

# КОННЫЙ СПОРТ (015 000 1611Я)

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»

Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заглязьменский, ул. Восточная, д.2, тел.: 222-198

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ВО  
«ДЮСШ по конному спорту»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Горбунова  
Для документа  
«15» декабря 2017г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);

Рекомендована к реализации тренерским советом «15» декабря 2017г.

Рассчитана на детей в возрасте от 10 лет.

Срок реализации программы – 10 лет (может быть продлена за счет этапов СС и ВСМ без ограничений продолжительности)

Разработчик:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту» Дмитриева А.В.

г. Владимир  
2017 год.

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения.
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

#### ***1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.***

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

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

- конкур
- выездка
- троеборье
- вольтижировка
- драйвинг
- конные пробеги
- национальные конные соревнования, и т.д.,

Конкур, выездка и троеборье являются Олимпийскими видами спорта.

Выездка – или как ее еще называют “Высшая школа верховой езды”, это в первую очередь искусство управлять лошастью на различных аллюрах, прежде обучив ими лошадь (шаг, рысь, галоп, пассаж, пиаффе и прочие). Соревнования проводятся в манеже прямоугольной формы 20×40 или 20×60 м по определенным программам езды определенной трудности, которые делятся от 5ти и до 12ти минут. Оцениваются по 10ти бальной системе. Входит в программу Олимпийских игр.

Конкур – или преодоление препятствий (конкур-иппик), пожалуй самый распространенный вид конного спорта, в котором участник должен преодолеть верхом на коне от 6-ти и до 13-ти препятствий разной сложности по определенному маршруту (паркурн) протяжённостью от 200 до 1100 м на специальном конкурном поле размером не менее 75×40 м. За ошибки (падения, неповиновение лошади, разрушения препятствий, норматив времени и т.д.) всадника штрафуют по определенной шкале. Включается в программу Олимпийских игр.

Троеборье – дисциплина, которая включает в себя и манежную езду (выездку) и конкур и полевые испытания, при чем в течение трех дней (по дню на каждую дисциплину) всадник выступает на одной и той же лошади. Соревнования по троеборью включают в программу чемпионатов России, а так же Олимпийских игр.

Настоящая программа ориентирована на подготовку спортсменов по спортивным дисциплинам конкур и выездка; для ознакомления и в качестве развивающих в программу включены некоторые упражнения из других дисциплин конного спорта.

Основной отличительной особенностью конного спорта является то, что он относится к видам спорта с использованием животных, участвующих в спортивных соревнованиях. С самого начала подготовки начинающий спортсмен должен не только сам выполнять определенные физические упражнения, но и управлять животным, подчиняя его своей воле. Глубинная сущность конного спорта заключается именно в соревновании между спортсменами в искусстве управления лошастью. Таким образом, при организации подготовки невозможно тренировку спортсмена отделить от обучения и тренировки лошади; тренер должен одновременно развивать физические возможности учащегося и

обучать его искусству управления лошадью, учить спортсмена быть тренером для своей лошади.

Конный спорт не требует от всадника больших физических усилий (по сравнению с другими видами спорта), но предъявляет большие требования к психологической зрелости личности, таким качества спортсмена, как смелость, уверенность, ответственность, сознательность, умение формулировать конкретную задачу для себя и своей лошади.

С учетом специфики вида спорта конный спорт 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.

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

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

## ***ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПОНЯТИЯ***

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, быту, военном деле, в активном отдыхе).

***ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ*** - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

***СПОРТ***— вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

### ***1.2. Специфика организации тренировочного процесса.***

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

возможности спортсмена, но и возможности лошади. Таким образом, подготовка спортивной пары должна включать

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

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

Реализация программы осуществляется силами тренеров-преподавателей по конному спорту. В качестве дополнительных лиц могут привлекаться:

Для проведения теоретических занятий: медики, ветеринарные специалисты;

Для обеспечения контроля здоровья учащихся: врачи Центра спортивной медицины;

Для реализации настоящей Программы необходимо обеспечить наличие материальной базы согласно требованиям Федерального стандарта подготовки по виду спорта «Конный спорт».

### ***1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).***

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

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

Настоящая программа обеспечивает четкую преемственность в системе многолетнего тренировочного процесса от начальной подготовки юных спортсменов до групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на уровне МС—МСМК.

Программа построена согласно системе многолетней спортивной подготовки.

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

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

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

При этом на

**этапе начальной подготовки** результатом освоения программы является

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

Этап начальной подготовки рассчитан на 2 года (группы НП-1 и НП-2), носит ознакомительно-оздоровительный характер. На этот этап зачисляются дети в возрасте от 10 лет не имеющие предварительной подготовки в конном спорте на конкурсной основе при условии выполнения требований по общей физической подготовке. При досрочном освоении программы учащиеся могут быть досрочно переведены на этап спортивной специализации.

**этапе тренировочном (спортивной специализации)** результатом освоения программы является

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этот этап зачисляются дети, успешно сдавшие вступительные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На данном этапе учащиеся получают основные знания и навыки по конному спорту, определяется их специализация по дисциплинам конного спорта; тренировочная работа направлена на повышение общей и специальной подготовленности организма спортсмена, а так же освоение тактического мастерства; спортсмены принимают участие в соревнованиях, выполняют нормативы 3 – 1 спортивных разрядов; в этот период создаются устойчивые спортивные пары всадник-лошадь.

Этап рассчитан на 5 лет подготовки (группы от ТГ-1 до ТГ-5). Этап включает 2 периода:

- Период базовой подготовки
- Период спортивной специализации

В связи с тем, что конный спорт является возрастным и достижение высоких результатов в большой степени зависит от психологической зрелости всадника, а так же от подготовленности лошади, в случае невыполнения предъявляемых Программой требований предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**этап совершенствования спортивного мастерства:** результатом освоения программы является

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап рассчитан на 3 года подготовки, но может быть продлен на более продолжительный срок. На этот этап зачисляются учащиеся, уже прошедшие подготовку на этапе спортивной специализации, выполнившие норматив Кандидата в мастера спорта; обычно это лица, избравшие деятельность в области спорта в качестве профессиональной, нацеленные на поступление (или поступившие) в спортивные ВУЗы. Подготовка на данном этапе имеет целью дальнейшее совершенствование спортивных навыков, выступление в крупных соревнованиях Всероссийского и международного уровня, членство в сборной команде страны по избранному виду спорта.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, в т.ч. наличие мест для проведения тренировочного процесса (конноспортивный манеж, конкурное поле), обеспечение поголовьем спортивных лошадей соответствующего уровня, оснащение современным оборудованием, инвентарем, средствами восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения.

Группы подготовки по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности. Учитывая специфику данного вида спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора в специализированные группы по видам конного спорта (выездка, конкур), который должен осуществляться в течение первых 3-4х лет занятий.

**На этапе высшего спортивного мастерства:** результатом освоения программы является

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными задачами реализации Программы являются:

— гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья занимающихся;

— подготовка дисциплинированных, смелых, морально-волевых спортсменов, патриотов своей Родины;

— постоянное неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок при систематическом медицинском и ветеринарном контроле;

— подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивных лошадей в сборные команды области, страны;

— подготовка квалифицированных инструкторов и спортивных судей.

Необходимым условием успешного выполнения программы является хорошее материально-техническое обеспечение, в т.ч. наличие мест для проведения тренировочного процесса (конноспортивный манеж, конкурное поле), обеспечение поголовьем спортивных лошадей соответствующего уровня, оснащение современным оборудованием, инвентарем, средствами восстановления, медицинского и ветеринарного обеспечения.

Группы подготовки по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности. Учитывая специфику данного вида спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора в специализированные группы по видам конного спорта (выездка, конкур), который должен осуществляться в течение первых 3-4х лет занятий.

#### **Дисциплины конного спорта.**

ФССП по конному спорту определяет нормы и требования к осуществлению спортивной подготовки по нескольким дисциплинам (конкур, выездка, троеборье, дистанционные конные пробеги, вольтижировка, драйвинг). Данные дисциплины являются независимыми, не связанными друг с другом. В мировой практике нормой является раздельная подготовка по каждой из дисциплин; на сегодняшнем этапе развития конного спорта спортсмены имеют жесткую специализацию и не участвуют одновременно в разных дисциплинах конного спорта.

Настоящая программа охватывает подготовку по двум дисциплинам (конкур и выездка). Упражнения из других дисциплин конного спорта используются как развивающие в качестве специальной физической подготовки, как упражнения из других видов спорта. Определение специализации начинающего спортсмена планируется на 5 год подготовки (группы ТГ-3) при переходе на период специализации тренировочного этапа подготовки.

## **Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

**Таблица 1**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конный спорт**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 2                                  | 10  | 6                             |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10  | 4                             |

|   |                 |    |   |
|---|-----------------|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Без ограничений | 16 | 1 |

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

Таблица 2

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

Для спортивной дисциплины "конкур"

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 27 - 33                            | 17 - 23    | 22 - 28  | 17 - 23        | 12 - 18                                       | 6 - 12                              |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 27 - 33                            | 27 - 33    | 22 - 28  | 22 - 28        | 16 - 22                                       | 9 - 15                              |
| Техническая подготовка (%)                                   | 17 - 23                            | 27 - 33    | 37 - 43  | 37 - 43        | 47 - 53                                       | 57 - 63                             |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 17 - 23                            | 17 - 23    | 7 - 13   | 7 - 13         | 7 - 13  | 5 - 11                              |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1                            | 0,5 - 1    | 4 - 6  | 8 - 12         | 10 - 15                                       | 15 - 20                             |

**Для спортивной дисциплины "выездка"**

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 27 - 33                            | 17 - 23    | 17 - 23  | 15 - 21        | 7 - 13  | 2 - 8                               |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 27 - 33                            | 27 - 33    | 27 - 33  | 27 - 33        | 22 - 28                                       | 12 - 18                             |
| Техническая подготовка (%)                                   | 17 - 23                            | 27 - 33    | 37 - 43  | 37 - 43        | 47 - 53                                       | 57 - 63                             |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)   | 17 - 23                            | 17 - 23    | 7 - 13   | 7 - 13         | 7 - 13  | 5 - 11                              |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1                            | 0,5 - 1    | 4 - 6  | 8 - 12         | 10 - 15                                       | 15 - 20                             |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**Таблица 3**

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

**2.4. режимы тренировочной работы**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах "выездка", "конкур" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.



Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта конный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов Таблица 4.

**Таблица 4**

**Перечень тренировочных сборов**

| N п/п   | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |  |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|---|---|---|---|--|---------------------------|---|
|   |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |   |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |   |   |   |  |                           |   |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям                             | 21  | 21  | 18   | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                 | 21  | 18  | 14   | -                         |   |
| 1.3.  | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                      | 18  | 18  | 14   | -                         |   |
| 1.4.  | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  | 14  | 14   | -                         |   |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b>                   |   |   |   |  |                           |   |
| 2.1.  | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке                          | 18  | 18  | 14   | -                         | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную       |

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно и фиксируется в Положении о приеме, переводе. Отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта конный спорт 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.

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

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский

контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений). В оказание медицинской помощи входит:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в Таблице 1.

Психофизические требования определены в Таблице 5

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

**Таблица 5**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **2.6. нормативы предельных тренировочных нагрузок** приведены в Таблице 6 **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.**

**Таблица 6**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                  | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество       | 4 - 6                              | 4 - 9      | 8 - 10   | 8 - 20         | 20 - 28                                       | 24 - 32                             |

|                                   |           |           |           |            |             |             |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|
| часов в неделю                    |           |           |           |            |             |             |
| Количество тренировок в неделю    | 2 - 4     | 2 - 4     | 2 - 6     | 3 - 12     | 5 - 12      | 6 - 12      |
| Общее количество часов в год      | 208 - 312 | 208 - 468 | 416 - 520 | 416 - 1040 | 1040 - 1456 | 1248 - 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 104 - 208 | 104 - 208 | 104 - 312 | 156 - 624  | 60 - 624    | 312 - 624   |

При планировании подготовки максимальный объем не может быть уменьшен ниже указанных в таблице значений.

**2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** приведены в Таблице 3.

В зависимости от существующих условий, количества и уровня подготовленности спортивных лошадей, финансового обеспечения, официального календаря соревнований реальный объем соревновательной деятельности для каждого спортсмена, проходящего спортивную подготовку, в разные годы может меняться, но не более предельных значений, указанных в Таблице 3.

**2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;**

Организации осуществляющие спортивную подготовку должны иметь:

- административные и подсобные помещения;
- медицинский кабинет;
- конноспортивные сооружения, открытые конноспортивные поля и площадки;
- левады для выгула лошадей;
- конюшни, оборудование и инвентарь;
- спортивную форму, обувь, конную амуницию;
- лошадей
- автотранспорт для перевозки лошадей;

Экипировка всадника достаточно консервативна и на протяжении длительного времени остаётся практически неизменной. Экипировка всадника обычно включает следующие детали: защитный шлем, бриджи с жилеткой или курткой, сапоги или краги с ботинками, перчатки по сезону, хлыст.

Обязательной деталью экипировки всадника занимающегося конным спортом являются бриджи. Бриджи, в первую очередь, очень удобны для всадника, не стесняют его движений, исключают возможность зацепов за конное снаряжение. Во-вторых, особенность конструкции бридж полностью исключают трение тела всадника об элементы конструкции седла, повышая надёжность защиты наездника. В-третьих, они элегантны, экипировка всадника становится гармоничной, подчёркивается красота фигуры наездника, что доставляет истинное эстетическое наслаждение.

Одним из не строго обязательных, но очень желательных элементов экипировки всадника является шлем. Он обеспечивает защиту головы всадника от различных травм, возможных при верховой езде. Настоятельно рекомендуется применять специальный шлем для занятий конным спортом. Не совсем подходят для верховой езды, мотоциклетные, велосипедные или другие защитные шлемы и каски, хотя конечно и в некоторых случаях можно применять и их. Но учитывая особенности всей экипировки такой неформатный шлем может выглядеть очень комично. По поводу обязательности и/или желательности использования шлема, можем сказать, что, как правило, дети без него попросту не допускаются к занятиям. Аналогично и при любых конноспортивных

соревнованиях, где участвуют взрослые.

Выбирая куртку необходимо выполнить определённые требования. Во-первых, она не должна иметь в своей конструкции деталей, способных зацепиться за конную амуницию. Во-вторых, она должна быть практичной и удобной, не стеснять движения всадника. В-третьих, по элегантности и комфорту находиться в полной гармонии с бриджами и обувью. Как правило, куртки для верховой езды или относительно более короткие или имеют в нижней части по бокам разрезы, позволяющие садиться в седло.

Экипировка всадника немыслима без специальной конной обуви. Традиционно она представлена или сапогами соответствующего фасона, или ботинками с крагами. Назначение этого атрибута экипировки всадника накладывает особые требования к нему – в случае падения легко выскочить из стремя (или наоборот, например, в случае использования в цирковых номерах). При выборе обуви надо обращать внимание на то, чтобы носки сапог или ботинок были заужены и не имели выступающих деталей. Подошва должна быть гладкой с невысоким каблуком. Ширина обуви и стремени подбираются таким образом, чтобы стопа ноги входила в стремя только на треть размера обуви.

Перчатки необходимо подбирать по сезону, чтобы рука постоянно чувствовала повод и исключалось его проскальзывание. Рекомендуется модель перчаток застёгивающихся на запястье.

Хлыст, являясь составной частью экипировки всадника, выполняет функции дополнительного средства воздействия на лошадь. Внешнее оформление хлыста гармонично дополняет и подчёркивает индивидуальность наездника.

Нормы по количеству оборудования, спортивного инвентаря и экипировке приведены в Таблицах 7, 8 (Приложение 3).

