для уборки. Самостоятельная уборка денников на практике под руководством тренера-преподавателя.

ТЕМА: Средства управления животными и уход за амуницией.

Ознакомление с названием основного снаряжения лошади (недоуздок, чумбур, седло, уздечка). Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью образцов снаряжения. Сборки и разборка снаряжения. Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла. Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади. Дополнительное и вспомогательное снаряжение (развязки, гурта, корда, мартингал, нагавки, бинты и т.п.). Уход за амуницией (чистка, ремонт, порядок хранения). Стирка вальтрапов.

Физическая подготовка.

Примерный план занятия.

№	Составляющая занятия	Время в мин.
	Подготовительная часть:	
1	Краткое объяснение цели занятия, подсчёт пульса, опрос о самочувствии, дыхательные упражнения	8
2	Основная часть:	
	Общеразвивающие упражнения	10
	Подвижные игры	15
	Дыхательные упражнения	5
	Медленная ходьба	2
3	Заключительная часть:	
	Простые упражнения на расслабление	3
	Определяется частота пульса, подводятся итоги	2
Всего минут:		45

Общая физическая подготовка. Проводятся с группой в хорошую погоду на улице. На одном занятии целесообразно использовать сочетания двух из трех приведенных в учебно-тренировочном плане тем.

При построении тренировочного занятия следует учитывать пониженную мотивацию детей на активную деятельность, и предлагая им выполнение тех или иных упражнений, "обыгрывать" эти упражнения, предлагая образные и сюжетные упражнения.

ТЕМА: Общеразвивающие упражнения.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуприсяды на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями

руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

1. Дыхательная гимнастика

Ритмичное глубокое дыхание (гипервентеляция легких).

Очищающее дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

2. Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений: с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий.

3. Серия упражнений для профилактики нарушений осанки

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

«Выпрямить спину». И.п.: сесть на пятки, руки развести в стороны. На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять ... восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

«Напрягаем руки». И.п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2-4 раза.

«Расправим плечи». И.п.: сесть по-турецки, руки держать за головой. На счет «один...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2-4 раза.

4. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры. Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1-2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40-50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1-1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1-1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

ТЕМА: Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 2000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы; из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе; с двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнений; из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки; из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе; из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение; стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20 м; из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150-200 м; прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита; стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног; узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум; прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10-20 м; из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу; из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с

повторением 4 или 6 раз.

1. Упражнения для развития силы (сокращенный вариант)

1. Бег в гору. Выполняется в среднем и быстром темпе. Повторить 4-8 раз по 60-150 метров.
2. Бег по лестнице вверх. Обращать внимания на полное выпрямление ноги на заднем толчке. Повторить 2-4 раза.
3. Прыжки на одной ноге, потом на другой. 5-6 раз на каждую ногу.
4. Прыжки с места в длину. 8-12 раз.
5. И.п – упор присев. Выпрыгивание вверх, в положение, прогнувшись. 8-12 раз (см. рис).
6. И.п – присед на одной ноге («пистолет»). Быстро подняться и выпрыгнуть вверх. 4-6 раз на каждую ногу.
7. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. 4-5 раз. Сопротивление может быть создано партнером, который упирается руками в плечи или поясицу впереди бегущего со старта спортсмена, либо с помощью вожжей, перекинутых через плечи бегущего (см. рис.)

2. Упражнения для овладения техникой бега (сокращенный вариант)

1. Пробегание отрезка 60-80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей 4-6 раз.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (20-30 м). Повторить 3-6 раз (см. рис).
4. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах. 4-6 раз по 30-40 м.
5. Бег с высокого старта на расстояние 40-50 м 3-5 раз.
6. Бег в среднем темпе 200-400 м.
7. И.п – лечь на спину, руки в упоре на поясе. Беговое движение ногами – «педаль». Выполнять в медленном и быстром темпе. 2-3 раза по 10-30 сек (см. рис).
8. И.п – о.с. Бег на месте 15 сек. 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.

3. Упражнения на внимание

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

Игры на внимание

«Волшебное слово». Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!». Будь внимателен. Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

«Запрещенное движение». Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

«Запрещенное слово». Выбираем запрещенное слово — это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?». Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

«Летает — не летает». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

4. Упражнения для развития гибкости (сокращенный вариант)

Комплексе упражнений на полу.

1. И.п — выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно (см. рис).
2. И.п — ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходить в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно (см.рис).
3. И.п — одна нога впереди, прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз, выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

ТЕМА: Строевые упражнения.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «По порядку номеров, рассчитайсь!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Оздоровительная верховая езда

Верховая езда — совершенно особенный вид физической нагрузки, при котором задействованы все группы мышц. При этом нагрузка на мышечный аппарат статическая, то есть сердечно-сосудистая и дыхательные системы не перегружаются. Немаловажно и то, что к верховой езде практически нет медицинских противопоказаний. Езда на лошади улучшает мышечный тонус, улучшает осанку в любом возрасте. Усиление кровообращения в мышцах стимулирует иммунитет и улучшает общее физическое

состояние. Кроме того, верховая езда и общение с лошадьми само по себе - один из самых лучших способов снять стресс и улучшить свою физическую форму. Кроме непосредственно обучения базовым навыкам верховой езды, в ходе занятий выполняются специальные упражнения на развитие координации, чувства равновесия, укрепление мышечного тонуса.

Примерный план занятия.

№	Составляющая занятия	Время в мин
1	Подготовительная часть:	
	Краткое объяснение цели занятия	5
2	Основная часть:	
	Посадка на лошадь	3
	Выполнение гимнастических упражнений на идущей шагом лошади	7
	Применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления	15
	Движение рысью	9
	Спешивание с лошади, дача угощения	3
3	Заключительная часть:	
	Подведение итогов занятия	3
Всего минут:		45

ТЕМА: Знакомство с лошадьми, правила подхода к лошади.

Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побыть рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного.

У детей есть возможность выбрать наиболее понравившуюся лошадь. Обязательно называют клички и породы, масти лошадей. Знакомят с амуницией: седло, уздечка и т.д. Учат правильно подходить к лошади, обходить ее. Обязательно проведение инструктажа по технике безопасности, причем вместе с родителями. В конце занятия проходит обязательный ритуал для занимающегося - он должен поблагодарить лошадь: дать лакомство или погладить, ласково похлопать и сказать доброе слово, лошадь прекрасно понимает и отзывается на ласку.

ТЕМА: Обучение приёмам седловки- расседлывания, веление в поводу, посадки- спешивания.

При подходе к лошади в деннике важно ребёнку объяснить, что заходить в денник можно только после того как убедившись в том что лошадь тебя увидела. Иначе она может испугаться и нанести травму. Подходить к лошади с левой стороны и стоя спиной к лошади возле левого плеча, спокойно, но уверенно одеть недоуздок. Демонстрация правильного одевания недоуздки с последующей тренировкой самих учащихся. Вывод лошади на развязку. Напоминание о технике безопасности для лошади и всадника. Показ детям завязывания «безопасного» узла с объяснением того для чего такой узел завязывается. Чистка животного. Правила седловки

(одевание вальтрапа, подбивка холки, сила затягивания подпруги, подгонка и заправка стремян при выводе лошади из конюшни). Правила посадки со стремени и с подсаживанием.

ТЕМА: Упражнения на стоящей лошади.

Проводятся после того как ребенок несколько освоится с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе),
- движения руками (вверх, в стороны, вперед с акцентом на супинацию, пронацию и работу пальцами),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении "за голову" и на поясице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стремянах,

При выборе комплекса упражнений следует учитывать физическое состояние ребенка.

ТЕМА: Езда шагом; упражнения на идущей лошади.

При уверенном выполнении упражнений на стоящей лошади, предлагается их выполнение при движении шагом. Дополнительно можно ввести отслеживание фиксированного предмета взором с поворотом глаз, головы и корпуса при движении лошади по кругу и более сложным траекториям. Комплекс выполняемых на шагу упражнений дополняется следующими элементами: посадка спиной вперед с закрытыми глазами; езда стоя на стремянах, выполнение упражнений с асимметричной посадкой, упражнений, разученных на гимнастическом коне, использование элементов подвижных игр - метание мяча на точность, возложение предметов на столбики, стоящие посреди манежа, надевание колец на стойки конкурра, ловля мячей с разных боков лошади.

ТЕМА: Применение средств управления

После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу можно начать обучение занимающихся использованию повода и шенкеля. Начинать обучение следует со следования ребенка верхом на лошади за инструктором по прямым линиям и дугам, отработки остановок и посылу в шаг. В дальнейшем всадник может самостоятельно выполнять пологие дуги, ездить по прямой, делать остановки. Применение средств управления совершенствуется путем выполнения вольтов, заездов, езды по восьмеркам, перемен направления, перешагиванием через жерди. Следует обращать особое внимание на координированное действие рук и ног всадника.

В случае успешного освоения навыка использования средств управления, можно вводить езду по специально составленным схемам манежных езд с использованием разученных ранее элементов.