## **2.9. требования к количественному и качественному составу групп подготовки;**

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. Требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки, приведены выше в Таблице 1.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт определяется согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту»

При комплектовании групп следует учитывать следующие положения:

- уровень подготовленности обучающихся в одной группе не должен различаться более, чем на 2 разряда;

- при досрочном освоении программы и соответствующем уровне подготовленности учащиеся могут быть досрочно переведены на следующий год подготовки либо этап подготовки. Уровень подготовленности подтверждается сдачей переводных нормативов и выполнением разрядных требований.

- лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта конный спорт 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

## 2.10. объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Индивидуальная подготовка предполагает работу по индивидуальным планам. Такая форма подготовки целесообразна в случаях сильных отличий в уровне подготовке и планируемых результатах на сезон. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальная подготовка может осуществляться в форме индивидуальных занятий с тренером, в форме дополнительных занятий с другими привлеченными специалистами, а так же в форме самостоятельной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки постепенно возрастает в зависимости от года подготовки, и для спортсменов групп СС-2,3 и ВСМ может составлять до 70% времени. Конкретные значения объемов индивидуальной подготовки решаются на каждый спортивный сезон и подробно обосновываются и разрабатываются в индивидуальных планах подготовки спортсменов.

Индивидуальное планирование подготовки основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах). Важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности занимающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

**Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле**

**Таблица 9**

| п/п | Операция  | Организационно-методические указания  |
|-----|---|---|
| 1   | Определение главных соревнований                          | На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон                        |
| 2   | Выделение периодов и этапов подготовки                    | С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки |
| 3   | Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов) | Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов                            |
| 4   | Планирование тестирующих процедур                         | С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов   |
| 5   | Определение сроков учебно-тренировочных сборов            | Постановка задач, планирование сроков, место проведения                                     |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 6 | Определение сроков комплексных обследований             | В соответствии с направленностью этапов подготовки   |
| 7 | Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц | Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)                                       |
| 8 | Планирование динамики нагрузки в годичном цикле         | Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена |

### 2.11. структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в конном спорте важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки спортсменов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень — микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах):

В каждом макроцикле тренировки обычно выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки спортсменов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

— В подготовительном периоде у занимающихся различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

— Основными задачами соревновательного периода в подготовке конников являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

— Задачи переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона,



индивидуальных особенностей спортсменов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах):

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке спортсменов по конному спорту применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл — основная работа со спортсменами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки спортсменов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке занимающихся наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

— обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

— регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

— планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков(при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке спортсменов, занимающихся в тренировочных группах 3 — 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие — имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма занимающихся к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) — характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсменов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специальноподготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по конному спорту в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие — их содержание зависит от особенностей подведения спортсменов к соревнованиям.

Восстановительные — обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные — имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в конном спорте.

ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту» организует работу с занимающимися в течение календарного года.

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично. Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (декабрь-январь, февраль-март), два соревновательных (апрель- май, июнь- сентябрь) и один переходный (октябрь-ноябрь). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Методика — это описание конкретных приёмов, способов, техник обучающей деятельности.

Методика включает в себя:

- цели обучения
  - образовательные цели
  - развивающие цели
  - воспитывающие цели
  - практические цели
- принципы обучения
- содержание обучения
- средства обучения
- формы обучения
- методы обучения
  - общие методы обучения
  - частные методы обучения

Содержание каждой из составляющих методики подготовки будет меняться в зависимости от этапа подготовки. При планировании каждого занятия тренер должен проработать реализацию всех составляющих методики в ходе тренировки.

Тренировочные занятия должны быть построены с учетом индивидуального развития детей, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации, а так же особенностей подготовки обучающихся, выступающих на соревнованиях на лошади - животном, мощь которого превосходит силу человека, а результат соревнований в равной степени зависит от животного и спортсмена, спортивной подготовки обоих, природных способностей и выносливости животных, а также их взаимодействия между собой.

Тренировочные занятия могут проводиться в групповой или индивидуальной форме. Так же практикуется самостоятельная форма подготовки. Общее содержание тренировочных занятий должно соответствовать программе спортивной подготовки, но уровень требований к занимающимся может несколько варьироваться даже внутри группы в зависимости от возраста, подготовленности лошади, планируемым соревновательным результатам и т.д. Особенно сильно могут отличаться тренировочные задачи в старших группах, например группах СС, где один спортсмен может готовиться к Чемпионату России, а другой – готовить молодую лошадь к начальным стартам. Для учета всех подробностей и нюансов тренер разрабатывает для таких спортсменов индивидуальные планы подготовки.

При реализации программы должны быть соблюдены основополагающие принципы педагогики: последовательность, постепенность, доступность.

При проведении занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных видов конного спорта.

Перед началом занятий необходимо проверить состояние грунта, расстановку препятствий, правильность седловки, ковку лошади и т.п.

На занятиях групп начального обучения и спортсменов младших разрядов рекомендуется широко применять метод практического показа тренером или хорошо подготовленными спортсменами, а на занятиях со спортсменами старших разрядов – видеозапись с последующим разбором техники выполнения упражнений.

С первых занятий спортсмен должен внимательно и заботливо относиться к лошади, изучить правила содержания и ухода за нею, основы техники верховой езды.

На практических занятиях основное внимание следует уделять посадке спортсмена, овладению навыками управления лошадью в движении на различных аллюрах.

На каждом занятии необходимо добиваться мягкости управления лошадью, отработки правильной и непринужденной посадки, исправления дефектов в посадке и в применении средств управления.

Совершенствование тактического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки, технического мастерства и выполнением следующих задач:

- выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (погода, грунт, тип препятствий, рельеф трасс, уровень результатов, показанный основными конкурентами и т.д.)

- совершенствование чувства пейса и времени (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, схемы езды и т.п.)

- совершенствование способности всадника к переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма движения и способности к продолжительному их сохранению.

В числе мер, способствующих совершенствованию технического и тактического мастерства, большое значение имеет регулярный разбор тренером совместно со спортсменами предстоящих и прошедших соревнований, анализ спортивно-технического мастерства соперников и специфических условий, в которых будут проводиться предстоящие соревнования.

В ДЮСШ должен быть обеспечен ветеринарный контроль за состоянием лошадей в процессе тренировки, надлежащий уход за ними по окончании занятий, а также меры по обеспечению восстановительных средств и предупреждению травм в процессе занятий, тренировок и соревнований.

**Техника безопасности** в конном спорте по определению является первой и важнейшей темой: лошадь – крупное, сильное, быстрое животное, способное нанести человеку травму и причинить серьезный вред здоровью. Изучение, регулярное повторение и безукоснительное соблюдение правил техники безопасности при работе с лошадью в конюшне, во время тренировочного процесса и в условиях соревнований является важнейшим требованием. Тренер обязан обеспечить теоретическое изучение данной темы учащимися и контролировать выполнение правил все время их нахождения рядом с лошадью. Совершеннолетние спортсмены сами несут личную ответственность за нарушения правил техники безопасности. Тема включена в план теоретической подготовки и подробно изложена в соответствующем разделе. Инструкции по технике безопасности приведены в Приложении 1.

### **3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;**

Значения максимального объема тренировочной нагрузки приведены в Таблице 6; объемы соревновательной деятельности приведены в Таблица 3.

Объемы работы для каждой отдельной спортивной пары могут варьироваться, но не более указанных в таблицах значений. Отклонения от предельных значений тренировочной и соревновательной деятельности могут быть как запланированными (см. ниже), так и вызванными непредвиденными обстоятельствами: состояние здоровья, травмы спортсмена или лошади, др. обстоятельства.

### **3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты планируются на олимпийский четырёхлетний цикл, на предстоящий год. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- уровень подготовленности и динамику результатов в планируемом периоде конкретной спортивной пары всадник-лошадь;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- уровень подготовленности лошади и ее потенциальную способность к высоким результатам

- необходимость, возможность и вероятность замены лошади для данного спортсмена;

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретной дисциплине конного спорта;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена и его лошади;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

Тем не менее только данных медицинских обследований недостаточно для получения полного представления о состоянии спортсмена. Детский спорт затрагивает личность начинающего спортсмена со всеми сложностями детского, подросткового, юношеского периодов, т.е. в период становления личности. На этом этапе спортивная подготовка неотделима от обучения, общего развития ребенка.

**Врачебно-педагогический контроль** предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя ДЮСШ и тренеров.

Одной из главных задач врачебного контроля является установление тесного контакта в работе между врачом и тренером. Такой контакт лучше всего можно осуществлять в процессе врачебно-педагогических наблюдений. Эту форму деятельности врача часто еще называют врачебно-педагогическим контролем, имея в виду, что врач обязан интересоваться содержанием учебных, тренировочных занятий и систематически присутствовать на этих занятиях.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности начинающих спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия

С другой стороны, возможно, что общая нагрузка может быть явно недостаточной, занимающиеся физическими упражнениями много стоят или сидят, а упражнения

выполняют только отдельные занимающиеся. Такое положение может создаться при недостатке инвентаря для занятий или неправильном построении тренировки. При этом оправдывает себя метод хронометража. Врач устанавливает наблюдение над 1—3 учащимися на протяжении всей тренировки. При помощи секундомера он отмечает время, потраченное на выполнение всякого рода упражнений. Отдельно отмечают время, потраченное на отдых, объяснения тренера, ожидание своей очереди и т. п.

Присутствуя на занятиях, врач обязан проверять, насколько проводимые занятия соответствуют возрасту и полу занимающихся, а также программным требованиям. Особенно большое значение врачебно-педагогический контроль имеет в организации правильной спортивной тренировки.

Осуществляя врачебно-педагогический контроль в процессе занятий спортом, врач может оказать помощь тренеру в том случае, если он сам достаточно знаком с основами спортивной тренировки, физиологическими особенностями данного вида спорта, принципами обучения, нормами нагрузок в зависимости от возраста и пола. Такой врач будет пользоваться уважением у тренера и всегда найдет общий с ним язык. Только систематически наблюдая за спортсменами на занятиях, во время тренировок и соревнований, врач может получить полное представление о постановке учебной работы в физкультурном коллективе и о каждом отдельном спортсмене.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам учебно-тренировочных занятий;
- помогать преподавателям тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере учебно-тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

**Психологический контроль** – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы

как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**Биохимические исследования** организма проводятся в ходе углубленных медицинских осмотров с первого года подготовки спортсмена. С повышением уровня квалификации роль биохимического контроля значительно повышается.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые могут быть стандартными и максимальными (предельными).

Стандартные физические нагрузки — это нагрузки, при которых ограничиваются количество и мощность выполняемой работы, что обеспечивается с помощью специальных приборов — эргометров. Наиболее часто используют степэргометрию (восхождение в разном темпе на ступеньку или лестницу разной высоты, например Гарвардский степ-тест), велоэргометрию (фиксированную работу на велоэргометре), нагрузки на тредмиле — движущейся с фиксируемой скоростью ленте. В настоящее время существуют диагностические комплексы, позволяющие выполнять специальную дозированную физическую нагрузку: плавательный тредмил, гребные эргометры, инерционные велоэргометры и др. Стандартные физические нагрузки способствуют выявлению индивидуальных метаболических различий и используются для характеристики уровня тренированности организма.

Максимальные физические нагрузки применяются при выявлении уровня специальной тренированности спортсмена на разных этапах подготовки. В данном случае используются нагрузки, наиболее характерные для данного вида спорта. Выполняются они с максимально возможной интенсивностью для данного упражнения.

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, должны соответствовать нагрузкам, используемым спортсменом в процессе тренировки. Так, для легкоатлетов-бегунов, специализирующихся на короткие и сверхдлинные дистанции, тестирующие нагрузки должны быть разными, способствующими проявлению их основных двигательных качеств — скорости либо выносливости. Важным условием применения тестируемых физических нагрузок является точное установление их мощности либо интенсивности и длительности.

На результаты исследования влияет также температура окружающей среды, время тестирования и состояние здоровья. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время. К тестированию, как и к занятиям, спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля. Контрольное биохимическое тестирование проводится утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования.

Изменение биохимических показателей под воздействием физических нагрузок зависит от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и анаэробной или аэробной направленности, а также от пола и возраста обследуемых. После стандартной физической нагрузки значительные биохимические сдвиги обнаруживаются у менее тренированных людей, а после максимальных — у высокотренированных. При этом после выполнения специфических для спортсменов нагрузок в условиях соревнования или в виде прикидок в тренированном организме возможны значительные биохимические изменения, которые не характерны для нетренированных людей.

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

#### **3.5.1. Этап начальной подготовки**

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

#### **3.5.2. Содержание программы на этапе начальной подготовки:**

- **Теоретическая подготовка**

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся по истории и организации физической культуры и спорта, вопросам теории спортивной тренировки, гигиены, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики. Кроме того, спортсмен-конник должен владеть знаниями о строении и функциях организма лошади, ее физиологии, содержания и кормления, основы зоопсихологии и тренинга лошадей.

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

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

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

Изучение и отработка на практике методов и приемов обращения с лошадью с целью обеспечения безопасности. Тема изучается, начиная с первого занятия; после изучения темы каждым учащимся сдается зачет. Регулярно в начале занятия проводится краткое повторение правил; не реже 1 раза в месяц проводится повторный групповой опрос по теме. В случае нарушения ТБ кем-либо из учащихся тема изучается повторно, учащиеся не допускаются до практических занятий с лошадьми без сдачи зачета. Инструкции по ТБ подробно изложены в Приложении 1.

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



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

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

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

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

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

*Тема 5. Понятие об экстерьере. Стати лошади.*

Внешнее строение лошади – экстерьер. Типы экстерьера. Типы конституции. Понятие об особенностях и недостатках экстерьера.

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

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

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

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

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

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

*Тема 9. Закаливание организма спортсмена*

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

*Тема 10. Общая характеристика спортивной тренировки.*

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

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

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

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

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

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

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

Сущность контроля и его роль при занятиях спортом. Ведение дневника спортсмена, форма и содержание записей по самоконтролю.

*Тема 14. Единая спортивная классификация*

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

**Таблица 10**

**Примерный годовой учебный план по теоретической подготовке**

| № темы | Тема занятий  | Группы начальной подготовки |           |
|--------|---|-----------------------------|-----------|
|        |   | 1 год                       | 2 год     |
| 1      | Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований             | 2                           | 2         |
| 2      | Личная и общественная гигиена, гигиена при обращении с животными (лошадьми)                               | 2                           | 1         |
| 3      | Уход за спортивной лошадью и ее содержание  | 4                           | 4         |
| 4      | Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади  | 2                           | 4         |
| 5      | Понятие об экстерьере. Статьи лошади.   | 3                           | 2         |
| 6      | Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.  | 2                           | 1         |
| 7      | Породы лошадей. Система коневодства в России.   | 7                           | 2         |
| 8      | Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.                        | 1                           | 2         |
| 9      | Закаливание организма спортсмена  | -                           | 1         |
| 10     | Общая характеристика спортивной тренировки.   | 2                           | 2         |
| 11     | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 1                           | 1         |
| 12     | Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.                      | 1                           | 2         |
| 13     | Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом                         | 1                           | 3         |
| 14     | Единая спортивная классификация   | 1                           | 2         |
|        | Зачеты  | 2                           | 2         |
|        | <b>Итого часов</b>  | <b>31</b>                   | <b>31</b> |

• **Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью каждого учебно-тренировочного занятия, проводится перед основной частью тренировки с целью разогреть организм учащихся, подготовить его к более серьезным физическим нагрузкам. Продолжительность общей физической подготовки на одном учебно-тренировочном занятии (УТЗ) составляет 20-25мин. При проведении общей физической подготовки следует помнить, что это именно подготовительная часть занятия, ее интенсивность должна быть средней.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

**Из положения лежа** на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук - вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

**Из положения виса** - поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же держа в ногах набивные мячи (мешки с песком). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

**Из упора лежа** - переход в упор лежа боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

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

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

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

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

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

**Упражнения из других видов спорта.** Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие

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

**В качестве самостоятельных занятий рекомендовать учащимся:**

Плавание на дистанции (25, 50, 100, 300 м). Нырание. Прыжки в воду с вышки 3-5 м.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах. Обучение технике ходьбы попеременным и одновременным способом. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Упражнения с гантелями (вес от 1 до 4 кг): движения руками в различных направлениях - наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца - размахивания, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, подъем силой.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечья и в упоре на руках. В упоре на руках махом назад - сгибание рук, махом вперед - разгибание. Из седа ноги врозь - кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед - назад. Брусья разновысокие-смешанные упоры, висы, различные простые подъемы и соскоки.