ТЕМА: Движение рысью.

После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу и желании ребенка можно начать осторожное обучение езде рысью на корде. При этом в начале длительность движения рысью не должна превышать 30-40 секунд. В течение

тренировки следует делать несколько таких реприз. Обучение езде рысью продолжается на корде. Всадника учат облегчаться. При возможности — самостоятельно управлять поводом для перевода лошади в шаг, использовать шенкель для подъема в рысь. Репризы рыси постепенно увеличиваются до 3-5 минут. В основе обучения должна лежать выработка баланса (равновесия), а не силовой способности удержания на лошади. При значительных успехах можно разрешить самостоятельную индивидуальную езду и выполнение простейших элементов манежной езды. Постепенно можно вводить работу в смене из 2-5 всадников.

ТЕМА: Упражнения на рыси.

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрого достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинить её своей воле. Только физически развитый и ловкий всадник может крепко сидеть в седле, совершать большие переходы и энергично воздействовать на лошадь, уметь на прыжках и скачках сохранять спокойствие.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др. Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды.

При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать определенную последовательность в переходе от простых движений к более сложным при обязательном условии, чтобы лошадь относилась к ним спокойно. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

ТЕМА: Езда в смене.

Обучение верховой езде молодых конников большей частью проводится в смене, которая состоит из всадников, сведенных для совместного обучения. Преимущество езды в смене заключается в том, что один тренер может учить сразу несколько всадников, прививая им однообразные методы и приемы в езде и управлении лошадью.

Если позволяют размеры манежа, то в смене может быть 12 человек. При большем числе затрудняется контроль руководителя за обучением и соблюдением правил верховой езды каждым всадником и невозможно своевременно реагировать на недочеты и устранять их.

Перед началом каждого занятия тренер проверяет состояние манежа и наличие в нем необходимого оборудования для проведения урока, а затем указывает порядок седловки, форму одежды и снаряжение.

Для посадки на лошадей смена строится в манеже параллельно одной из длинных

стенок его в одну или две шеренги. После посадки на лошадь по команде руководителя «Равняясь» вторые номера смены выходят на линию первых номеров в свои интервалы и выравниваются.

Движение смены для верховой езды в манеже начинается по команде «Смена, справа (слева) по одному, дистанция на две лошади, ездой направо (налево) шагом — марш». По этой команде головной всадник выезжает прямо перед собой и, дойдя до стенки манежа, поворачивает лошадь в сторону движения, указанную командой.

Остальные номера смены по мере образования дистанции делают поворот в сторону головного номера, и дойдя до места, где он стоял в смене, поворачивают лошадей в направлении движения по следу впереди идущего всадника.

При обучении смены верховой езде следует иметь в виду, что ведущую роль в смене играет головной всадник, так как он первым выполняет все упражнения и по нему должны равняться остальные, поэтому подбор головного всадника в смене имеет существенное значение.

Необходимо в голову смены ставить наиболее способного всадника, хорошо знающего правила верховой езды, на выездной лошади, отчетливо выполняющей все упражнения.

Дистанция в смене во время езды в манеже обычно устанавливается на две лошади. Для сохранения такой дистанции всадник должен через голову своей лошади видеть щетки задних ног впереди идущей лошади.

Более чем на две лошади дистанция устанавливается при движении смены галопом или во время преодоления препятствий.

Порядок исполнения тех или иных приемов верховой езды может быть общим — одновременно всей сменой, или одиночным как по головному номеру, так и по вызову всадника из смены для самостоятельного выполнения упражнений.

Одновременное исполнение всех приемов верховой езды приучает всадников к согласованным действиям и развивает у них внимание и умение владеть лошадью.

Последовательное исполнение приемов верховой езды каждым всадником по головному номеру, то есть на том месте, где их исполнял головной, позволяет руководителю контролировать каждого всадника в отдельности и отмечать его недостатки.

Вызов всадника из смены и выполнение им упражнений по указанию руководителя дают возможность подмечать и устранять даже самые незначительные недостатки в посадке и управлении лошадью.

ТЕМА: Элементы манежной езды.

Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы. Ознакомление с названием основных манежных фигур (вольты, заезды, перемены) и правилами индивидуальной езды с помощью схем. Закрепление полученных знаний во время занятий спортивной группы. Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Закрепление полученных знаний.

ТЕМА: Начальный этап езды галопом.

Чем раньше ребенок освоил галоп, тем свободнее он будет

чувствовать себя на всех аллопах. С другой стороны, если всадник робкий, чувствует себя неуверенно, боится скорости, начало галопа можно отложить. Есть вполне известные методики, которые рекомендуют начинать галоп только после

полного освоения всех базовых элементов на рыси, когда всадник уже свободно управляет лошастью и может справиться с ситуацией, если лошадь попытается оказать неповиновение.

В работе ДЮСШ сложилась практика, когда обучение галопу начинают в конце первого учебного года (апрель-май). В это время дети еще не научились полноценно управлять лошастью, их посадка только формируется. Однако обучение новому виду движения повышает уверенность в освоении ранее езды рысью, уходит страх, что лошадь поскачет (ну поскачет - галопом уже ездили – уже не страшно), повышает

разнообразие занятий. Конечно, тренер должен приступать к изучению галопу только с теми учащимися, которые к этому готовы, в т.ч. психологически. Более слабым детям надо дать больше времени, не стоит их торопить.

Есть несколько способов обучения галопу. В любом случае, изначально занятие проводится на корде. Большинство тренеров начинают обучение галопу в учебной посадке, бросив стремяна. В этом случае центр тяжести всадника максимально приближен к лошади, что снижает возможность падения, увеличивает контакт с лошастью, всадник лучше ее ощущает. ружными можно использовать и полевою.

На первых порах тренер объясняет всаднику, какую посадку принять, и затем поднимает лошадь в спокойный рабочий галоп. Для нескольких первых раз достаточно, если ребенок сделал в каждую сторону по 4-5 вольтов (лошадь на корде!). Со 2-3 занятия начинаем отрабатывать второй вид посадки. Обычно никаких серьезных трудностей на данном этапе не возникает. Примерно с 3-4 раза можно начинать отработку самостоятельного подъема лошади в галоп всадником.

Для этого всадник должен принять посадку как на вольту (подъем в галоп выполняют только из учебной посадки! В полевою переходим уже после начала галопирования), т.е. поворот корпуса в сторону движения, наружная нога смещается назад от подпруги, руки повернуты в сторону движения вместе с плечами и всем корпусом. Всадник чуть укорачивает внутренний повод, наружный остается выдерживающим, высылает лошадь двумя шенкелями, причем наружным сильнее, делает выставляющее движение корпусом.

ТЕМА: Конные игры, участие в конкурсах и соревнованиях.

Начиная с первого года обучения, следует проводить небольшие соревнования и конкурсы среди занимающихся в спортивно-оздоровительной группе. Это могут быть эстафеты, конкурсы рисунков. Соревнования и конкурсы можно проводить в рамках различных праздников среди участников только спортивно-оздоровительной группы и совместно со здоровыми детьми. Важно, чтобы каждый ребенок, принявший участие в соревнованиях получил приз или сувенир. В программу соревнований можно включать вольтижировку на стоящей лошади или идущей шагом лошади, проводить конкурсы на самую красивую посадку, усложнять программу. Если уровень освоения программы позволяет, можно проводить соревнования на управляемость на шагу и рыси по специально составленным схемам манежных езд. Отдельные занимающиеся могут участвовать в соревнованиях по манежной езде в общем зачете со спортсменами групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Для разнообразия учебно-тренировочных занятий можно использовать 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.

Упражнения для развития равновесия, силы приводящих мышц и укрепления посадки: разнообразные гимнастические упражнения на коне в движении шагом, рысью и галопом; езда без стремян учебной рысью и галопом; преодоление препятствий без стремян; элементы вольтижировки и другие упражнения. Езда без седла.

Развивающие игры

В самых различных системах обучения игре отводится особое место. И определяется это тем, что игра очень созвучна природе ребенка. Ребенок от рождения и до наступления зрелости уделяет огромное внимание играм. Игра для ребенка - не просто интересное времяпрепровождение, но способ моделирования внешнего, взрослого мира, способ моделирования его взаимоотношений, в процессе которого, ребенок вырабатывает схему взаимоотношений со сверстниками. Дети с удовольствием сами придумывают игры, с помощью которых самые банальные, бытовые вещи переносятся в особый интересный мир приключений.

"Игра, есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются у ребят организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства и пр.", - писала Н.К. Крупская.

Там же она указывала на возможность расширения впечатлений, представлений в игре, вхождения детей в жизнь, о связи игр с действительностью, с жизнью.

Для ребят дошкольного и младшего школьного возраста игра имеет исключительное значение: игра для них - учеба, игра для них - труд, игра для них - серьезная форма воспитания.

ТЕМА: Подвижные игры.