Перекладина - подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы, общественно-полезный труд на территории конюшни (спортшколы).

• **Учебный материал по специальной физической подготовке (СПФ)**

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

**УПРАЖНЕНИЯ:**

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движений туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана» Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

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

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

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону.

Сесть в седло без помощи стремян.

### ***ВОЛЬТИЖИРОВКА как средство СФП***

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

Подход к лошади. Движение рядом с лошастью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

#### **• Уход за лошадью**

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

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

Техническая подготовка является основной частью специальной тренировки по виду спорта.

Включает в себя:

- Последовательное обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шаг, рыси, галопе), приобретение первоначальных сведений о правилах ухода и содержания лошади.
- Правила подхода к лошади, взнуздывание. Седловка, расседлывание. Посадка на лошадь и спешивание. Обучение разбору повода и средствам воздействия для посылки лошади вперед и ее остановки.
- Отработка посадки на шаг и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянами и без стремян. Практика управления лошадью путем воздействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шаг, рыси, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.
- Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шаг и рыси. Участие в конноспортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Лисичка», «Джим-Хана», «Бой султанчиков».
- Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянами и без стремян. Укрепление посадки на галопе.

Обязательной составной частью обучения по программам спортивной подготовки является участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

На этапе начальной подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня Первенства ДЮСШ, проводящиеся непосредственно в учебной организации. Их цель: развитие духа соперничества, стремления учащихся к победе, а так же формирование навыка демонстрировать свои возможности в состоянии соревновательного стресса. На этапе

начальной подготовки соревнования могут проводиться как отдельное мероприятие, так и в ходе сдачи контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

• **Организация тренировочного процесса.**

При организации тренировочных занятий в условиях спортивной школы применяется групповой метод. В ходе каждого занятия реализуются все виды подготовки:

**Таблица 11**

**Примерное распределение времени на занятии:**

|  | 1й год | 2й год |
|--|--------|--------|
| <b>Общая продолжительность занятия – 2 часа (120 мин)</b>    |        |        |
| В т.ч.:  | 35     | 25     |
| Общая физическая подготовка (мин)                            |        |        |
| Специальная физическая подготовка (мин)                      | 35     | 35     |
| Техническая подготовка                                       | 25     | 35     |
| теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (мин) | 25     | 25     |

**Таблица 12**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

**Проведения ТЗ в группах начальной подготовки первого года обучения (НП 1).**

**(1 занятие – 120 мин)**

| <b>Тема занятия</b>   | <b>№№ занятия</b> | <b>Содержание</b>  | <b>Продолжительность (мин)</b> | <b>Примечания</b>   |
|---|-------------------|--|--------------------------------|---|
| 1. Правила техники безопасности при обращении с лошадью. Конское снаряжение. Содержание лошади в конюшне. | 1 - 4             | Построение, проверка наличия занимающихся.<br><b>Теория:</b> Объяснение техники безопасности обращения с лошадью.<br>Основы строения лошади и ее биологические особенности, Основные правила содержания лошади с конюшне (денник, подстилка, отбивка)  | 25                             | Место проведения занятий - конюшня                                |
|   |                   | <b>Техническая подготовка</b> (чистка лошади, отбивка денника)   | 25                             |   |
|   |                   | <b>ОФП</b> (бег, приседания, прыжки, гимнастика)   | 30                             |   |
|   |                   | <b>СФП</b> (Подход к лошади, основные приемы обращения с лошадью)  | 30                             |   |
|   |                   | <b>Разбор урока:</b> указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.   | 10                             |   |
| 2, Конское снаряжение. Седловка и расседывание, одевание уздечки.   | 5 - 6             | Построение, проверка наличия занимающихся.<br><b>Теория:</b> Конское снаряжение: ознакомление с составными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.д.<br><b>Техническая подготовка</b> (Правила обращения с седлом и уздечкой, подгонка снаряжения<br>Практическая седловка и расседывание, одевание уздечки (каждый – не менее 2х раз)   | 25                             | Место проведения занятий - конюшня                                |
|   |                   | <b>ОФП</b> (бег, приседания, прыжки, гимнастика)   | 30                             |   |
|   |                   | <b>СФП</b> (Посадка на лошадь, отработка вольтижировочных упражнений)  | 30                             |   |
|   |                   | <b>Разбор урока:</b> указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.   | 10                             |   |
|   |                   |  |                                |   |
| 3. Движение с лошадью в поводу. Посадка на лошадь. Спешивание   | 7 - 8             | Построение, проверка наличия занимающихся.<br><b>Теория:</b> повторение ТБ, правила езды в манеже<br><b>ОФП</b> (бег, приседания, прыжки, гимнастика)<br><b>СФП</b> (отработка вольтижировочных упражнений)<br><b>Техническая подготовка</b> (Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка<br>Движение с лошадью в поводу в манеже<br>Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь | 25                             | Место проведения занятий – манеж, конюшня.<br>Кол-во лошадей - 2. |
|   |                   |  | 25                             |   |
|   |                   |  | 30                             |   |
|   |                   |  | 30                             |   |
|   |                   |  |                                |   |

| <i>Тема занятия</i>   | <i>№№ занятия</i> | <i>Содержание</i>  | <i>Продолжительность (мин)</i>             | <i>Примечания</i>  |
|---|-------------------|--|--|--|
|   |                   | и спешивание<br>Возвращение лошади в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции)<br><u>Разбор урока:</u> указать каждому на его недостатки и достижения и дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.   | 10   |  |
| 4. Езда на лошади шагом. Ознакомление с основами правильной посадки. Элементарные правила управления лошастью | 9 - 14            | Построение, проверка наличия занимающихся.<br><b>Теория:</b> Ознакомление с основами правильной посадки<br>Понятие о равновесии<br>Основные средства управления: Корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля<br><b>ОФП</b> (бег, приседания, прыжки, гимнастика)<br><b>СФП</b> (отработка вольтижировочных упражнений, подготовка лошади к занятию: чистка, седловка, отбивка денника)<br><b>Техническая подготовка:</b><br>Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка пуглиц. Езда в смене по головному шагу со страхующим (на чомбуре), понятие о дистанции<br>Спешивание, возвращение в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции<br>Разбор урока | 25<br><br>25<br>35<br><br>30<br><br>5      | Место проведения занятий – манеж, конюшня.<br>Кол-во лошадей - 2 – 3 |
| 5. Езда на лошади шагом, основные команды для езды в манеже   | 15 - 20           | Построение, проверка наличия занимающихся.<br><b>ОФП</b> – бег, приседания, прыжки, гимнастика<br><b>СФП</b> (отработка вольтижировочных упражнений, подготовка лошади к занятию: чистка, седловка, отбивка денника)<br><b>Техническая подготовка:</b><br>Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка пуглиц. Езда в смене по головному шагу со страхующим (на чомбуре), понятие о дистанции<br>Спешивание, возвращение в денник, расседывание, дача сена, уборка амуниции<br><b>Теория:</b> Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (перемены направления, заезды, остановки) – со страхующим<br>Разбор урока  | 30<br>30<br><br>25<br><br>20<br><br>5      | Место проведения занятий – манеж, конюшня.<br>Кол-во лошадей - 4 – 5 |
|   |                   | <b><u>Общая схема занятий 21 – 92</u></b><br><b><u>Подготовительная часть:</u></b> Построение, проверка наличия занимающихся. Упражнения <b>ОФП</b> .<br><b>Теория</b> (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять)<br>Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем)<br>Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки.<br><b>СФП</b> (гимнастические упражнения на лошади, подготовка лошади к занятию: чистка, седловка, отбивка денника)<br><b>Техническая подготовка:</b><br>Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем). Седловка, вывод лошадей в манеж. Посадка на лошадь, проверка седловки, подгонка пуглиц.<br>Езда верхом согласно плану отработки практических навыков (см. ниже)<br>Спешивание, возвращение в денник, расседывание, дача       | 30<br><br>20<br><br>35<br><br>25<br><br>10 |  |

| <i>Тема занятия</i>   | <i>№№ занятия</i> | <i>Содержание</i>  | <i>Продолжительность (мин)</i> | <i>Примечания</i>                                |
|---|-------------------|--|--------------------------------|--|
|   |                   | сена, уборка амуниции  |                                |  |
|   |                   | <b>план отработки практических навыков</b>   |                                |  |
| 6. Езда на шагу и рыси без стремян для укрепления посадки и развития чувства равновесия | 21 - 27           | Езда шагом. Выполнение команд.<br>Езда на корде рысью без стремян<br>Понятие строевой и облегченной рыси<br>Гимнастика на шагу.  | 10<br>5 (кажд)                 | Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь) |
| 7. Основные правила управления на рыси  | 28 - 35           | Езда шагом. Выполнение команд.<br>Езда в смене по головному без стремян с выполнением команд<br>Обучение основам правильной посадки<br>Понятие об облегченной рыси<br>Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси  | 10<br><br>2x7<br>15            | Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь) |
| 8. Отработка посадки и укрепление навыков управления на рыси                            | 36 - 45           | Езда шагом. Выполнение команд.<br>Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян.<br>Выполнение заездов, перемен направления по головному<br>Посадка на лошадь без стремян<br>Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси                              | 10<br>2x10<br><br>10           | Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь) |
| 9. Совершенствование посадки и средств управления                                       | 46 - 60           | Езда шагом. Выполнение команд.<br>Облегченная рысь со стремянами и без стремян<br>Облегченная рысь на правую и левую ногу.<br>Езда врозь<br>Ознакомление с расстановкой букв в манеже<br>Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси                               | 10<br>2x10<br><br>10           | Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь) |
| 10. Совершенствование посадки и средств управления                                      | 61 - 104          | Езда шагом. Выполнение команд.<br>Облегченная рысь со стремянами и без стремян<br>Облегченная рысь на правую и левую ногу.<br>Облегченная рысь с брошенным одним стремянем<br>Рысь в полевой посадке.<br>Езда врозь<br>Выполнение гимнастических упражнений на шагу между репризами рыси | 10<br>2x10<br><br>10           | Использ. 7 – 8 лошадей (по 2 человека на лошадь) |

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

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

*Проведения ТЗ в группах начальной подготовки 2-го года обучения (НП 2).*

#### **Цели и задачи.**

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

#### **Схема занятий:**

1) Построение, проверка наличия занимающихся.

2) Теория (согласно плану изучения теоретического материала. Порядок изучения тем тренер может менять) –20 мин



- 3) ОФП - 20 мин  
 4) СФП – подготовка лошади к занятию (отбивка денника, чистка лошади, седловка) – 35мин  
 4) Техническая подготовка: Проверка готовности к верховой езде (форма одежды, шлем) Седловка, выход в манеж. Проверка снаряжения и седловки. Езда в манеже – 35 мин  
 5) Заключительная часть – расседлывание, заключительный уход за лошастью (раскрючковывание и замывание копыт, дача сена) – 10 мин.

**Продолжительность занятия – 120 мин.**

**Таблица 13**

| <i>Тема занятия</i>   | <i>№ занятия</i> | <i>план отработки практических навыков</i>  |
|---|------------------|---|
| 1. Повторение пройденного в НП-1  | 1-5              | Повторение и закрепление пройденного за 1й год обучения;<br>Повторение правил ТБ при обращении с лошастью;<br>Снаряжение, седловка, расседлывание;<br>Посадка в седло и спешивание;<br>Основы правильной посадки, средства управления лошастью, равновесие;<br>Езда шагом, рысью полевой, учебной и облегченной;<br>Перемены направления, вольты, заезды, остановки.<br>Соблюдение дистанции.<br>Разбор занятия |
| 2. Совершенствование применения средств управления, укрепление посадки, развитие гибкости                 | 6 - 20           | Отработка правильного перехода из меньшего аллюра в больший и наоборот;<br>Понятие сгибания лошади, постановление<br>Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем;<br>Езда в учебной посадке рысью   |
| 3. Езда галопом* (проводится после разминки)  | 21 - 23          | Правила поднятия лошади в галоп;<br>Освоение галопа на корде в манежной посадке;<br>Езда облегченной рысью без стремян, попеременно с одним стремянем;<br>Езда в учебной посадке рысью  |
| 4. Освоение самостоятельного подъема лошади в галоп. Совершенствование управления                         | 24 - 28          | Отработка самостоятельного подъема лошади в галоп;<br>Езда галопом вдоль длинной стенки манежа по одному в манежной посадке;<br>Езда учебной рысью между расставленными лавочками, препятствиями, стойками  |
| 5. Освоение средств управления для расширения – сокращения рыси ; подъемы в галоп – переходы в рысь и шаг | 29 - 45          | Взаимодействие шенкеля и повода для расширения - сокращения аллюра;<br>Расширение рыси вдоль стенки манежа – сокращение перед поворотами;<br>езда галопом по всему кругу манежа,<br>выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 – 20м;<br>переходы между аллюрами  |
| 6. освоение простейших элементов выездки: точное исполнение элементов по буквам                           | 46 - 50          | Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа;<br>езда галопом по всему кругу манежа,<br><br>выполнение на галопе больших вольтов (кругов) диаметром 15 – 20м;<br>переходы между аллюрами   |
| 7. освоение простейших элементов выездки: сокращенный и прибавленный галоп                                | 51 - 60          | Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа;<br>езда галопом по всему кругу манежа,<br><br>Отработка сокращения и прибавления на галопе   |
| 8. перемены направления на  | 61 - 70          | Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа;  |

| <i>Тема занятия</i>   | <i>№ занятия</i> | <i>план отработки практических навыков</i>   |
|---|------------------|--|
| галопе с переходом в рысь для смены ноги.   |                  | Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги;<br>Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе   |
| 9. шлифовка управления при езде врозь на рыси   | 71 - 80          | Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления;<br>Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси;<br>Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе                          |
| 10. шлифовка управления при заездах и поворотах на рыси, ездой врозь и сменой, по головному на галопе | 81 - 90          | Выполнение манежных фигур, остановок, смен аллюра, переходов точно по буквам манежа – требование правильности и минимальности средств управления;<br>Освоение перемены направления на галопе с переходом в рысь для смены ноги – требование уменьшения количества шагов рыси;<br>Продолжение работы по сокращению и прибавлению на галопе<br>Езда галопом в смене. |
| 11. понятие о сгибаниях - прямых и боковых  | 91 - 104         | Дать понятие о прямых и боковых сгибаниях<br>Повторить выполнение манежных фигур, применяя прямое и боковое сгибание на всех аллюрах<br>Перемена направления на галопе через шаг (5 – 7 шагов)   |

Продолжительность отработки каждого элемента дана приблизительно и может корректироваться тренером в зависимости от условий, уровня подготовленности лошадей, успехов обучающихся.

### ***3.6. Методика проведения занятий на тренировочном этапе (спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства***

#### ***3.6.1. Общие положения.***

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

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

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

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

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

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

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

### **4. в области ухода за животными:**

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

Для достижения результата используются соответствующие формы проведения занятий:

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

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

### **3.6.2. Содержание программы на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.**

#### **• Теоретическая подготовка**

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

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

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

#### ***Содержание тем:***

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

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

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

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика.

Содержание психологической подготовки.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов-конников и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях — необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшения психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена-конника. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

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

Физиологические основы тренировки спортивной лошади. Работа органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нагрузка на двигательный аппарат и ее регулирование. Физиологические механизмы взаимодействия всадника и лошади при выполнении различных упражнений.

Влияние различных по объему и интенсивности физических нагрузок на функциональное состояние организма лошади. Механизмы восстановительных процессов.

Значение рационального кормления, ухода, режима тренировки и отдыха, восстановительных мероприятий для повышения специальной работоспособности.

Основы ветеринарно-врачебного контроля и значение физиологических показателей при определении тренированности лошади.

Основы биомеханики движений спортивной лошади.

### ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма и укрепления здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показателей тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности биохимических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Понятие о рефлексах.

Физиологические показатели состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

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

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

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

Методика выездки лошади. Применение теории «научения» Скиннера в выездке спортивной лошади.

Отработка аллюров, переходов, обучение лошади элементам выездки.

Напрыгивание лошади на свободе и под всадником. Работа «под болваном». Преодоление одиночных препятствий, «связок» и маршрутов.

Техника движения на различных аллюрах на пересечённой местности, преодоление естественных препятствий (спуски, подъемы, канавы, овраги, броды). Составление графиков движения на различных отрезках полевых испытаний.

Особенности техники преодоления препятствий на стипльчезе и кроссе. Подготовка и выездка молодой лошади.

Анализ техники спортсменов, разбор видеозаписей. Ознакомление с техникой выдающихся всадников.

Тактика в полевых испытаниях в зависимости от рельефа местности, грунта, сложности препятствий, состава участков, метеорологических условий. Разбор условий предстоящих соревнований и определение заданий участникам. Разбор результатов прошедших соревнований (положительных сторон и недостатков).

### ***Планирование спортивной тренировки***

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

Ведение дневника тренировки.

### ***Морально-волевой облик спортсмена***

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

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

Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Участники соревнований, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила проведения соревнований: по выездке, по конкуру и троеборью. Методика судейства манежной езды. Судейская документация.

Выбор и оборудование мест соревнований, медицинское и ветеринарное обслуживание, информационное обслуживание, работа судей-информаторов, правила ведения протоколов.

Построение маршрутов в соревнованиях по конкуру и в троеборье, их оборудование и подготовка. Оборудование манежа для выездки.

Меры безопасности при занятиях конным спортом.

**Таблица 14**

### ***ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

| № темы | Тема занятий  | Учебно-тренировочные |          | Этап спортивного совершенствования* |
|--------|---|----------------------|----------|-------------------------------------|
|        |   | 1-2 год              | 3-5 год* |                                     |
| 1      | Техника безопасности при работе с лошадьми, в конюшне, на тренировке, в условиях соревнований | 2                    | 2-2-2    | 2                                   |
| 2      | Личная и общественная гигиена, гигиена при  | 1                    | 2-3-2    | 4                                   |

|    |   |           |              |    |
|----|---|-----------|--------------|----|
|    | обращении с животными (лошадьми)  |           |              |    |
| 3  | Уход за спортивной лошадью и ее содержание  | 2         | 0-3-2        | 4  |
| 4  | Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади  | 3         | 0-2-2        | 4  |
| 5  | Понятие об экстерьере. Стати лошади.  | 1         | 0-0-3        |    |
| 6  | Масти. Описание лошади. Паспорт спортивной лошади.  | 1         | 0-0-4        |    |
| 7  | Физиологические основы подготовки спортивной лошади   | -         | 2-3-5        | 6  |
| 8  | Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья подростков.                        | 2         | 2-2-1        | 4  |
| 9  | Закаливание организма спортсмена  | 2         | 3-2-2        | 4  |
| 10 | Общая характеристика спортивной тренировки.   | 2         | 2-1-1        | 5  |
| 11 | Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка | 4         | 3-3-5        | 6  |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной подготовке.                      | 2         | 2-1-1        | 3  |
| 13 | Основы методики тренировки и обучения в конном спорте.  | 1         | 5-5-5        | 6  |
| 14 | Планирование спортивной тренировки  | 1         | 3-3-3        | 6  |
| 15 | Врачебный, ветеринарный контроль и самоконтроль в процессе занятий конным спортом                         | 3         | 2-2-4        | 6  |
| 16 | Морально-волевой облик спортсмена   | -         | 1-2-1        | 2  |
| 17 | Единая спортивная классификация   | 3         | 1-1-1        | 2  |
| 18 | Правила соревнований. Их организация и проведение. Меры безопасности на соревнованиях и тренировках       | 2         | 1-3-3        | 4  |
| 19 | Основы ветеринарии  | -         | -            | 11 |
|    | Зачеты  | 1         | 1-1-1        | 1  |
|    | <b>Итого часов</b>  | <b>29</b> | <b>36-55</b> |    |

\*На 3-4-5 году обучения на этапе спортивной специализации общее время УТЗ увеличивается.

• **Учебный материал по общей физической подготовке (ОФП).**

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

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

ОФП помогает спортсмену легче быстрее подготовить организм к основной части тренировки, переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность.

Необходимо учитывать, что при большой нагрузке на фоне общего утомления недостаточно физически хорошо подготовленного спортсмена появляются отклонения в технике даже хорошо отработанных упражнений.

Таким образом, для поддержания и повышения общей физической подготовленности организма спортсмена в состав каждой тренировки необходимо включать общую

физическую подготовку. Упражнения, используемые для ОФП, довольно просты и используются на всем протяжении спортивной подготовки. Описание используемых упражнения приведено ниже.

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

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

Специальная физическая подготовка должна решать следующие задачи:

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

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

- **Уход за лошастью**

Уход за лошастью продолжает оставаться важной частью любого тренировочного занятия на всех этапах подготовки. Это является особенностью вида спорта с использованием животных. Уход за своим четвероногим партнером является моральным долгом каждого спортсмена. На практике на этапе спортивной специализации учащиеся уже освоили основные приемы, сформирована привычка обязательности действий по уходу за лошастью до и после тренировки; формируется не только обязанность, но и потребность в выполнении этих действий, желание заботиться о лошади, ответственность за ее здоровье и состояние.

Кроме того, уход за лошастью требует определенных физических усилий, что так же является средством СФП.

- **Учебный материал по технической подготовке.**

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

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

На этапе спортивной специализации должно быть окончательно принято решение, какой дисциплиной конного спорта будет заниматься учащийся. Такое решение должно приниматься на основании желания спортсмена с учетом его физических возможностей, а так же возможностей материальной базы. При дальнейшей подготовке упор делается на избранную дисциплину, однако другие дисциплины тоже должны быть освоены на среднем уровне. Действительно, выездковец должен прочно сидеть в седле, в т.ч. при прыжках лошади, а конкуристу необходимо уметь лошастью управлять. Потому для выездки не обязательны участия в конкурсах 130-140 см., но конкур 100-110см. является общим подготовительным; конкуристам нет необходимости тренировать пассажи и

принимания, но знать и использовать сгибания, сокращения и т.д. – необходимо, в т.ч. во время проезда маршрута.

Для тренировки и контроля уровня подготовленности спортсменов используются учебные езды по выезде и конкуру соответственно. Каждое упражнение в езде оценивается по 10-бальной шкале. В конкурные езды наравне с манежными элементами включены прыжки через препятствия. Основное отличие конкурных езд от маршрута на соревнованиях – всадник получает оценку за качество исполнения (правильность) каждого элемента.

Допустимо изменение последовательности подачи материала, выделение отдельных занятий для углубленного изучения отдельных областей и другие корректировки при соблюдении соотношения времени на изучение каждого раздела подготовки.

**На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства** распределение времени в ходе каждого занятия планируется аналогичным образом, однако возможны значительные отклонения из-за подготовки и участия в большом количестве соревнований.

#### **Разбивка на периоды подготовки**

На начальном этапе подготовки периодизация в течение одного года не имеет смысла, так как учащиеся осваивают только общие приемы обращения с лошадью, а участие в соревнованиях ограничивается внутришкольными стартами, на которых предъявляемые требования ниже уровня 3 юношеского разряда. Чтобы увязать проведение таких начальных соревнований с общим планом работы ДЮСШ целесообразно планировать их на промежуточный – начало подготовительного периода старших спортсменов, т.е. на декабрь-январь.

В начале тренировочного этапа периодизация не является ярко выраженной, т.к. физические нагрузки продолжают быть невысокими, а участие в соревнованиях по большей части ограничивается муниципальными и региональными стартами. Так как большинство таких стартов проходит весной, следует именно это время считать соревновательным периодом.

С ростом объемов соревновательной нагрузки выраженность периодизации становится все более явной. В соответствии с календарем соревнований соревновательный период приходится на май – октябрь; тогда восстановительный – на ноябрь-декабрь; подготовительный – на январь – апрель. Такая периодизация задается, прежде всего, необходимостью больших спортивных площадей с хорошим качеством грунта для проведения соревнований: открытые конкурные поля. Так как конный спорт не является энергозатратным для спортсмена, понятие пика формы для всадников не применяется; всадник может с одинаковой интенсивностью и результативностью выступать на протяжении всего длинного соревновательного периода. Другое дело лошади: от лошадей выступления на крупных соревнованиях требуют высокой физической отдачи. Потому планирование подготовки ведут отдельно для каждой спортивной пары, и в зависимости о намеченных главных стартов сезона сроки намеченного пика формы лошадей даже одного всадника будут сильно отличаться.

В любом случае, по распределению областей подготовки всадника желательно придерживаться следующих позиций:

Теоретическая подготовка проводится в большем объеме в переходный и подготовительный период;

Общая физическая подготовка осуществляется круглогодично, но в большем объеме в переходный и подготовительный период;

Специальная физическая подготовка осуществляется круглогодично, но в большем объеме в переходный и подготовительный период;

Технико-тактическая подготовка осуществляется в большей мере в подготовительный и соревновательный период.

Психологическая подготовка проводится круглогодично в различных формах; в переходный и подготовительный период она направлена на повышение мотивации к занятиям спортом, в соревновательный – на повышение спортивных результатов.



Все эти особенности учтены при составлении плана-графика часов (Приложение 2).

### **3.6. рекомендации по организации психологической подготовки;**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие действия и прочих средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией меж-

личностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.7. планы применения восстановительных средств**

#### **3.7.1. Средства восстановления для спортсменов**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

#### **3.7.2. Средства восстановления спортивной лошади:**

В конном спорте лошадь является полноценным партнером спортивной пары, причем именно она несет максимальную физическую нагрузку. Организм лошади так же

подвержен утомлению, воздействию стрессовых факторов, а значит необходимо обеспечивать проведение восстановительных мероприятий для лошади.

Простейшими средствами восстановления являются:

Ежедневная проводка 15—30 мин, а при возможности — два раза в день.

В период интенсивных нагрузок регулярный массаж — ручной, вибромассаж, ультразвуковой.

Водные процедуры — обливание, теплый душ. В летний период — купание, где позволяют условия — ежедневно.

Тепловлажные укутывания и аппликации из белой глины (область сухожилий и копыт) — по показаниям.

Электростимуляция и фармакологические средства периодически по показаниям.

Витаминные препараты (С, группы В), отвар льняного семени — периодически, главным образом в зимний и весенний периоды.

АТФ, кокарбоксилаза, поваренная соль, мел — по показаниям.

С целью более эффективного энергетического восстановления лошадей использовать полноценные корма и белкововитаминные энергетические подкормки «Успех», «Крепыш» и «Старт» по утвержденным нормам, а так же мюсли, БАДы и т.д.

### **3.8. планы антидопинговых мероприятий**

Конный спорт не требует от спортсмена предельных физических показателей, а значит вопрос применения допинга не стоит так остро, как в других видах спорта.

Тем не менее, применение запрещенных препаратов с целью получения лучшего спортивного результата периодически фиксируется и в конном спорте, причем эти препараты применяются чаще для лошадей, чем для людей.

Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

1. Искажение моральных ориентиров – опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Непонимание вреда, приносимого допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера – важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнение тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний – здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга – создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов.

Целью программы «Профилактика применения допинга в современном спорте» является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. В результате она должна создать у юных спортсменов:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

#### ***План антидопинговых мероприятий***

|   | Мероприятие   | срок           | исполнители                     |
|---|---|----------------|---------------------------------|
| 1 | Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»   | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 2 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:<br>- Всемирный антидопинговый кодекс<br>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте<br>- Антидопинговые правила ФИС<br>- Запрещенный список препаратов | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 3 | Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:<br>- Общероссийские допинговые правила<br>- запрещенный список   | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |
| 4 | Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»  | В течение года | Тренеры (тренеры-преподаватели) |

В период спортивной подготовки начинающего спортсмена необходимо сформировать его негативное отношение к нечестным средствам спортивной борьбы.

Для этого целесообразно в ходе теоретических занятий прежде всего старших групп предоставить учащимся информацию о состоянии антидопингового движения в Мирове и в стране, какие организации и в какой форме ведут эту работу, в чем заключается обязанность и в чем ответственность спортсмена в вопросах применения допинга, что является допингом вообще и какие препараты и физиологические вмешательства запрещены к применению. Отдельно следует подробно изучить материал по организации о проведению антидопингового контроля в конном спорте относительно лошадей.

Во время подготовки к соревнованиям очень важно обращать внимание учащихся на четкое соблюдение антидопинговых правил, в т.ч. сроков использования и номенклатуры лечебных, восстанавливающих и седативных препаратов для лошадей.

#### **3.9. планы инструкторской и судейской практики.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

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

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

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в

составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для участия в соревнованиях всем учащимся необходимо знание правил вида спорта. Сделать их изучение более осознанным позволит привлечение к судейской практике. Желательно посещение учащимися ознакомительных и аттестационных семинаров для спортивных судей по конному спорту, а так же нацеленность на выполнение квалификационных требований для присвоения судейских категорий юный судья (до 16 лет), 3й категории.

За годы занятий конным спортом спортсмены могут и должны под руководством тренера научиться:

***на этапе начальной подготовки:***

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять;

***на тренировочном этапе:***

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в конюшню впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена-конника (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении методов обращения с лошадью. Ухода за ней.

***на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в группах тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам при проведении набора желающих заниматься конным спортом в начале тренировочного года.

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую

собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конный спорт;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

**Таблица 15**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Как видно из приведенной таблицы, из физических данных для спортсмена-конника являются наиболее значимыми вестибулярная устойчивость и координационные способности. Для развития этих качеств целесообразно использовать упражнения из других видов спорта, например катание на коньках, лыжах и лыжероллерах; гимнастику и акробатику, основы подготовки единоборствам, в т.ч. упражнения на выработку навыков нетравматичного падения.

В первые годы подготовки (массовые разряды) физические данные имеют не особенно большое значение: это период освоения основных приемов обращения с лошадью, первичных навыков верховой езды и преодоления препятствий. Начиная всадник скорее просто находится на лошади, осознание и навык тонкого взаимодействия с лошадью приходит значительно позже и связаны с психологической зрелостью личности, чего не может быть у детей и подростков. По этому учащиеся группы занимаются относительно ровно, что позволяет планировать подготовку для всей группы в целом. Значительные отличия в уровне подготовки начинают проявляться в конце тренировочного периода, когда наиболее перспективные спортсмены уже могут выполнить норматив 1 разряда и КМС, а остальные задерживаются на уровне 2 разряда.