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся. Правильное проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми и подростками

«Зайчик». Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Зайка, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

«Кошки-мышки». Из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бегает внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» — поймать «мышку».

«Кто обгонит?» Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

«Лошадки». Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

«Невод». Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники.

«Перемена мест». На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

«Салки-ноги от земли». Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, принять упор на бревно и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» — и игра продолжается.

«Третий лишний». Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

«Эстафета с шариками». Четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных). Участники делятся на 3–4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ними проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6–10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 x 50 см) и вернуться назад. При этом бросать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

«Птицы, блохи, пауки» Количество участников — от 10 человек. Необходимо

просторное помещение. Группа делится на две команды.

Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет - "птицами", "пауками" или "блохами". Команды встают в 2 шеренги в центре зала лицом друг к другу ("стенка к стенке"). По команде ведущего одновременно показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Про жесты нужно договориться заранее. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох (похоже на "камень, ножницы, бумага"). Того, кто не успел добежать до противоположной стены, ловит команда соперников, и участник переходит к ним в команду. И все повторяется заново, обычно интересно провести не более 6-7 заходов.

Разминка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы.
Цель - овладение навыками обращения с лошадью и основами техники верховой езды (теоретическая подготовка, освоение техники обращения с лошадью, седловка, езда на корде, езда в смене шагом, основы езды рысью, езда рысью)

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

Рис. 1

Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади.

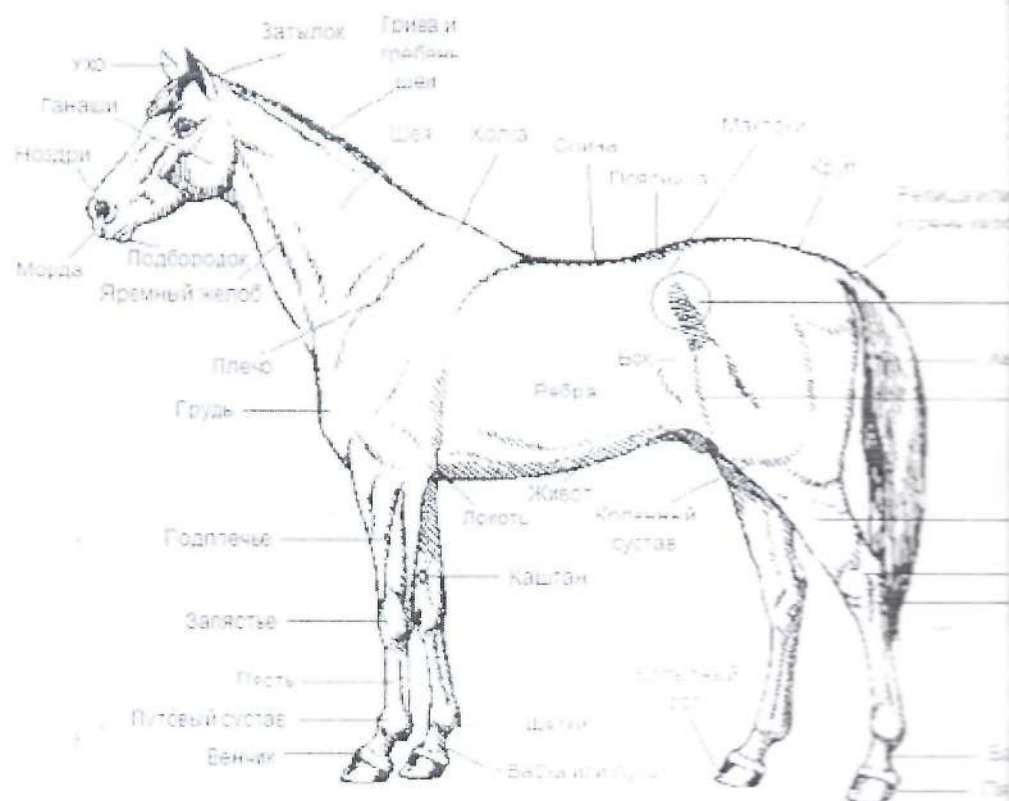


Рис. 2

Масти и приметы.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения тренировочных занятий для групп начальной подготовки 1 года

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

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

Рис. 1

Основы строения лошади, понятие об экстерьере лошади.

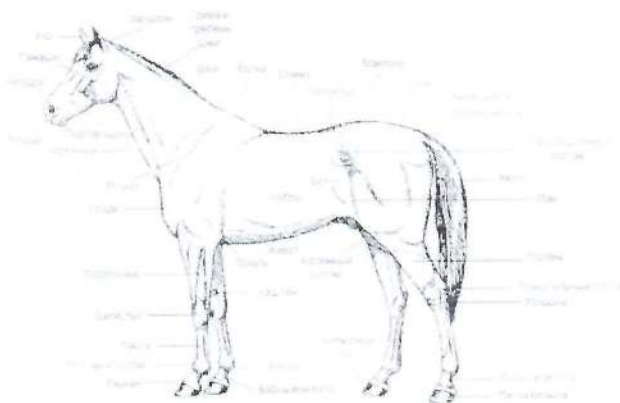


Рис. 2

Масти и приметы.



Звезда



Белизна,
тельное пятно



Проточина



Лысина



Фонарь



Ассиметричная
отметина

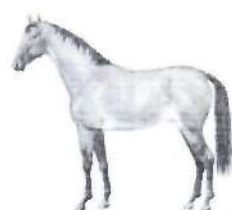
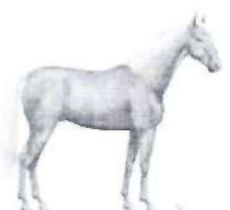
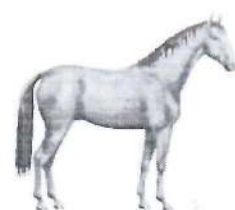
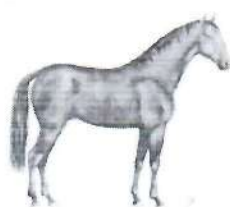
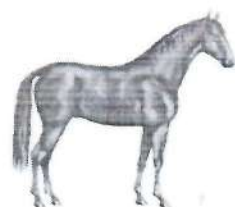
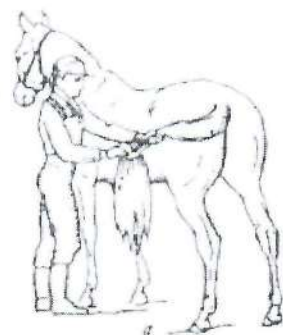
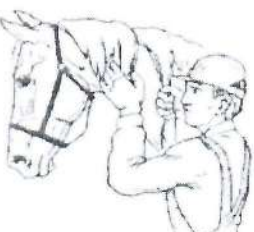
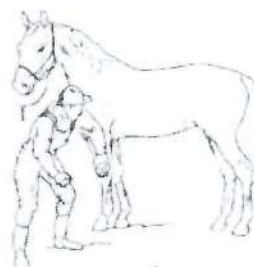
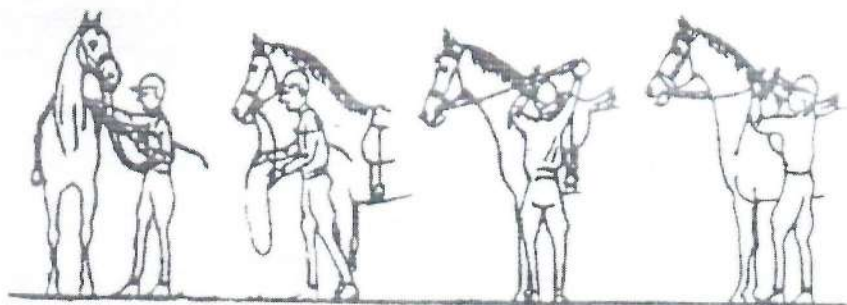


Рис. 3

Основные правила содержания лошади в конюшне (денник, подстилка, кормление, уход, т.).

Рис. 4

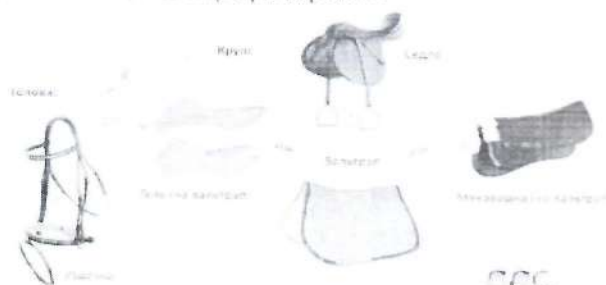
Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадыю.



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

Рис. 5

Конское снаряжение



трап, потник и т.д.