Чтобы сохранить эффективность работы в группе, желательно проводить переформирование контингента, объединяя учащихся примерно равного уровня подготовленности. Причем, если в начальной подготовке разница в возрасте имела

довольно большое значение, то к 4-5 году подготовки (группы ТГ-2-ТГ-3) и позже это перестает иметь значение. Действительно, на этапе начальной подготовки дети в 15 лет значительно крупнее, сильнее, способны лучше требовать ответа от лошади, легче осваивают новый материал, чем десятилетние. Но после освоения азов лучшие результаты начинают показывать более думающие, сознательные. И совсем не всегда эти качества связаны с возрастом.

Таким образом, при формировании групп начальной подготовки желательно подбирать детей близкого возраста. При формировании старших тренировочных групп, групп СС возрастной принцип можно не учитывать, принципиально значимым становится именно уровень подготовленности.

В любом случае, для перевода учащихся с одного года подготовки на другой и перевода между этапами подготовки необходимо выполнение требований к результатам реализации Программы.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Перевод на каждый следующий этап подготовки возможен только при освоении программы предыдущего этапа в полном объеме. Контроль уровня освоения программы проводится в виде выполнения тестов в конце соответствующего этапа подготовки. В случае освоения этапа подготовки не в полном объеме по решению тренерского совета учащемуся может быть предложено повторное обучение на том же этапе.

**4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта конный спорт

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

**Таблица 16**

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

Тестирование проводится перед зачислением детей в ДЮСШ в порядке и сроки согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту». Результаты тестирования заносятся в ведомость, причем по результатам выполнения

- Упражнений на вестибулярную устойчивость и координационные способности отмечается выполнение/невыполнение;
- Упражнений на силовую выносливость – количество раз повторений;
- Упражнений на гибкость – выставляется оценка за качество исполнения по 5и бальной шкале.

При подведении итогов успешно сдавшими считаются лица, полностью выполнившие упражнения на вестибулярную устойчивость и координационные способности, показавшие количество повторений не меньше требуемого количества в силовых упражнениях и выполнившие упражнения на гибкость не ниже 3х бальной отметки.

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

**Таблица 17**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |
|---------------------------------|--|
| Вестибулярная устойчивость      | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно) |
| Координационные способности     | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)  |
|                                 | Седловка лошади (не более 20 мин.)   |
| Силовая выносливость            | Приседание без остановки (не менее 12 раз)   |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)  |
|                                 |  |



|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | Подъем туловища из положения лежа<br>(не менее 10 раз) |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь            |
|                        | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя      |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа                     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапе спортивного совершенствования**

**Таблица 18**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  |                   |
|---------------------------------|--|--|-------------------|
|                                 | Спортивные дисциплины  |  |                   |
|                                 | "выездка",<br>"драйвинг"   | "конкур",<br>"троеборье",<br>"пробеги"   | "вольтижировка"   |
| Вестибулярная устойчивость      | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 15 с) |  |                   |
| Координационные способности     | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)   |  |                   |
|                                 | Седловка лошади (не более 10 мин.)   |  |                   |
| Силовая выносливость            | Приседание, руки вперед, без остановки   |  |                   |
|                                 | (не менее 18 раз)  | (не менее 24 раз)  | (не менее 42 раз) |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   |  |                   |
|                                 | (не менее 10 раз)  | (не менее 16 раз)  | (не менее 28 раз) |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа  |  |                   |
|                                 | (не менее 14 раз)  | (не менее 20 раз)  | (не менее 35 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь  | Шпагат продольный и поперечный (сед с предельно разведенными ногами)   |                   |
|                                 | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя  | Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги) |                   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа   |  |                   |
| Спортивный разряд               | Не ниже кандидат в мастера спорта  |  |                   |

Тестирование проводится в конце соответствующего этапа подготовки в порядке и сроки согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту». По результатам тестирования оформляется ведомость. Правила заполнения ведомости относительно вестибулярной устойчивости, координационных способностей, силовой выносливости и гибкости аналогичны указанным для тестирования при наборе учащихся. Техническое мастерство оценивается по результатам выполнения соответствующих езд (в %), а так же выполнением норматива разряда в условиях соревнований.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапе высшего спортивного мастерства\***

**Таблица 19**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |                   |
|---------------------------------|--|-------------------|
|                                 | Спортивные дисциплины  |                   |
|                                 | "выездка",   | "конкур",         |
| Вестибулярная устойчивость      | Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 15 с) |                   |
| Координационные способности     | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 11 с)   |                   |
|                                 | Седловка лошади (не более 10 мин.)   |                   |
| Силовая выносливость            | Приседание, руки вперед, без остановки   |                   |
|                                 | (не менее 18 раз)  | (не менее 24 раз) |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   |                   |
|                                 | (не менее 10 раз)  | (не менее 16 раз) |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа  |                   |
|                                 | (не менее 14 раз)  | (не менее 20 раз) |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь  |                   |
|                                 | Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя  |                   |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа   |                   |
| Спортивный разряд               | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса   |                   |

**4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

Кроме тестирования в конце этапа подготовки для контроля уровня подготовленности спортсмена необходимо периодически проводить промежуточные тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (в текущем режиме), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности спортсменов, а степень совершенства навыков езды проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у занимающегося сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить задание вместе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором лошади, (более послушных, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль проводится тренерами по мере необходимости непосредственно в ходе тренировочных занятий.

### Возрастные оценочные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Таблица 20

| Физические упражнения                       | Баллы | Возрастные группы |        |        |        |        |        |        |        |
|---|-------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|   |       | 10 лет            | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| 1. Бег на 30 м (с)                          | 5     | 5,2               | 5,1    | 5,0    | 5,0    | 4,9    | 4,9    | 4,9    | 4,8    |
|   | 4     | 5,6               | 5,7    | 5,4    | 5,5    | 5,4    | 5,3    | 5,3    | 5,3    |
|   | 3     | 6,0               | 6,3    | 6,0    | 6,2    | 5,9    | 5,8    | 5,9    | 5,9    |
|   | 2     | 6,3               | 6,5    | 6,2    | 6,3    | 6,1    | 6,0    | 6,3    | 6,1    |
|   | 1     | 6,6               | 6,7    | 6,5    | 6,5    | 6,4    | 6,3    | 6,5    | 6,4    |
| . Прыжок в длину с места (см)               | 5     | 170               | 135    | 140    | 145    | 150    | 160    | 165    | 170    |
|   | 4     | 150               | 125    | 130    | 135    | 140    | 150    | 155    | 160    |
|   | 3     | 140               | 115    | 125    | 130    | 135    | 145    | 150    | 155    |
|   | 2     | 130               | 110    | 120    | 125    | 130    | 140    | 145    | 150    |
|   | 1     | 120               | 105    | 115    | 120    | 120    | 130    | 140    | 100    |
| Челночный бег 3x10                          | 5     | 9,1               | 8,9    | 8,8    | 8,7    | 8,6    | 8,5    | 8,5    | 8,4    |
|   | 4     | 9,5               | 9,3    | 9,1    | 9,0    | 9,0    | 8,8    | 8,7    | 8,7    |
|   | 3     | 10,0              | 9,7    | 9,6    | 9,5    | 9,4    | 9,3    | 9,3    | 9,3    |
|   | 2     | 10,2              | 10,1   | 10,0   | 10,0   | 9,9    | 9,7    | 9,7    | 9,6    |
|   | 1     | 10,4              | 10,3   | 10,3   | 10,3   | 10,3   | 10,0   | 10,0   | 9,8    |
| 4. Подтягивание на перекладине в висе (раз) | 5     | 18                | 20     | 20     | 19     | 17     | 16     | 19     | 18     |
|   | 4     | 13                | 14     | 15     | 15     | 15     | 13     | 15     | 15     |
|   | 3     | 10                | 10     | 11     | 12     | 13     | 12     | 13     | 13     |
|   | 2     | 8                 | 4      | 4      | 5      | 5      | 5      | 6      | 6      |
|   | 1     | 4                 | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3      |
| 5. 6-минутный бег                           | 5     | 1050              | 1150   | 1150   | 1200   | 1250   | 1300   | 1350   | 1300   |
|   | 4     | 950               | 1000   | 1050   | 1100   | 1150   | 1200   | 1200   | 1200   |
|   | 3     | 850               | 800    | 900    | 950    | 1000   | 1050   | 1050   | 1050   |
|   | 2     | 750               | 700    | 750    | 800    | 850    | 900    | 900    | 900    |
|   | 1     | 650               | 500    | 600    | 650    | 700    | 800    | 800    | 800    |

### Возрастные оценочные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Таблица 21

| Физические упражнения | Баллы | Возрастные группы |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------------------|-------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                       |       | 10 лет            | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| 1. Бег на 30 м (с)    | 5     | 5,1               | 4,9    | 4,9    | 4,8    | 4,7    | 4,5    | 4,5    | 4,3    |
|                       | 4     | 5,6               | 5,5    | 5,4    | 5,2    | 5,1    | 4,9    | 4,8    | 4,7    |

|   |   |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   | 3 | 6,0  | 6,1  | 5,8  | 5,6  | 5,5  | 5,3  | 5,1  | 5,0  |
|   | 2 | 6,5  | 6,3  | 6,0  | 5,9  | 5,8  | 5,5  | 5,2  | 5,1  |
|   | 1 | 6,6  | 6,5  | 6,3  | 6,2  | 6,1  | 5,8  | 5,5  | 5,3  |
| 2.Прыжок в длину с места (см)               | 5 | 185  | 198  | 200  | 205  | 210  | 220  | 230  | 240  |
|   | 4 | 160  | 180  | 180  | 190  | 195  | 205  | 210  | 220  |
|   | 3 | 150  | 160  | 165  | 170  | 180  | 190  | 195  | 205  |
|   | 2 | 140  | 140  | 145  | 150  | 160  | 175  | 180  | 190  |
|   | 1 | 130  | 120  | 125  | 130  | 140  | 150  | 160  | 170  |
| 3. 6-минутный бег, м                        | 5 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1550 | 1500 |
|   | 4 | 1050 | 1100 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1400 |
|   | 3 | 1000 | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 | 1300 | 1300 |
|   | 2 | 900  | 900  | 950  | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1100 |
|   | 1 | 850  | 800  | 800  | 900  | 950  | 1000 | 1000 | 1000 |
| 5. Подтягивание на перекладине в висе (раз) | 5 | 5    | 7    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |
|   | 4 | 4    | 5    | 6    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
|   | 3 | 3    | 4    | 4    | 5    | 6    | 7    | 7    | 9    |
|   | 2 | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|   | 1 | 1    | -    | -    | -    | 1    | 2    | 3    | 3    |
| 6. Челночный бег 3x10                       | 5 | 8,6  | 8,5  | 8,3  | 8,3  | 8,0  | 7,7  | 7,3  | 7,2  |
|   | 4 | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,6  | 8,3  | 8,0  | 7,6  | 7,5  |
|   | 3 | 9,5  | 9,3  | 9,0  | 9,0  | 8,7  | 8,4  | 8,0  | 7,98 |
|   | 2 | 9,7  | 9,7  | 9,3  | 9,3  | 9,0  | 8,6  | 8,2  | 8,1  |
|   | 1 | 9,9  | 10,0 | 9,5  | 9,5  | 9,3  | 8,8  | 8,5  | 8,4  |

### Оценочные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

Таблица 21

| Оценочные нормативы  | Группы начальной подготовки первого года обучения                          | Группы начальной подготовки второго года обучения                          | Тренировочные группы (спортивной специализации) первого года обучения   |
|--|--|--|---|
| Гимнастические упражнения на лошади.<br>Оценивается скорость, правильность, чистота выполнения по 5 балльной системе | На месте и на шагу: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. | На месте и на шагу: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. | На месте и на шагу: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком, езда спиной вперед, езда стоя, соскок. |
| Вольтижировка.<br>Оценивается правильность, Чистота выполнения   | Подход к лошади. Движение рядом с лошадью на шагу и рыси.                  | Толчок и сед. Ноги врозь с переносом правой ноги через шею и круп          | На шагу, на рыси: ноги врозь переносом ноги через шею и круп  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>по 5 балльной системе</p>  |  | <p>лошади.Перемах левой ногой через шею и круп лошади. Движение рядом с лошастью на галопе.</p>   | <p>лошади с последующим соскоком наружу. Упражнение «ножницы».</p>  |
| <p>Правильность посадки. Оценивается по 5 балльной системе на различных аллюрах: на месте, на шаг, рыси и галопе.</p> | <p>Естественное положение позвоночника. Ненапряженные плечи. Отвесное положение бедер, голени расслаблены. их положение естественное, отвесное. Положение голеностопного сустава эластичное. Сидеть нужно в самой глубокой точке седла. Гибкие таз, туловище и особенно поясница. Плечо и предплечье составляют почти прямой угол. Поводья держат спокойно. Не дергают руками. Смотреть нужно вперед и вверх ( а не вниз и не на руки).Подбородок слегка приподнят. Шенкелями спокойно и постоянно поддерживать контакт с корпусом лошади, чтобы в любое время всадник мог воздействовать на лошадь, не изменяя положения корпуса.</p> | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты.</p> | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела, в т. ч. одностороннее, правильно воздействует корпусом, шенкелем, поводьями, мышцами пояснично-крестцового отдела.</p> |

## Оценочные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)

**Таблица 22**

| Оценочные нормативы  | Тренировочные группы (спортивной специализации) второго года обучения  | Тренировочные группы (спортивной специализации) третьего года обучения   | Тренировочные группы (спортивной специализации) четвертого года обучения   | Тренировочные группы (спортивной специализации) пятого года обучения  |
|--|--|--|--|---|
| <p>Гимнастические упражнения на лошади. Оценивается скорость, правильность, чистота выполнения по 5 балльной системе</p> | <p>На месте и на шагу: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. Встать в седло и спрыгивание в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком, езда спиной вперед, езда стоя, соскок.</p> | <p>На месте, на шагу, на рыси: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. Встать в седло и спрыгивание в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком, езда спиной вперед, езда стоя, соскок.</p> | <p>На месте, на шагу, на рыси: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. Встать в седло и спрыгивание в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком, езда спиной вперед, езда стоя, соскок. Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание и запрыгивание в седло.</p> | <p>На месте, на шагу и на рыси: наклоны туловища, переносы ног через шею, круп лошади. Встать в седло и спрыгивание в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Езда боком, езда спиной вперед, езда стоя, соскок. Езда с поднятыми коленями до уровня груди, спешивание и запрыгивание в седло.</p> |
| <p>Вольтижировка. Оценивается правильность, Чистота выполнения по 5 балльной системе</p>                                 | <p>На шагу и на рыси: толчок с перемахом двумя ногами через круп и сед справа, перемах двумя ногами через шею и круп.</p>  | <p>На шагу и на рыси: ножницы на рыси, соскок ноги через врозь круп, соскок перемахом двумя ногами через круп.</p>   | <p>На шагу, на рыси, на галопе: из седа ноги врозь взмахом ногами, сед согнувшись ступнями на седле, из положения стоя выпрямиться соскок стоя наружу.</p>   | <p>На шагу, на рыси, на галопе: из седа ноги врозь взмахом ногами, сед согнувшись ступнями на седле, из положения стоя выпрямиться соскок стоя наружу.</p>  |
| <p>Правильность посадки. Оценивается по 5 балльной системе на различных аллюрах: на месте, на шагу, рыси и галопе.</p>   | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя</p>  | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя</p>  | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя</p>  | <p>Спортсмен овладел основными элементами хорошей посадки: держится в седле, сохраняя</p>   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  | <p>равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела, в т. ч. одностороннее, правильно воздействует корпусом, шенкелем, поводьями, мышцами пояснично-крестцового отдела. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, собранный галоп и рысь.</p> | <p>равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела, в т. ч. одностороннее, правильно воздействует корпусом, шенкелем, поводьями, мышцами пояснично-крестцового отдела. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, собранный галоп и рысь.</p> | <p>равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично - крестцового отдела. Всадник способен выполнять свободные упражнения: боковые приминания, учебный галоп. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, поворот на заду, собранный галоп и рысь. Исправлять дурноезжих лошадей.</p> | <p>равновесие, сидит на лошади, расслабив мускулы, умеет входить в ритм движения лошади. Учитываются навыки: управление мышцами пояснично-крестцового отдела. Всадник способен выполнять свободные упражнения: боковые приминания, учебный галоп. Собранные упражнения: езда на месте, точные повороты, осаживание, поворот на заду, собранный галоп и рысь. Исправлять дурноезжих лошадей.</p> |
|--|--|--|---|---|

**Приемно-переводные нормативы  
по технико-тактической подготовке.**

**Таблица 23**

|   | Группы начальной подготовки  | Тренировочные группы (спортивной специализации)  |
|---|--|--|
| <p><b>Теоретические знания</b><br/>Проводится зачет.<br/>5-балльная система оценки от 0 до 5 баллов</p> | <p>Физическая культура и спорт в России.<br/>Конный спорт. История и развитие его в России.<br/>Уход за лошадью, правила содержания. Правила кормления и режим спортивной лошади. Теоретические основы тренинга лошади.<br/>Правила соревнований, их</p> | <p>Физическая культура и спорт в России.<br/>Краткие сведения о строении и функциях организма.<br/>Влияние физических упражнений.<br/>Основы техники и тактики в конном спорте. Планирование спортивной тренировки и подготовка лошади к соревнованиям.<br/>Конный спорт. История и развитие его в России.</p> |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>организация и проведение.<br/>Физическая культура и спорт в России'<br/>Краткие сведения о строении и функциях организма человека</p>  | <p>Уход за лошастью, правила содержания. Правила кормления и режим спортивной лошади. Основы ветеринарной подготовки.<br/>Теоретические основы тренинга лошади.<br/>Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.<br/>Правила соревнований, их организация и проведение.<br/>Классические виды конного спорта, ипподромные испытания, бега, скачки.</p>  |
| <p><b>Задание по оценке лошади.</b><br/>Проводится зачет.<br/>5-балльная система оценки от 0 до 5 баллов.</p>                 | <p>1. Осмотреть лошадь в деннике, при выводе ее из конюшни, на выводке и проверить качество ее движений.<br/>2. Определить масть лошади и указать отметины и приметы.<br/>3. Дать краткую характеристику интерьера лошади, указать его особенности, достоинства, недостатки и пороки.</p>   | <p>1. Осмотреть лошадь в деннике, при выводе ее из конюшни, на выводке и проверить качество ее движений на шагу, рыси, галопе, прыжке на свободе.<br/>2. Определить масть лошади и указать отметины и приметы.<br/>3. Определить возраст лошади по зубам.<br/>4. Измерить у лошади: высоту в холке, длину туловища, обхват груди, обхват пясти, определить живую массу лошади по промерам.<br/>5. Дать краткую характеристику интерьера лошади, указать его особенности, достоинства, недостатки и пороки.<br/>6. Определить породность и кровность лошади, спортивный потенциал лошади.</p> |
| <p><b>Подготовка лошади к тренировке, соревнованиям.</b><br/>Проводится зачет. 5-балльная система оценки от 0 до 5 баллов</p> | <p>Чистка лошади. Одевание недоуздки, уздечки. Подгонка уздечки. Седловка. Подгонка седла, длины путлиц.<br/>Расседывание. Запряжка в беговой экипаж.<br/>Разбор поводьев при взнуздывании, при езде верхом, при проводке в руках.<br/>Работа с лошастью на корде, напрыгивание на свободе. Уход за конным снаряжением и мелкий ремонт.</p> | <p>Чистка лошади. Взнуздывание, седловка. Одевание лошади бинтов и профилактической обуви. Запряжка в беговой экипаж. Запряжка в русскую дуговую упряжь, запряжка тройки.<br/>Одевание и подгонка вспомогательного снаряжения: мундштучное оголовье, капсулы, нагрудники и пр. Восстановительные мероприятия для лошади после интенсивной тренировки и соревнований, техника массажа.</p>  |

**Управление лошастью, специальные навыки.  
Результаты конноспортивных соревнований.  
5 балльная система оценки от 0 до 5 баллов.**

**Таблица 24**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Группа подготовки</b> | <b>Техническая программа (для перевода на следующий год обучения)</b> |
|--------------------------|---|

|  |  |
|--|--|
| Группы начальной подготовки первого года обучения                        | Навыки обращения с лошадей.<br>Техника выполнения основных аллюров.                        |
| Группы начальной подготовки второго года обучения                        | Техника выполнения основных аллюров на оценку.<br>Езда для начинающих на 65%<br>ППД на 59% |
| Тренировочные группы (спортивной специализации) первого года обучения    | Конкур до 90см – 4 ш.о.; ППД на 61%<br>Участие в соревнованиях.<br>2 юношеский разряд      |
| Тренировочные группы (спортивной специализации) второго года обучения    | Конкур до 100см – 4 ш.о.; ППД на 63%<br>Участие в соревнованиях.<br>1 юношеский разряд     |
| Тренировочные группы (спортивной специализации) третьего года обучения   | Конкур до 110см – 4 ш.о.; ППЮ на 61%<br>Участие в соревнованиях.<br>3 разряд               |
| Тренировочные группы (спортивной специализации) четвертого года обучения | Конкур до 120см – 4 ш.о.; ППЮ на 63%<br>Участие в соревнованиях.<br>2 разряд               |
| Тренировочные группы (спортивной специализации) пятого года обучения     | Конкур до 140см – 4 ш.о.; ППЮ на 65%<br>Участие в соревнованиях.<br>Разряд КМС             |

#### 4.5. Методы и организация медико-биологического обследования

5. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.
6. В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:
  7. - периодические медицинские осмотры;
  8. - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
  9. - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
  10. - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
  11. - санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
  12. - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
  13. - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.
14. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством

РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2).

## **Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы, использованной для составления программы**

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402);
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013гг. № 730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
6. «Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», утверждена Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР 18.01.1984г., подготовлена по разработкам заслуженного тренера СССР А. П. Соколова, методическим материалам заслуженного мастера спорта СССР А.Л.Левиной, заслуженных тренеров СССР А. М. Евдокимова, М. Д. Трухачева, Н. Ф. Шеленкова, мастера спорта СССР О. Б. Оводова, судьи международной категории Г. Т. Рогалева, ветерана сборной команды СССР по конному спорту Е. И. Ильина. Раздел «Воспитательная работа» подготовлен по материалам кандидата психологических наук А. Н. Романина (ВНИИФК). Раздел «Психологическая подготовка» составлен по материалам кандидата педагогических наук Н. А. Худадова (ВНИИФК).
7. Схемы начальных езд, езд по выездке и конкуру приведены по Учебно-методическому пособию «Верховая езда для детей», подготовленному доцентом Бакеевым А.В. и профессором Скворцовым Ю.Ф. кафедры «Теории и методики плавания, гребного и конного спорта» Московской государственной академии физической культуры. - Малаховка, МГАФК, 2007. ~ 55с. Утверждено Ученым советом МГАФК 30.01.2007 г.
8. Барчуков И.С.; . Теория и методика физического воспитания и спорта. М., ООО «КноРус», 2011г.
9. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
10. Гуревич Д.Я.; Справочник по конному спорту и коневодству; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
11. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
12. Климке И., Климке Р.; Кавалетти. «Выездка и Прыжки.»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
13. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
14. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
15. Педагогика физической культуры. Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;

16. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

## **5.2. Список литературы, рекомендованной для изучения с целью реализации программы**

1. Барчуков И.С.; . «Теория и методика физического воспитания и спорта». М., ООО «КноРус», 2011г.
2. Вуд П.; «Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью»; Москва, изд. «Аквариум», 2012г.;
3. Голощапов Б.Р.; «История физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
4. Гуревич Д.Я.; «Справочник по конному спорту и коневодству»; М., изд. «Центрполиграф», 2001г.;
5. Ильин Е.П.; «Психология спорта»; Спб., изд. «Питер», 2011г.
6. Климке И., Климке Р.; «Кавалетти. Выездка и Прыжки»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
7. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргонина И.Ю.; «Социальная работа с детьми и подростками»; М., изд. «Академия», 2011г.;
8. Кремер М.; «Мотивация лошади к достижению высоких результатов»; М., изд. «Аквариум», 2012г.;
9. Ливанова Т.К., Ливанова М.А.; «Все о лошади»; Москва, изд. «АСТ-Пресс», 2012г.;
10. Лубышева Л.И.; «Социология физической культуры и спорта»; М., изд. «Академия», 2010г.;
11. Маслова О.Ю.; «Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью»; М., изд. «КноРус», 2011г.
12. Мурзинова Р.М., Воропаев В.В.; «Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога»; М., изд. «КноРус», 2011г.;
13. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.; «Здоровый образ жизни и его составляющие»; М., изд. «Академия», 2007г.;
14. «Педагогика физической культуры». Учебник.; М., изд. «КноРус», 2012г.;
15. «Специализированная подготовка лошадей и всадников»; ФКСР, перевод с немецкого руководства по конному спорту; М., 2012г.
16. Туманян Г.С.; «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование»; М., изд. «Академия», 2006г.;
17. Уоллес Д.; «Обучение детей верховой езде»; М., изд. «Аквариум», 2002г.;
18. Щелоков А.; «Искусство вольтижировки»; М., Изд. Дом «Гелеос», 2004;

## **Раздел 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

6.1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется в организации ежегодно в октябре-ноябре месяце с учетом общероссийского, регионального и муниципального календаря соревнований.

- 6.2. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий включает планы
- Проведения соревнований;
  - Участия спортсменов ДЮСШ в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
  - План участия спортсменов в спортивных сборах.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**  
**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ**  
**(015 000 1611Я)**

**Инструкция по технике безопасности обращения с лошадью**

1. Требования к безопасности перед началом занятий.

- 1.1. Строго соблюдайте все указания и команды тренера.
- 1.2. Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково. Запрещается кричать на лошадь, дразнить, бить, резко осаживать назад и поворачивать. Грубое обращение может вызвать у лошади резкие защитные реакции, травмирующие человека.
- 1.3. Не подходить к лошади при недомогании и при плохом настроении, сообщить об этом тренеру.
- 1.4. При получении мелких травм (синяки, ссадины, царапины) поставить в известность тренера и обработать ранки йодом.
- 1.5. В конюшне носить обувь из плотного материала, на низком каблуке, без молний и торчащих украшений и длинных висящих шнурков.
- 1.6. Использовать удобную одежду без торчащих частей (одежда с развевающимися длинными полами и т.д.), за которые могла бы зацепиться амуниция.
- 1.7. Во время занятий длинные волосы завязывать или убирать под шапку.
- 1.8. Не оставлять в проходе инструменты и посторонние предметы, не загромождать проход.

2. Требования безопасности при седловке.

- 2.1. Не обходить лошадь сзади.
- 2.2. Когда подходишь к лошади, которая тебя не видит, сначала окликнуть её.
- 2.3. Перед началом седловки в деннике сначала накинуть на шею лошади повод, потом надеть уздечку, только после этого седлать.
- 2.4. Если лошадь не берет трензель, сильно зажимая зубы, надо слегка надавить на беззубый край нижней челюсти и мягко вложить удила в рот.
- 2.5. Уздечку надевать аккуратно, так как у лошадей чувствительные уши.
- 2.6. .

3. Требования безопасности при выводе лошади в манеж.

- 3.1. Не выпускать повод из рук с момента вывода лошади из денника до расседлывания в деннике после тренировки.
- 3.2. Не выводить лошадь из денника без команды тренера.
- 3.3. Открывать дверь денника полностью.
- 3.4. Не стоять с лошадью в проходе, если проход загроможден, попросить помочь.
- 3.5. Лошадь водить в поводу, сняв повод с шеи у левого плеча. Повод держать двумя руками, но не брать за пряжки, так как, если лошадь дернется, то пряжкой можно травмировать руки.
- 3.6. Водить лошадь только с подтянутыми стремянами, так как иначе они могут зацепиться за выступающие части (кормушки, ручки и т.д.) и напугать лошадь.
- 3.7. Соблюдать дистанцию от впереди идущей лошади 2 корпуса (примерно 5 метров). Не подгонять впереди идущую лошадь хлопаньем, чмоканьем, хлыстом.

#### 4. Требования безопасности во время занятий.

- 4.1. Перед посадкой на лошадь проверить подпруги, если есть необходимость – подтянуть.
- 4.2. Не давать подтянутой лошади опускать голову, так как это может привести к травмированию крупных сосудов подгрудка и возникновению болезненного отека.
- 4.3. Если лошадь заартачилась, пытается пятиться назад или броситься в сторону, не тянуть за повод, а один-два раза резко одернуть, постараться успокоить голосом; когда двинется вперед, похвалить и дать лакомство.
- 4.4. Обувь для занятий верховой ездой должна быть из плотного материала, свободно входить в стремяна (не застревать), каблук не более 2-3 см, подошва без протектора.
- 4.5. Садиться на лошадь только по команде тренера с левой стороны, обязательно с набранным поводом.
- 4.6. Не ставить кобылу впереди жеребца.
- 4.7. Не подъезжать и не давать подходить лошадям друг к другу.
- 4.8. При езде сменой соблюдать установленную дистанцию.
- 4.9. Не останавливаться в смене, не ездить против смены, при самостоятельной езде разъезжаться левым плечом.
- 4.10. Управлять спокойно и мягко, хлыст применять только с разрешения тренера.
- 4.11. При возможности испуга лошади, набрать короче повод, успокоить лошадь голосом, постараться отвлечь новым требованием.

#### 5. Требования безопасности в критической ситуации.

- 5.1. Если лошадь понесла (потасила), надо короче набрать повод, попеременно воздействуя правой и левой рукой, свернуть лошадь на вольт, постепенно уменьшая его диаметр.
- 5.2. Если лошадь поднимается на задние ноги («свечит», поднимается «на дыбы»), полностью отдать повод, схватиться за гриву или шею и сильно выслать лошадь вперед.
- 5.3. Если лошадь стоит, нюхает землю, бьет передней ногой, надо поднять ей голову поводом, сильно выслать лошадь вперед, возможно применить хлыст.
- 5.4. При падении стремяна бросить, повод не отпускать; если лошадь выдрала повод – подождать, пока она отдалится на безопасное расстояние, не вставать сразу, чтобы не ударила, не бежать за убежавшей лошадью, а постараться подзвать и подойти спокойно.

#### 6. Требования безопасности по окончании занятий.

- 6.1. При слезании с лошади бросить оба стремяна, спрыгнуть перемахом налево.
- 6.2. Не привязывать лошадь и не оставлять без присмотра вне денника.
- 6.3. Не въезжать в конюшню верхом.
- 6.4. В деннике лошадь развернуть, снять седло и уздечку; уходя запереть дверь.
- 6.5. В конце занятий угостить лошадь с раскрытой ладони.