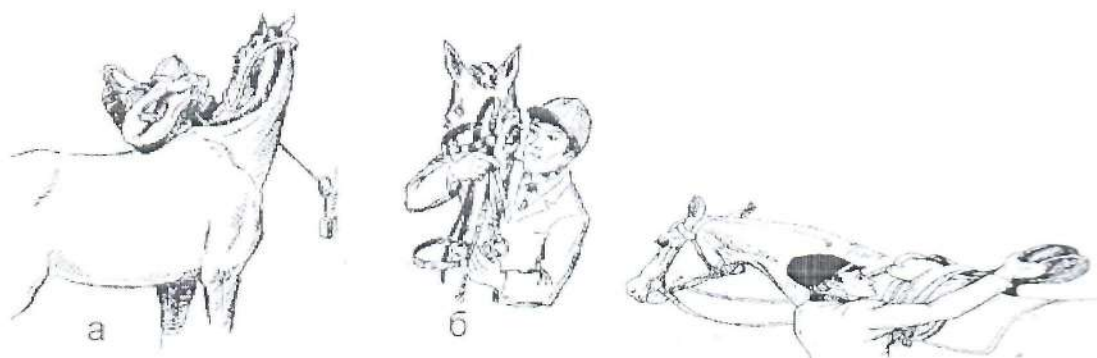
Рис. 6

Правила обращения с седлом и уздечкой, правила подгонки снаряжения.



Рис. 7

Практическая седловка и одевание уздечки, расседывание.



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

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

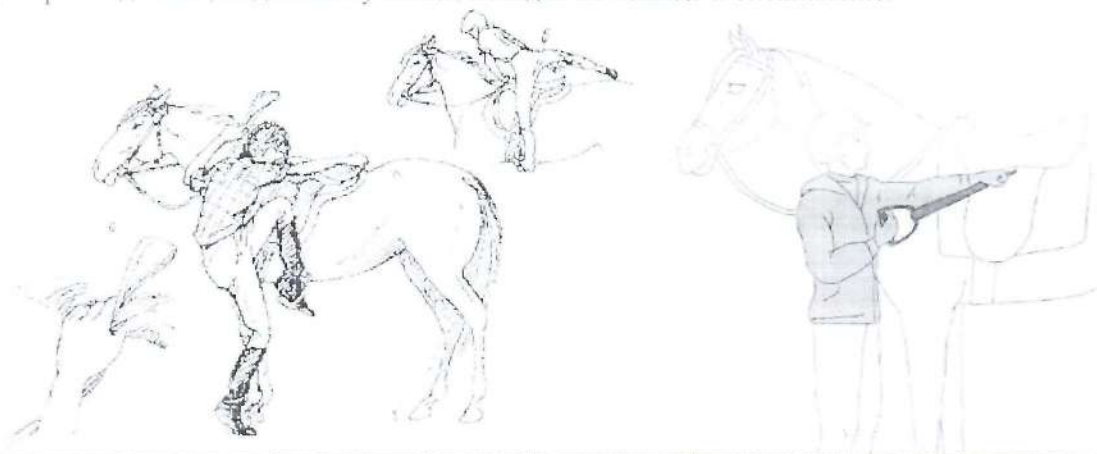
Рис. 8

Движение с лошадью в поводу в манеж.



Рис. 9

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



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

Рис. 10

Ознакомление с основами правильной посадки.

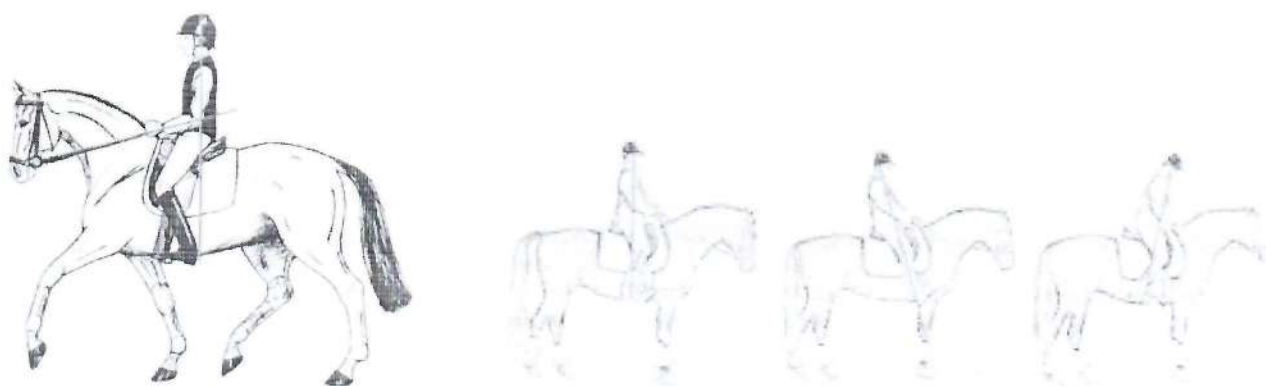


Рис. 11

Понятие о равновесии.

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

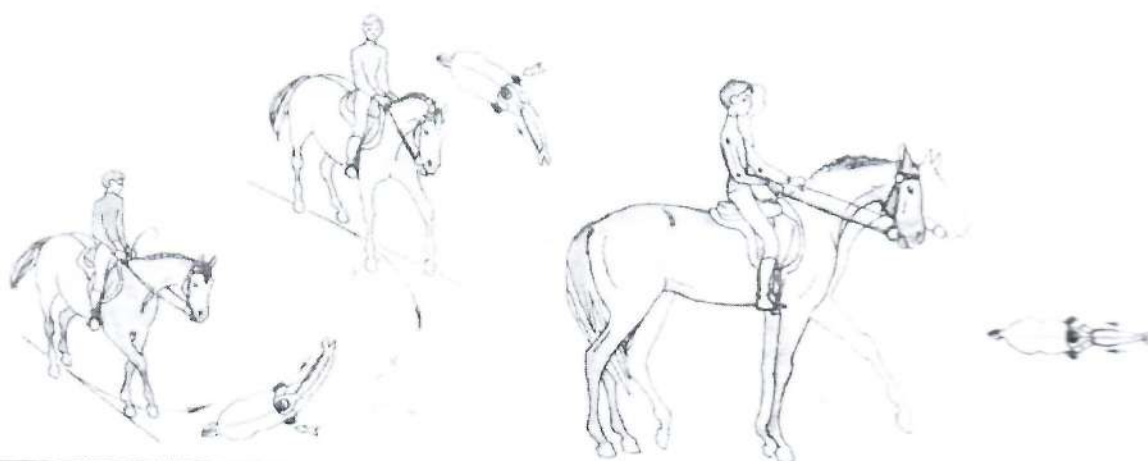
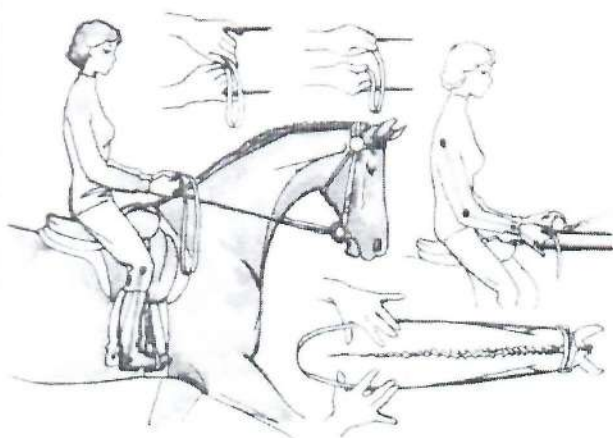
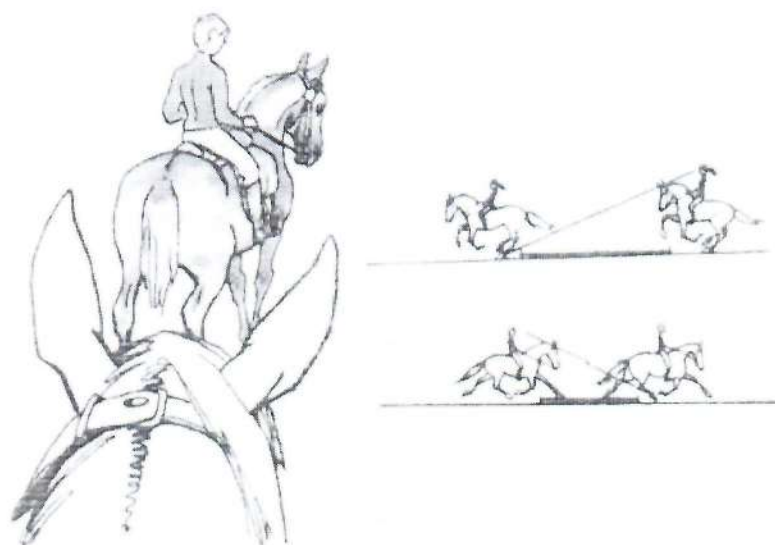


Рис. 12

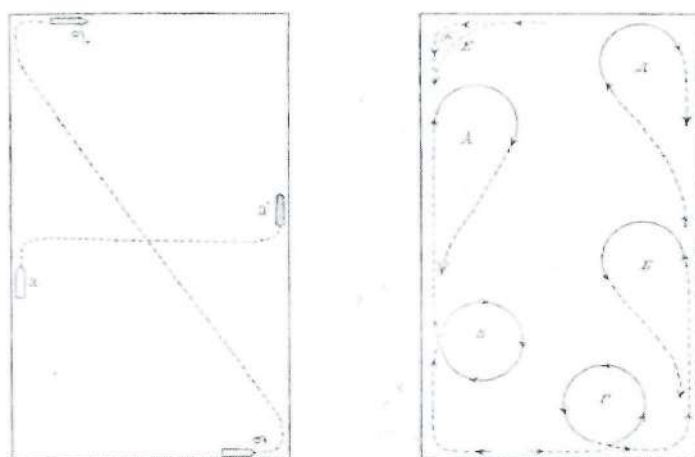
Езда в смене по головному шагам, понятие о дистанции.