Инструкцию разработал зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ / Дмитриева А.В.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**  
**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ**  
**(015 000 1611Я)**

| <b>План – график распределения тренировочных часов группы ТГ-3сп</b> |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
|--|----------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Содержание занятий</b>  | <b>соотношение объемов</b> | <b>Часов</b> | <b>Сент</b> | <b>окт</b> | <b>ноя</b> | <b>дек</b> | <b>янв</b> | <b>Февр</b> | <b>Март</b> | <b>Апрель</b> | <b>май</b> | <b>Июнь</b> | <b>июль</b> | <b>август</b> |
| теоретическая, тактическая, психологическая подготовка               | <b>7</b>                   | <b>36</b>    | 3           | 3          | 3          | 3          | 3          | 3           | 3           | 3             | 3          | 3           | 3           | 3             |
|  |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
| <b>Практические занятия:</b>   |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
| ОФП  | <b>20</b>                  | <b>104</b>   | 10          | 10         | 10         | 10         | 9          | 8           | 8           | 9             | 8          | 6           | 6           | 10            |
| СФП  | <b>25</b>                  | <b>130</b>   | 11          | 11         | 11         | 11         | 11         | 11          | 11          | 13            | 10         | 9           | 9           | 12            |
| Техническая подготовка   | <b>40</b>                  | <b>208</b>   | 19          | 19         | 19         | 19         | 16         | 16          | 16          | 18            | 18         | 14          | 15          | 19            |
|  |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
|  |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
| <b>Итого часов</b>   |                            | <b>478</b>   | <b>43</b>   | <b>43</b>  | <b>43</b>  | <b>43</b>  | <b>39</b>  | <b>38</b>   | <b>38</b>   | <b>43</b>     | <b>39</b>  | <b>32</b>   | <b>33</b>   | <b>44</b>     |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика             | <b>8</b>                   | <b>42</b>    |             |            |            |            | 4          | 5           | 5           |               | 5          | 12          | 11          |               |
|  |                            |              |             |            |            |            |            |             |             |               |            |             |             |               |
| <b>Всего часов</b>   |                            | <b>520</b>   | <b>43</b>   | <b>43</b>  | <b>43</b>  | <b>43</b>  | <b>43</b>  | <b>43</b>   | <b>43</b>   | <b>43</b>     | <b>44</b>  | <b>44</b>   | <b>44</b>   | <b>44</b>     |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**  
**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ**  
**(015 000 1611Я)**

Таблица 7

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

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





|                                 |  |          |   |   |   |    |   |    |   |    |
|---------------------------------|--|----------|---|---|---|----|---|----|---|----|
| 13.                             | Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)   | комплект | - | - | 1 | 11 | 2 | 11 | 3 | 11 |
| Спортивная дисциплина "выездка" |  |          |   |   |   |    |   |    |   |    |
| 14.                             | Бич  | штук     | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 15.                             | Зеркало настенное для манежа (при наличии крытого манежа)  | штук     | - | - | 1 | -  | 2 | -  | 3 | -  |
| 16.                             | Сборно-разборное ограждение для выездки  | комплект | - | - | 1 | 11 | 2 | 11 | 2 | 11 |
| 17.                             | Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)  | комплект | - | - | 2 | 11 | 2 | 11 | 2 | 11 |
| Спортивная дисциплина "конкур"  |  |          |   |   |   |    |   |    |   |    |
| 18.                             | Препятствия тренировочные сборно-разборные   | комплект | - | - | 1 | 36 | 2 | 36 | 2 | 36 |
| 19.                             | Препятствия турнирные сборно-разборные   | комплект | - | - | 1 | 36 | 1 | 36 | 1 | 36 |
| 20.                             | Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке) | комплект | - | - | 1 | 36 | - | -  | - | -  |
| 21.                             | Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до 150 см в холке (при наличии группы, занимающейся на лошадях до 150 см в холке)     | комплект | - | - | 1 | 36 | - | -  | - | -  |
| 22.                             | Тумбы маркированные или указатели (цифры)  | комплект | - | - | 3 | 11 | 3 | 11 | 3 | 11 |

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивной подготовке и соревнованиях |  |                   |                   |                             |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
|---|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| № п/п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                             |  |                             |   |                             |                                     |                             |
|   |  |                   |                   | этап начальной подготовки   |                             | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                             | этап совершенствования спортивного мастерства |                             | этап высшего спортивного мастерства |                             |
|   |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (месяцев) | количество   | срок эксплуатации (месяцев) | количество                                    | срок эксплуатации (месяцев) | количество                          | срок эксплуатации (месяцев) |
| 1.  | Амортизатор для седла (в том числе гурты)                      | штук              | на одну лошадь    | 1                           | 11                          | 1  | 11                          | 2   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 2.  | Бинты тренировочные  | комплект          | на одну лошадь    | -                           | -                           | 1  | 11                          | 1   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 3.  | Бинты турнирные  | комплект          | на одну лошадь    | -                           | -                           | 1  | 11                          | 1   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 4.  | Вальтрап тренировочный   | штук              | на одну лошадь    | 2                           | 11                          | 2  | 11                          | 2   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 5.  | Вальтрап турнирный   | штук              | на одну лошадь    | -                           | -                           | 1  | 11                          | 2   | 11                          | 3                                   | 11                          |
| 6.  | Ведро или емкость для воды или корма                           | штук              | на одну лошадь    | 1                           | 11                          | 1  | 11                          | 2   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 7.  | Ногавки транспортировочные                                     | комплект          | на одну лошадь    | -                           | -                           | 1  | 11                          | 1   | 11                          | 1                                   | 11                          |
| 8.  | Ногавки тренировочные  | комплект          | на одну лошадь    | -                           | -                           | 1  | 11                          | 1   | 11                          | 2                                   | 11                          |
| 9.  | Ногавки турнирные  | комплект          | на одну           | -                           | -                           | 1  | 11                          | 1   | 11                          | 2                                   | 11                          |

|     |  |          |                |     |    |     |     |     |     |     |     |
|-----|--|----------|----------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |  |          | лошадь         |     |    |     |     |     |     |     |     |
| 10. | Оголовье специализированное в сборе  | штук     | на одну лошадь | -   | -  | 1   | 11  | 1   | 11  | 1   | 11  |
| 11. | Оголовье трензельное в сборе   | штук     | на одну лошадь | 1   | 11 | 1   | 11  | 1   | 11  | 1   | 11  |
| 12. | Подкова с креплением   | комплект | на одну лошадь | -   | -  | 1   | 1,5 | 1   | 1,5 | 1   | 1,5 |
| 13. | Попона дождевая  | штук     | на одну лошадь | -   | -  | -   | -   | 1   | 11  | 1   | 11  |
| 14. | Попона зимняя  | штук     | на одну лошадь | -   | -  | -   | -   | 1   | 11  | 1   | 11  |
| 15. | Попона летняя  | штук     | на одну лошадь | -   | -  | 1   | 11  | 1   | 11  | 2   | 11  |
| 16. | Попона сетчатая противомоскитная   | штук     | на одну лошадь | -   | -  | -   | -   | 1   | 11  | 1   | 11  |
| 17. | Седло неспециализированное в сборе   | штук     | на одну лошадь | 1   | 24 | -   | -   | -   | -   | -   | 24  |
| 18. | Седло специализированное в сборе (для дисциплин "выездка", "конкур", "вольтижировка", "драйвинг", "пробеги") | штук     | на одну лошадь | -   | -  | 1   | 24  | 1   | 24  | 1   | 24  |
| 19. | Седло специализированное в сборе (для дисциплины "троеборье")  | штук     | на одну лошадь | -   | -  | 2   | 24  | 3   | 24  | 3   | 24  |
| 20. | Специальные поводья  | комплект | на одну лошадь | 1   | 11 | 1   | 11  | 2   | 11  | 3   | 11  |
| 21. | Щетки  | комплект | на одну лошадь | 0,5 | 11 | 0,5 | 11  | 0,5 | 11  | 0,5 | 11  |

Таблица 8

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

|     |                   |      |                     |   |   |   |    |   |    |   |    |
|-----|-------------------|------|---------------------|---|---|---|----|---|----|---|----|
| 8.  | Спортивный костюм | штук | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 9.  | Фрак или редингот | штук | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 10. | Хлыст             | штук | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |
| 11. | Шлем защитный     | штук | на<br>занимающегося | - | - | 1 | 11 | 1 | 11 | 1 | 11 |

**К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ  
(015 000 1611Я)**

**СХЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЕЗД, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА КОННЫЙ СПОРТ**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**НАЧАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ЕЗДА №1**

(манеж 20 м x 40 м)

Участник \_\_\_\_\_

Лошадь \_\_\_\_\_

Группа, тренер \_\_\_\_\_

Судья \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

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

Подпись судьи \_\_\_\_\_

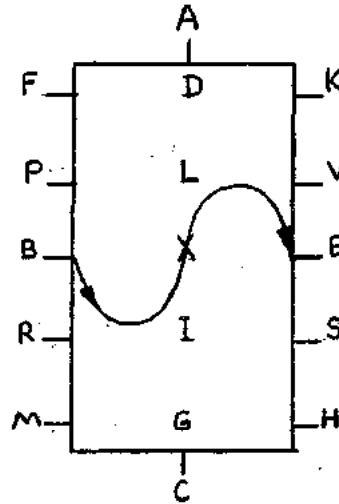
При подготовке в конном спорте используются официальные езды, утверждаемые FEI. «Предварительный приз. А. Дети» является обязательной для освоения. В качестве тренировочных езд допустимо использовать Езды для детей «Командный Приз» и «Личный Приз». Однако в качестве контрольных нормативов они не используются.

Детские езды FEI рассчитаны на возраст 12-14 лет. На этапе начальной подготовки может быть начато их изучение и отработка, но качественного исполнения допустимо требовать от учащихся не ранее 3-4 года подготовки (группы ТГ-1, ТГ-2).

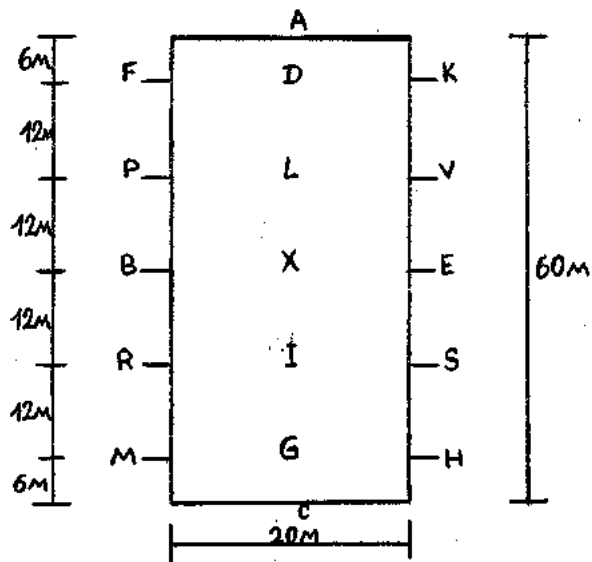
**ПОЯСНЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ**

**УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ.** Лошадь остается почти прямой, за исключением легкого поворота в затылке в сторону противоположную направлению, в котором она движется, так, чтобы всадник видел с внутренней стороны бровь и ноздрю лошади. Корпус лошади должен оставаться как можно более параллельным длинной стенке манежа, хотя перед лошади опережает ее зад (см рис.)

Разметка манежа 20x40м 1

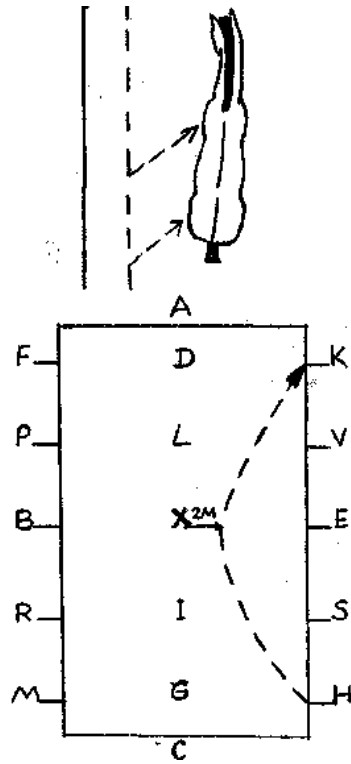
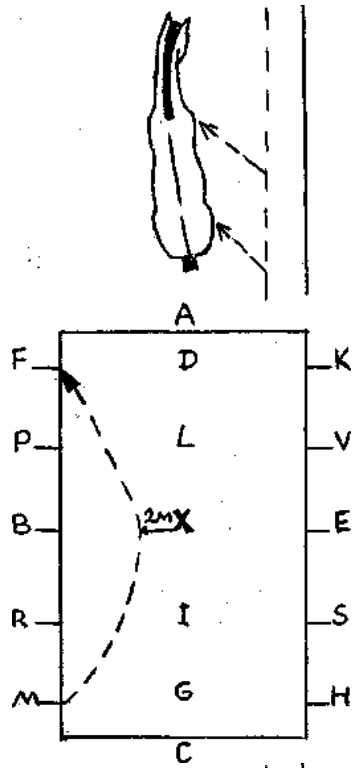


**РАЗМЕРЫ МАНЕЖА (ПОЛЕ) ДЛЯ ВЫЕЗДКИ**

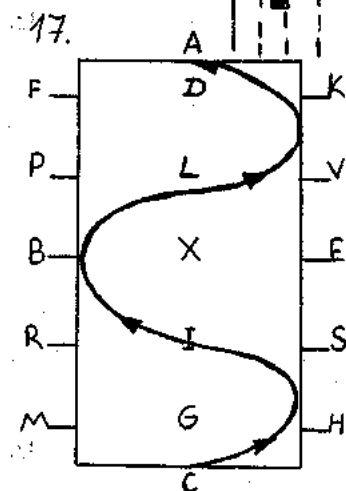
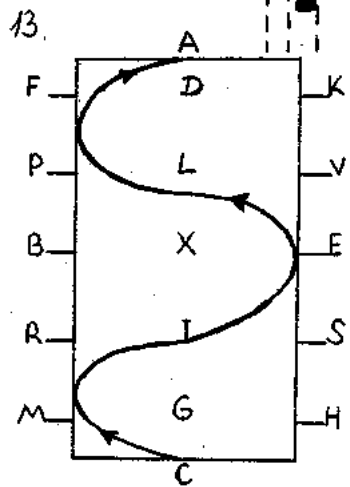
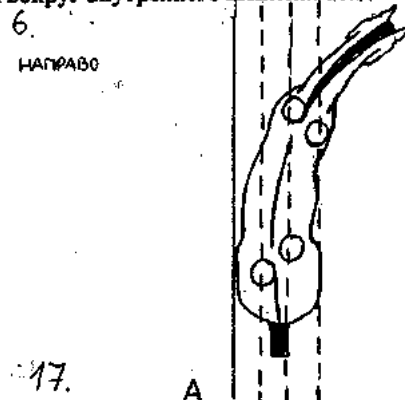
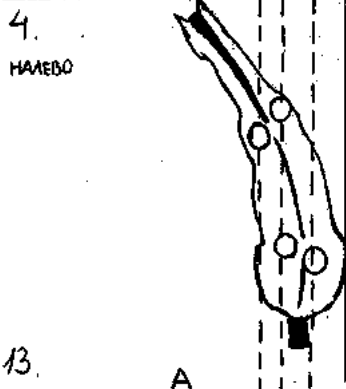


Примечание: элементы при исполнении езд





4 и 6 (\*) ПЛЕЧОМ ВНУТРЬ. Лошадь слегка согнута вокруг внутреннего шенкеля всадника.