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

Рис. 13

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



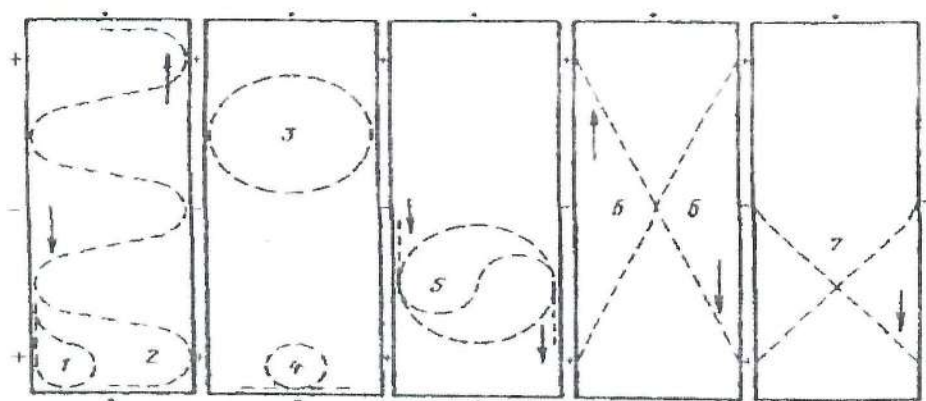


Рис. 14
Гимнастика на лошади, стоящей на месте.

Схема занятий 19-28

Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж.

Основная часть – езда в манеже.

Заключительная часть – расседливание, разбор урока.

Тема тренировки	№№ тренировки	Содержание тренировочного занятия	Место проведения занятия
6. Езда на шагу и основы езды рысью (на корде)	19-28	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда по одному (на корде) рысью без стремян (рис. 15). Развитие чувства равновесия. Понятие строевой и облегченной рыси (рис. 16). Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.	Манеж 8-10 лошадей

Рис. 15

Езда по одному (на корде) рысью без стремян



Рис. 16

Понятие строевой и облегченной рыси



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

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

Рис. 17

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

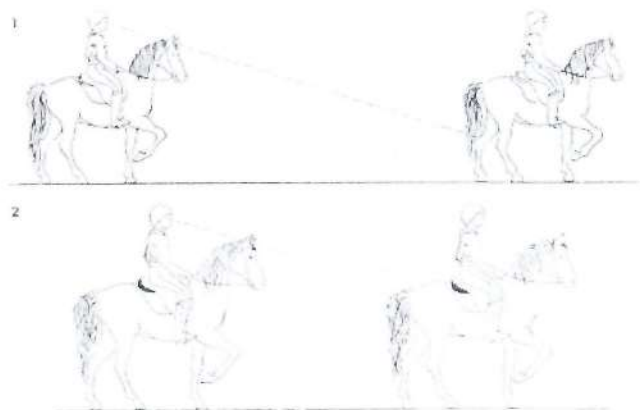
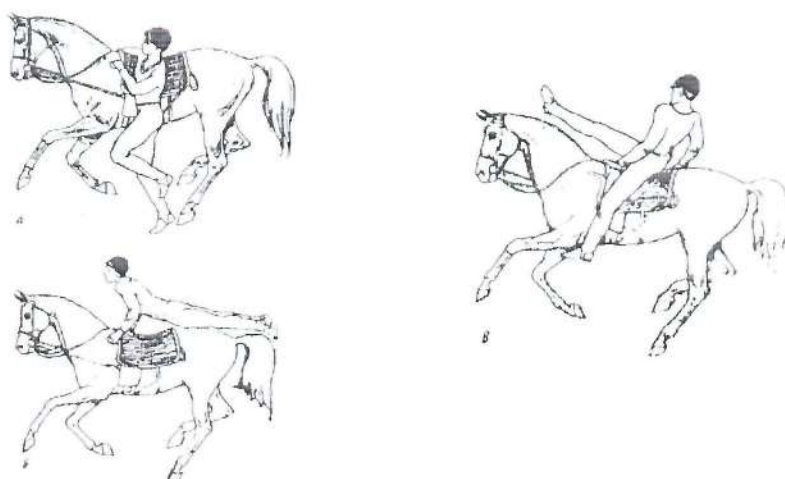


Рис. 18

Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.



Цели и задачи:

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

Тема тренировки	№№ тренир овки	Содержание тренировочного занятия
1. Повторение пройденного материала в НП-1 (занятия 1-24)	1-2	Повторение и закрепление пройденного материала за 1-ый тренировочный год. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение, седловка и расседывание. Посадка в седло и спешивание. Основы правильной посадки и основные средства управления лошадью: положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия. Соблюдения дистанции и интервала между лошадьми. Разбор занятия.

Схема занятий

Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж 15 мин.

Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин.

Заключительная часть – расседывание, разбор урока – 15 мин.

2. Совершенствование техники и посадки на шаг и рыси	3-4	Переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь). Езда учебной и строевой рысью, со стременами и без стремян, по головному всаднику, сменой, ездой врозь с выполнением команд. Правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия).
3. Овладение навыками управления лошадью на галопе. Ознакомление с движением по кавалетти.	5-10	Езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д. Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде (рис. 1). Движение через жердь на шаг и рыси (рис. 2). Понятие о кавалетти. Правила прохождения через кавалетти. Преодоление кавалетти учебной рысью со стременами и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси.

Рис. 1

Подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде.



Рис. 2

Движение через жердь на шагу и рыси.

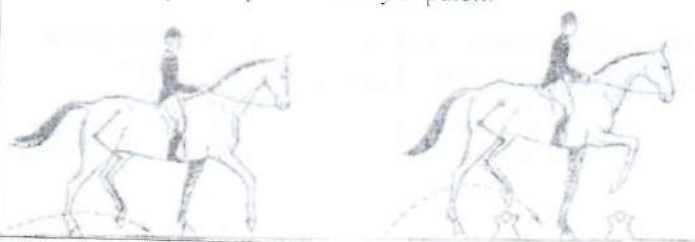
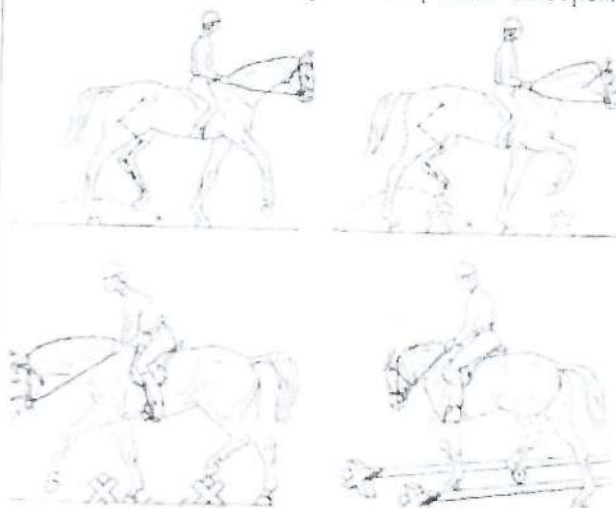


Рис. 3

Преодоление кавалетти учебной рысью со стремями и без стремян.



4. Закрепление навыков управления лошастью на галопе. Движение по кавалетти. Понятие о полевой посадке.

11-20

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

Рис. 4

Движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками.

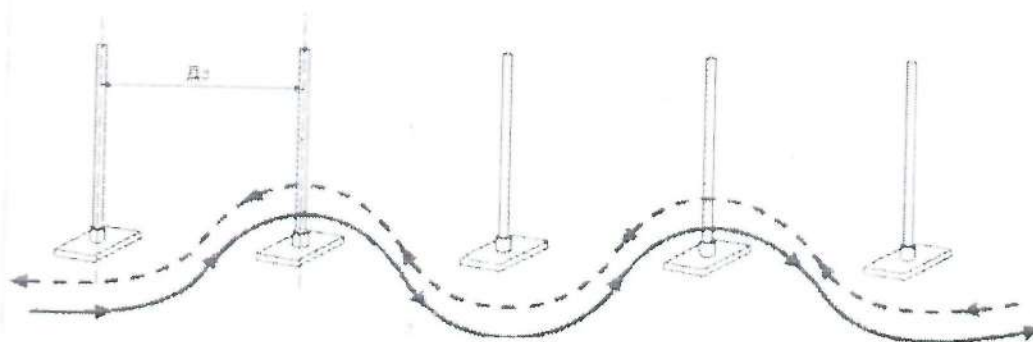
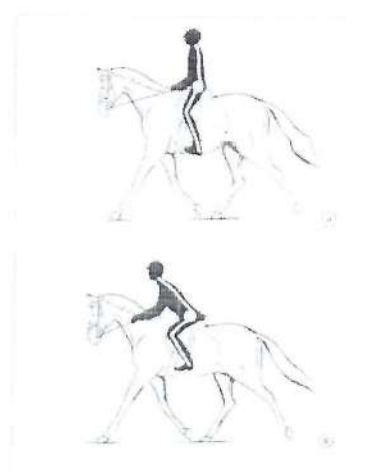
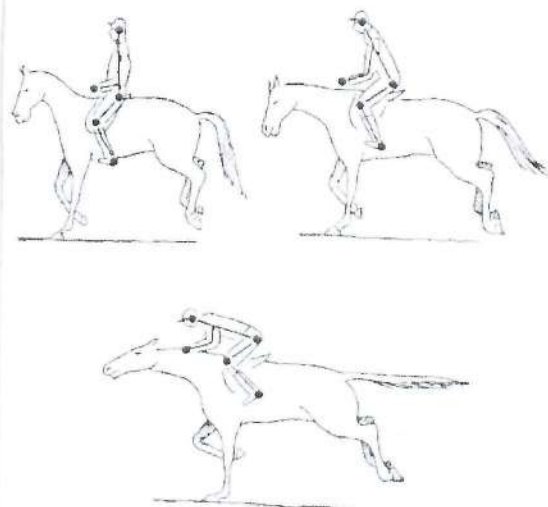


Рис. 5

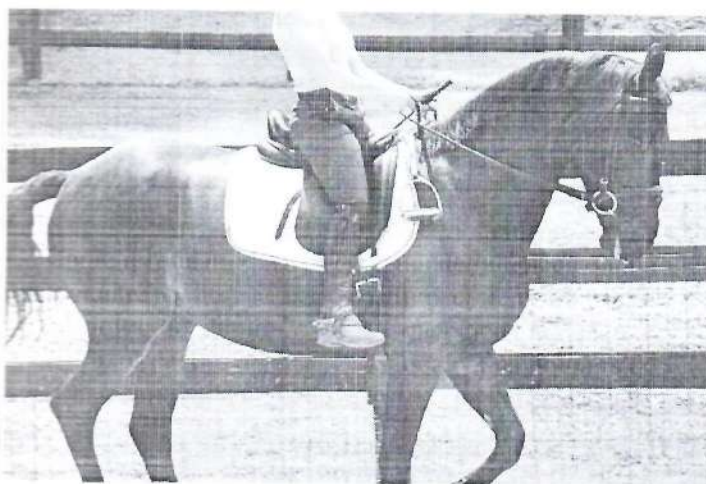
Понятие о полевой посадке.



5. Совершенствование и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия.	21-26	Преодоление кавалетти без стремян. Движение рысью на полевой посадке без стремян. Движение галопом со стремянами и без стремян (рис. 6). Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. Посадка на лошадь без седла.
---	--------------	---

Рис. 6

Движение галопом со стремянами и без стремян



6. Совершенствование техники управления лошадью на всех аллюрах. Понятие о сборе.	27-32	Движение галопом в емене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд. Переход из галопа к остановке и подъем в галоп. Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп. Понятие о сборе лошади (рис. 7). Остановки и переходы из аллюра в аллюр. Выполнение команд на рыси и в галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур (рис. 8). Езда манежным и полевым галопом.
--	--------------	---

Рис. 7

Понятие о сборе лошади.

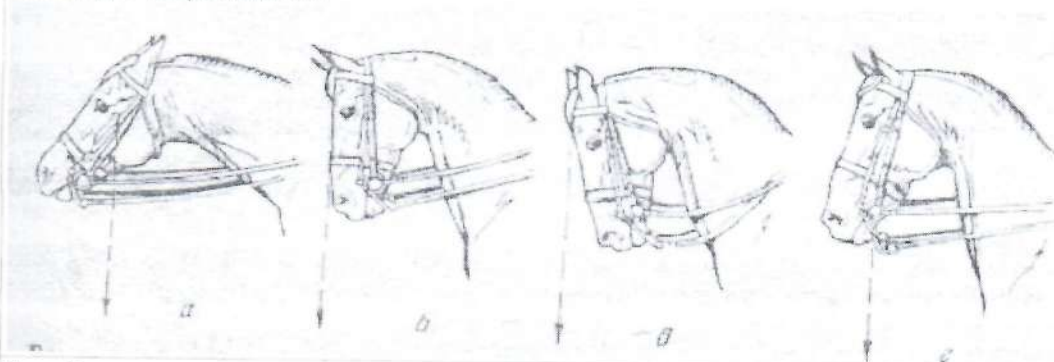
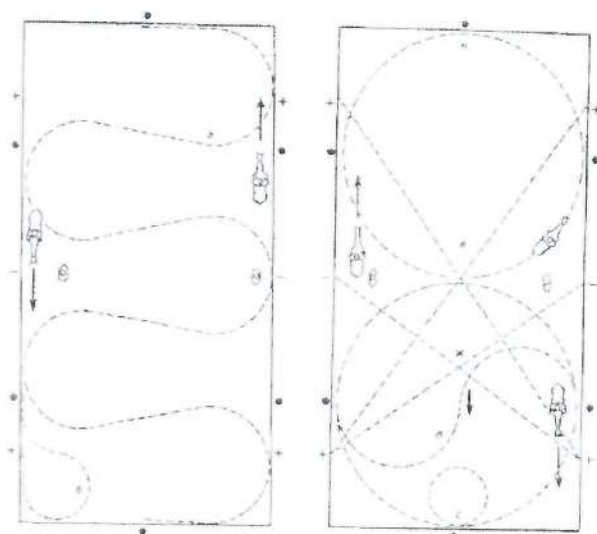


Рис. 8

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



7. Работа на прямые сгибания.

Обучение техники и посадке при преодолении кавалетти.

33-38

Сокращенная рысь. Взаимодействие повода и шенкеля для достижения сбора лошади (рис. 9)

Преодоление кавалетти на рыси.

Правильная посадка при преодолении кавалетти (рис. 10).

Перемены направления на галопе с переходами в рысь.

Езда манежным и полевым галопом.

Соскок с лошади на шаг и посадка на лошадь без стремян в движении.

Рис. 9

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

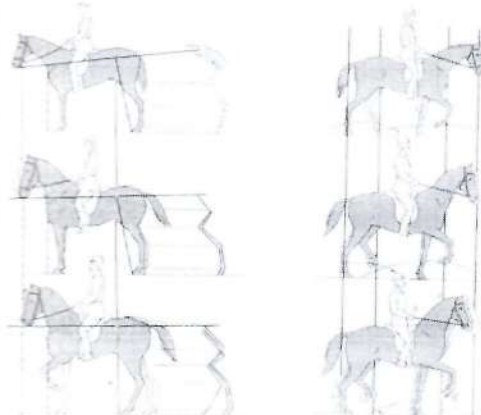
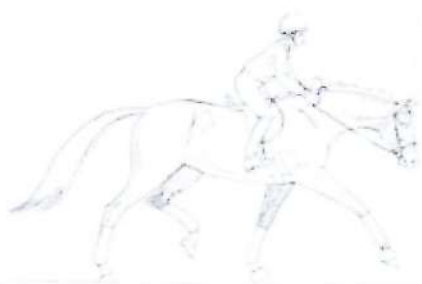


Рис. 10

Правильная посадка при преодолении кавалетти.



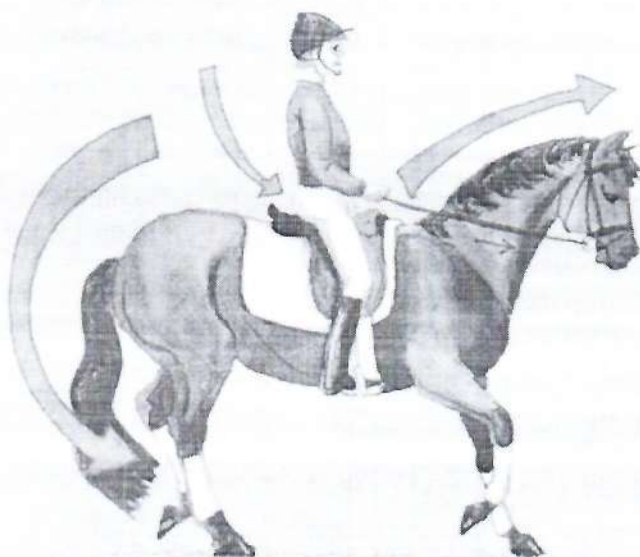
8. Систематизация полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении кавалетти.

39-44

Сбор лошади.
Ознакомление с тестами ОСФ по выездке.
Преодоление на рыси в смене маршрутов с кавалетти.
Разучивание техники прыжка на галопе.
Остановки и переходы из аллюра в аллюр (рис. 11).
Движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп.

Рис. 11

Остановки и переходы из аллюра в аллюр.



9. Подготовка к сдаче КПП

45-52

Повторение и закрепление всего пройденного материала.
Соревнования по выездке по тестам ОСФ.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов (КПП).
Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Совершенствование техники преодоления кавалетти.

53-54

КПП

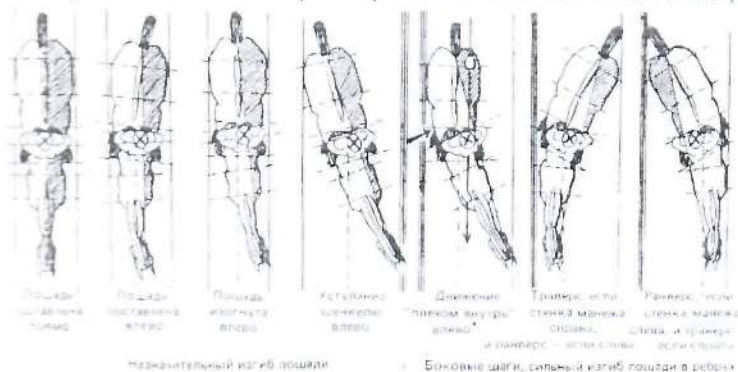
Цели и задачи

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

Тема тренировки	№№ трени- ровок	Содержание тренировочного занятия
Схема занятий Подготовительная часть – построение, седловка, выход в манеж 15 мин. Основная часть – тренировка в манеже – 60 мин. Заключительная часть – расседывание, разбор урока – 15 мин.		
1. Повторение пройденного материала в НП-2 (занятия 1-26)	1-8	Повторение и закрепление пройденного материала за 2-ой тренировочный год: Движение в емене и врозь на шагу, рыси, галопе, со стременами и без стремян. Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах.
2. Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевым галопе.	9-16	Совершенствование средств управления на всех аллюрах. Переходы из одного аллюра в другой, сокращенные и прибавленные аллюры. Совершенствование посадки на рабочих и прибавленных аллюрах. Движение по кавалетти. Совершенствование посадки на полевым галопе.
3. Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см.	17-32	Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади (рис. 1) Разучивание элементов выездки: сбор лошади, повороты, осаживание, простая перемена ноги (рис. 2). Езда по схемам ОСФ. Преодоление одиночных препятствий на рыси и галопе высотой до 30 см. (рис. 3). Совершенствование и укрепление прыжковой посадки.

Рис. 1

Повторение понятия сбора и прямых сгибаний, изменение рамки лошади.



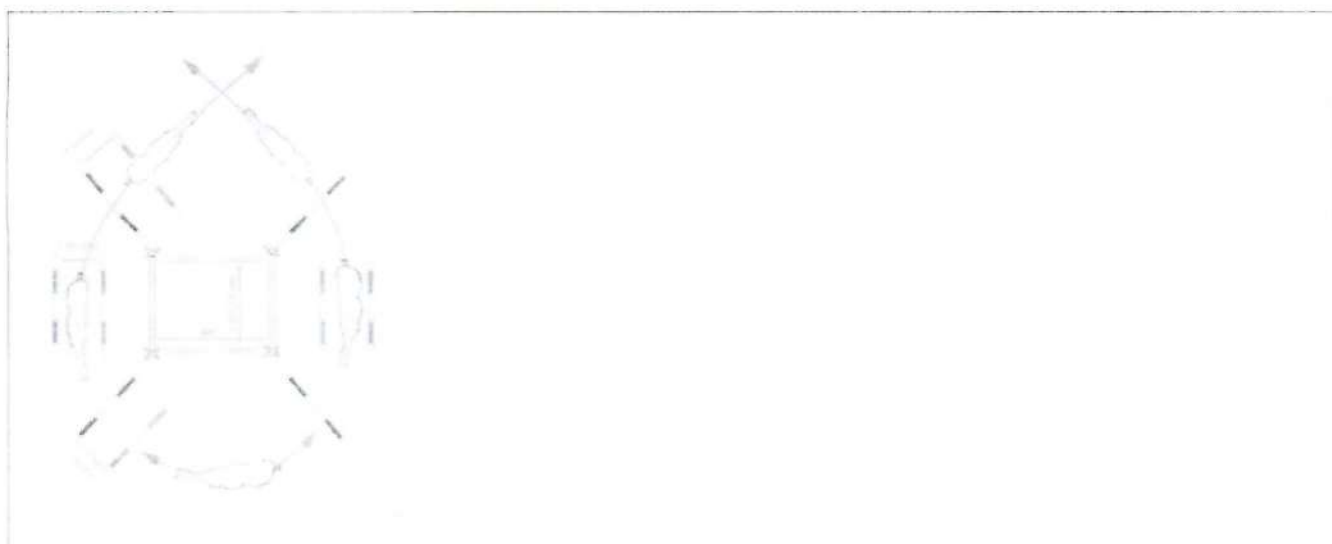


Рис. 5

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



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

41-56 Езда учебной и облегченной рысью. Вольты, остановки, звезды, перемены направления. Совершенствование посадки на всех аллюрах (рис. 6). Преодоление отдельных препятствий высотой до 45 см. с рыси и галопа. Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута (рис. 7). Езда по схемам ОСФ по выездке.

Рис. 6

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



Рис. 7

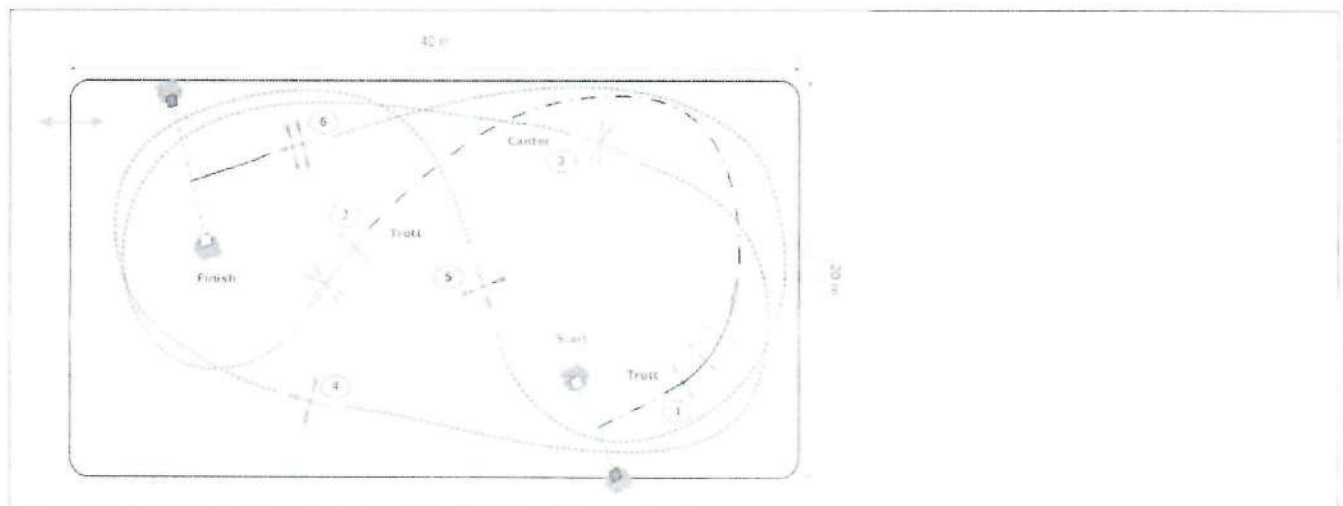
Применение средств управления и совершенствование посадки при преодолении маршрута.

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



33-40	Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль (рис. 4). Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах. Совершенствование техники преодоления кавалетти. Преодоление отдельных препятствий высотой до 40 см с рысью и галопом (рис. 5). Езда по схемам ОСФ по выездке.
-------	--

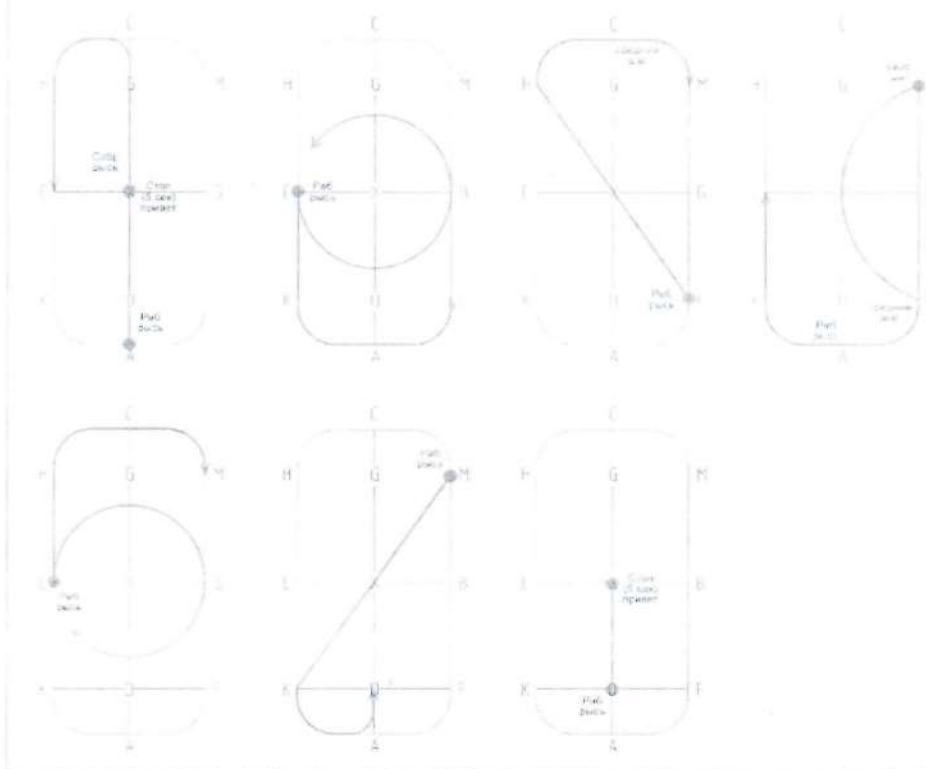
Преодоление связок маршрута из 4-5 препятствий с кавалетти на стиль.



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

Рис. 8

Соревнования по выездке по тестам ОСФ.



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

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

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

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

Место для тренировок.

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачебный контроль.

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

Первичное и ежегодное медицинское обследование.

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

Этапный врачебно-педагогический контроль.

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

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль.

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

Система контроля.

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

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

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

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

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

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

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

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

Цели и задачи общей физической подготовки:

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на

молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет.

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

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м Выносливость – бег на 2 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

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

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

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

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

Организационно-методические рекомендации.

Важным условием успешной работы тренера является грамотное планирование тренировочного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы зависит качество всего тренировочного процесса. Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения, научно-обоснованное время на успешное овладение материалом. В

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

Способы двигательной деятельности. Гимнастические упражнения.

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

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

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

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме.

Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

способностей и др.).

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять спортсменам радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

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

Спортивные игры.

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол. При наличии традиций, соответствующих условий,

подготовки тренера вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития спортсмена.

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

Основные требования к уровню общей физической подготовки спортсмена. В циклических и ациклических движениях:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях:

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

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

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

Физическая подготовленность:

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

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

Способы спортивной деятельности:

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

Психологическое сопровождение

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

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

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

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

У СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

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

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

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

Основанием для зачисления в Организацию являются:

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

Индивидуальный отбор поступающих рекомендуется проводить в следующих формах:

- нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке по виду спорта;
- собеседование с членами Приемной комиссии.

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

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

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

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

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;

определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно приложению № 2 к Приказу Минздрава России № 1144н в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, в рамках спортивного отбора для вида спорта «конный спорт» (лошади высотой в холке до 150 см.), осуществляют целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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

Виды контроля и сроки его проведения.

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

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

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

Комплексный контроль включает:

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

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

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

Оценка технической подготовленности - заключается в оценке количественной

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

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки (свыше года).

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

Контрольные нормативы для СОГ до года;

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

2. Манежная езда в смене:

Оценивается: посадка, использование средств управления, выполнение упражнений на шаг и рыси (остановка, перемена направления и пр.) выполнение команд тренера. Манежная езда - «Программа ОСФ для младшей группы».

3. Общая физическая подготовка:

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП)			Специальная физическая (СФП) и спортивно-техническая подготовка	Спортивные навыки
Упражнения	Юноши	Девушки		
СОГ 1 год				
Бег 30 м.	7,3 сек.	7,6 сек.	1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 3. Седловка лошади (на оценку «хорошо»). 4. Умение двигаться верхом на шагу, иметь оценку — «хорошо». 5. Выполнить 3-4 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (70% верных ответов на вопросы теста - зачет)	Без разряда
Челночный бег 3 x 10 м.	10,4 сек.	11,2 сек.		
Прыжки в длину с места.	1,10 м.	1,00 м.		
Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 8 раз	от скамьи 6 раз		
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	5 раз	3 раза		
Кувырок вперед	3-4 раза	2-3 раза		
СОГ 2 год				
Бег 30 м.	7,0 сек.	7,3 сек.	1. Иметь навыки обращения и ухода за лошадью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошадью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично»). 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь	Без разряда
Челночный бег 3 x 10 м.	10,2 сек.	10,8 сек.		
Прыжки в длину с места	1,20 м.	1,10 м.		

Сгибание-разгибание рук в упоре	от скамьи 10 раз	от скамьи 8 раз	оценку – «хорошо». 5. Выполнить 5-7 вольтижировочных упражнения легкого класса. 6. Итоговая контрольная работа (80% верных ответов на вопросы теста - зачет).
Подтягивание на перекладине, лежа на скамейке	7 раз	5 раз	
Кувырок (вперед, назад)	5-6 раз	5-6 раз	

СОГ 3 год

Бег 30 м.	6,8 сек.	7,0 сек.	1. Иметь навыки обращения и ухода за лошастью. 2. Знать технику безопасности обращения с лошастью. 3. Седловка лошади (на оценку «отлично») 4. Умение двигаться верхом на шагу и рыси, иметь оценку – «отлично». 5. Выполнить 4-6 вольтижировочных упражнения среднего класса. 6. Итоговая контрольная работа (85% верных ответов на вопросы теста - зачет). 7. Выполнить программу №1 ОСФ по выездке (не менее 59%).
Бег 100 м.	19,0 сек.	22,0 сек.	
Бег на лыжах – 500 м.	15 мин.	16 мин. 30 сек.	
Прыжки в длину с места	1,30 м.	1,20 м.	
Сгибание-разгибание рук в упоре	от пола 5-7 раз	от скамьи 10 раз	
Подтягивание на низкой перекладине, лежа на скамейке	9 раз	7 раз	

Вышеуказанные нормы
III юношеского разряда

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

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

- текущий контроль за качеством реализации программы спортивной подготовки;

- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого года этапа спортивной подготовки;

- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки;

- иные виды контроля с учетом специфики вида спорта.

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

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: Согласно доктрине Ф. Робинсона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В. Организация работы конноспортивных клубов. Учебно-методическое пособие. Малаховка, МГАФК, 2003 г.
3. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
4. Верховая езда и преодоление препятствий. Перевод с английского Н. Киселева. М.ООО «Аквариум бук», 2004 г.
5. Коган И.Л. Издательский Дом «Арт Лаборатория».
6. Выездка от А до Я (Барбара Буркхард) Перевод с английского Н. Киселевой М. «Аквариум Бук», 2003 г.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт. Техника и стиль прыжка. Перевод с английского. М. «Аквариум ЛТД», 2002 г.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. М. Владос, 2002 г.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев. Здоровье, 1990 г.
11. Климке Ингрид и Райнер. Кавалетти. Выездка и прыжки. Перевод с немецкого С. Казанцева. М. «Аквариум-ЛТД», 2002 г.
12. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
13. Козлов С.А., Парфенов В.А. Коневодство. Учебник. СПб. Изд. «Лань», 2004 г.
14. Ливанова Т.К. Ветеринарные консультации для владельцев лошадей. М.» Аквариум ЛТД», 2003 г.
15. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
16. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Папкратова. М., 1995 г.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
18. Столяров В.И., Сейранов С.Г. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации). Малаховка, 2021 г.
19. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М. Изд.«Физкультура и спорт», 1998 г.
20. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лиенцына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

21. Хоффман. Школа верховой езды для начинающих. М. ООО «Аквариум – Принт», 2006 г.
22. Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. (ред.): Гигиена физической культуры и спорта. Учебник 2-е изд., доп. – СПб. СпецЛит, 2013 г.
23. Приложение к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 774, Правила вида спорта «Конный спорт».
24. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года).
25. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
26. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).
27. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
28. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
29. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р).
30. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
31. Регламент проведения соревнований по конкуру (преодоление препятствий). Москва, 2012 г.
32. Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселева Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. М. «Академия», 2010 г.

33. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
34. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
35. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для высших учебных заведений. М. «Академия», 2006 г.

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

1. Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
2. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru);
3. Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение (www.equestrian.ru);
4. Сайт Интернет-ресурса Prokoni (www.prokoni.ru);
5. Сайт Интернет-ресурса Horse time (www.horsetimes.ru);
6. Сайт Интернет-ресурса Horse (www.horse.ru);
7. Сайт Интернет-ресурса Vseokone (www.vseokone.ru);
8. Сайт Интернет-ресурса FEI (www.fei.org);
9. Всероссийский реестр видов спорта (www.minsport.gov.ru);
10. Сайт РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>);
11. Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
12. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК (www.ruhorses.ru).