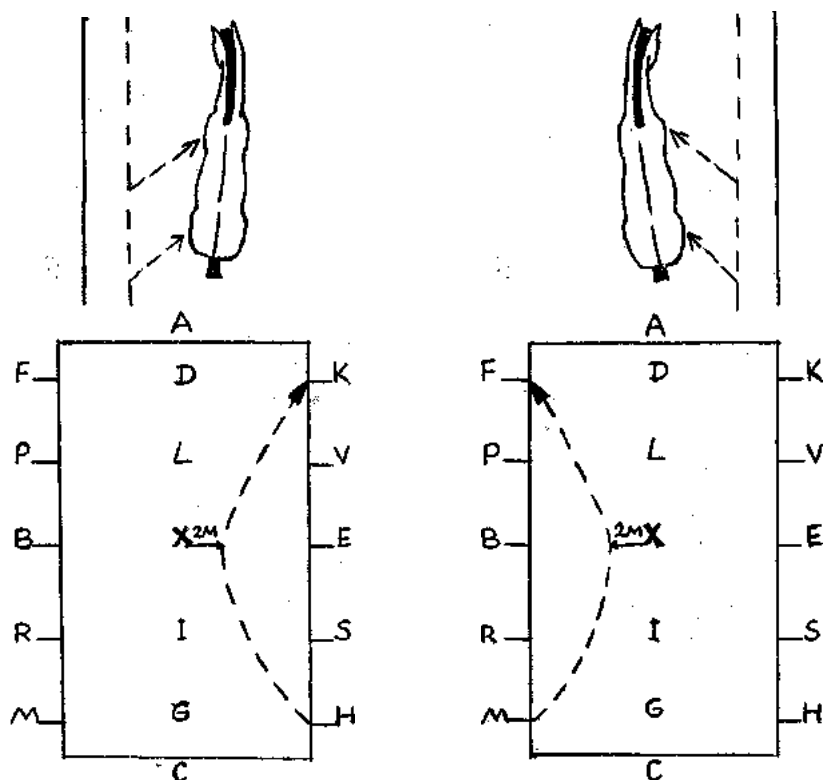
**ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЕЗДА ДЛЯ ДЕТЕЙ: «КОМАНДНАЯ ЕЗДА»**  
(не является переводным нормативом)

Примечание:

|              |  | УПРАЖНЕНИЕ  | Коэф. | ОЦЕНКА | ЗАМЕЧАНИЯ |
|--------------|--|---|-------|--------|-----------|
| 1            | A X<br>C   | Въезд на рабочей рыси Остановка, неподвижность, приветствие Продолжение рабочей рысью Поворот налево        |       |        |           |
| 2            | R  | Круг направо 10 м диаметром   |       |        |           |
| 3            | B E  | Поворот направо Поворот налево  |       |        |           |
| 4            | V  | Круг налево 10 м диаметром  |       |        |           |
| 5            | A<br>LS*   | По центральной линии Уступка шенкелю налево   |       |        |           |
| 6            | M P P  | Средняя рысь (разрешается облегчаться) Рабочая рысь   |       |        |           |
| 7            | A<br>LR*   | По центральной линии Уступка шенкелю направо  |       |        |           |
| 8            | C<br>HXF F   | Переход в шаг Свободный шаг (повод свободный) Взять повод   | 2     |        |           |
| 9            | у «А»  | Остановка 3 сек. вперед 5 шагов Остановка 3 сек., продолжение шагом   | 2     |        |           |
| 10           | KF<br>между<br>FhK   | Полукруг 20 м диаметром направо На полукруге подъем в рысь На короткой стенке переход в галоп с правой ноги |       |        |           |
| 11           | E  | Круг направо 12 м диаметром на галопе   |       |        |           |
| 12           | MF**   | Дуга на контргалопе не доезжая 2 м до центральной линии   |       |        |           |
| 13           | KXM  | На диагонали: переход в рысь, затем переход в галоп с левой ноги  |       |        |           |
| 14           | E B B  | Полукруг 20 м диаметром на галопе. Круг 12 м на галопе налево   |       |        |           |
| 15           | HK**   | Дуга на контргалопе, не доезжая 2 м до центральной линии  |       |        |           |
| 16           | FXH  | На диагонали переход в рысь, затем переход в галоп с правой ноги  | 2     |        |           |
| 17           | между<br>MiP<br>между<br>PhF   | Переход в средний галоп Переход в рабочий галоп   | 2     |        |           |
| 18           | A L I  | По центральной линии Рабочая рысь Остановка, приветствие  | 2     |        |           |
| Общие оценки |  |   | Коэф. | Оценка | Замечания |
| 19           | Аллиюры (свобода, правильность и равномерность)  |   | 2     |        |           |
| 20           | Импульс (желание двигаться вперед, эластичность шагов, гибкость позвоночника, подведение зада)                                 |   | 2     |        |           |
| 21           | Повиновение (внимание и доверие лошади, гармония между всадником и лошадью, легкость и отчетливость движений, принятие повода) |   | 2     |        |           |
| 22           | Посадка всадника: правильность и эффективность применение средств управления   |   | 2     |        |           |
| Итого:       |  |   | 280   |        |           |

5(\*) и 7(\*)

УСТУПКА ШЕНКЕЛЮ. Лошадь остается почти прямой, за исключением легкого постанования в затылке в сторону противоположную направлению, в котором она движется, так, чтобы всадник видел с внутренней стороны бровь и ноздрю лошади. Корпус лошади должен оставаться как можно более параллельным длинной стенке манежа, хотя перед лошади опережает ее зад (см рис.)



## ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЕЗДА ДЛЯ ДЕТЕЙ: «ЛИЧНАЯ ЕЗДА»

(не является переводным нормативом)

Всадник:

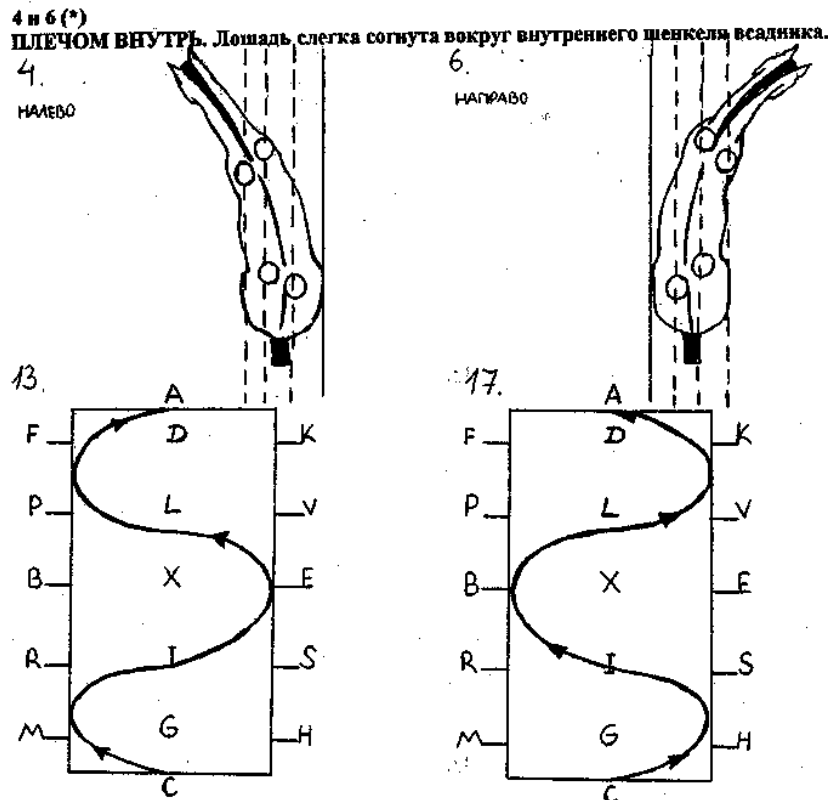
Лошадь:

Команда:

|     |              | Упражнение   | Коэф. | Оценка | Замечания |
|-----|--------------|--|-------|--------|-----------|
| 1.  | A<br>X<br>C  | Въезд на рабочей рыси Остановка, неподвижность, приветствие<br>Продолжение рабочей рысью Поворот направо |       |        |           |
| 2.  | RK<br>K      | Средняя рысь Рабочая рысь  |       |        |           |
| 3.  | A L          | По центральной линии Круг налево Юм диаметром  |       |        |           |
| 4.  | LX*<br>XH    | Плечом внутрь налево (зад лошади - на центральной линии)<br>По прямой линии                              |       |        |           |
| 5.  | C<br>I       | По центральной линии Круг направо 10 м диаметром   |       |        |           |
| 6.  | IX*<br>xk    | Плечом внутрь налево (зад лошади - на центральной линии)<br>По прямой линии                              |       |        |           |
| 7.  | A<br>FS<br>S | Средний шаг Прибавленный шаг Средний шаг   | 2     |        |           |
| 8.  | H G<br>м     | Поворот направо Остановка, неподвижность 5 сек. Продолжение шагом<br>Поворот направо                     |       |        |           |
| 9.  | в            | На полукруге 6 м диаметром заезд с принятием направо   |       |        |           |
| 10. | м<br>н       | Продолжение рысью Переход в шаг  |       |        |           |
| 11. | Е            | На полукруге 6 м диаметром заезд с принятием налево  |       |        |           |
| 12. | С            | Рабочий галоп с правой ноги  |       |        |           |
| 13. | СА*          | Серпантин 3 петли (3 полукруга по 20 м диаметром)  |       |        |           |
| 14. | V            | Круг направо 10 м диаметром на галопе  |       |        |           |
| 15. | EM<br>M      | Перемена направления Переход в шаг   |       |        |           |

|        |                              |   |            |  |  |
|--------|------------------------------|---|------------|--|--|
| 16.    | C                            | Рабочий галоп с левой ноги  |            |  |  |
| 17.    | CA*                          | Серпантин 3 петли<br>(3 полукруга по 20 м диаметром,<br>второй - на контргалопе)  |            |  |  |
| 18.    | между<br>FHP<br>между<br>RHM | Переход в средний галоп Переход в<br>рабочий галоп  |            |  |  |
| 19.    | S                            | Круг налево 10 м диаметром на галопе  |            |  |  |
| 20.    | EF<br>F                      | Перемена направления Переход в шаг  |            |  |  |
| 21.    | A D<br>Г                     | По центральной линии Рабочая рысь<br>Остановка, приветствие   |            |  |  |
| 22.    |                              | Аллюры (свобода, правильность и<br>равномерность)   | 2          |  |  |
| 23.    |                              | Импульс (желание двигаться вперед,<br>эластичность шагов, гибкость<br>позвоночника, подведение зада)                                    | 2          |  |  |
| 24.    |                              | Повиновение (внимание и доверие лошади,<br>гармония между всадником и лошадью,<br>легкость и отчетливость движений,<br>принятие повода) | 2          |  |  |
| 25.    | I<br>I                       | Поездка всадника, правильность и<br>эффективность применения средств<br>управления  | 2          |  |  |
| Всего: |                              |   | 300 баллов |  |  |

Примечание:



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**  
**ЕЗДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ТГ-1)**  
**/ЛЕГКИЙ КЛАСС - «Л»/**

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

Манеж: 60 x 20 - время неограниченно Огололье: уздечка с капсюлем Препятствия: № 1 - жердевый забор 0,6 м; №2 – тройник

| № № | Буквы           | Упражнения  | Что оценивается.  | Оценка | Замечания |
|-----|-----------------|---|---|--------|-----------|
|     | Е<br>Х<br>В     | Въезд средним шагом<br>Остановка, приветствие<br>Продолжение движения средней рысью, облегчаясь<br>Ездой налево             | Прямолинейность при въезде<br>Проводимость при остановке Ровная, неподвижная стойка<br>Прямолинейность при начале движения рысью<br>Постановления и сгибания на поворотах   |        |           |
|     | МСЕ<br>А        | Средняя рысь облегчаясь   | Ритм и импульс средней рыси<br>Контакт со средствами управления   |        |           |
|     | А<br>АФХН<br>С  | Остановка 5 сек.<br>Продолжение движения средней рысью, сидя в седле  | Проводимость при остановке Ровная, прямая, неподвижная стойка<br>Прямолинейность при начале движения средней рысью, ритм, импульс   |        |           |
|     | С<br>СМР        | Остановка, осаживание 4 шага<br>Продолжение движения рабочей рысью  | Проводимость при остановке Ровная, прямая, неподвижная стойка<br>Прямое, диагональное, спокойное, охотное осаживание<br>Выход от осаживания на рабочую рысь                 |        |           |
|     | RSR<br>Х        | Вольт направо 20 м диаметром на рабочей рыси<br>Переход восьмеркой на вольт налево  | Величина, равномерность и правильность вольта. Постановление и сгибание на вольту<br>Правильность перехода на другой вольт  |        |           |
|     | VPX<br>ХЕ<br>Е  | Вольт налево 20 м диаметром на рабочей рыси<br>Выход на длинную стенку<br>Ездой налево                                      | Величина, равномерность и правильность вольта. Постановление и сгибание на вольту   |        |           |
|     | ЕКАФ<br>Х       | Средний шаг   | Правильность движения на шаг, ритм, захват пространства, импульс  |        |           |
|     | Х<br>ХНС<br>М   | Подъем в галоп с правой ноги<br>Средний галоп с правой ноги   | Правильный, спокойный подъем в галоп<br>Постановление и согнутость в повороте<br>Ритм, импульс  |        |           |
|     | МФА<br>К<br>КХМ | Продолжение среднего галопа с правой ноги<br>На диагонали, подходя к точке Х - переход в рысь и подъем в галоп с левой ноги | Постановление и согнутость в поворотах<br>Прямолинейность на диагонали.<br>Спокойствие при переходе в рысь и подъеме в галоп с другой ноги.<br>Прямолинейность при переходе |        |           |
|     | МСН<br>НХФ      | Средний галоп ездой налево<br>На диагонали, подходя к точке Х, - переход в рысь и подъем в галоп с правой ноги              | -« »--« »-  |        |           |
|     | FAD<br>DXH      | Средний шаг<br>Средняя рысь и прыжок через Препятствие № 1  | Переход с галопа в шаг. Движение средним шагом спокойное, прямолинейное<br>Плавное отталкивание на прыжке, техника прыжка, спокойствие после приземления                    |        |           |
|     | НСІХ            | Средняя рысь, прыжок через Препятствие № 2  | Постановление и согнутость на поворотах<br>Спокойное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления  |        |           |

|  |                 |   |  |  |  |
|--|-----------------|---|--|--|--|
|  | XLA<br>A        | Продолжение средней рысью и прыжок через Препятствие № 1<br>Ездой направо | Прямолинейность движения на препятствие. Спокойное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления   |  |  |
|  | AEX<br>X        | Средняя рысь<br>Остановка, приветствие                                    | Постановление и сгибание на поворотах<br>Проводимость при остановке. ровная неподвижная стойка   |  |  |
|  | XBR<br>RIK<br>I | Движение средним шагом<br>Свободный шаг с брошенным поводом               | Прямолинейность движения, постановление и сгибание в поворотах, спокойное плавное вытягивание шеи эитм, захват пространства и энергичность свободного шага |  |  |

Общие оценки:

|        |  |            |
|--------|--|------------|
| 16     | Ритм, свобода, проводимость и послушание лошади      |            |
| 17     | Техника работы ног и баскюль на прыжке               |            |
| 18     | Спокойствие и уверенность при прыжке и после него    |            |
| 19     | Посадка и правильность применения средств управления |            |
| ВСЕГО: |  | 190 баллов |

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

### НАЧАЛЬНАЯ ЕЗДА №3 (для групп ТГ-2)

Манеж — 60X20 — 6 мин

Оголовье: уздечка с капсюлем.

Манеж — 40X20 — 5 мин

Езда может исполняться под диктовку

| № |   | Упражнения  | Что оценивается  | Мах<br>Оценка |
|---|---|---|--|---------------|
|   | A<br>X<br>G<br>C                        | Въезд на рабочем галопе. Средний шаг.<br>Остановка, приветствие, затем движение средним шагом после трех шагов рыси в рабочем темпе.<br>Ездой налево  | Прямолинейность при въезде. Мягкий плавный переход к среднему шагу. Правильная, прямая, неподвижная стойка. Прямолинейное начало движения. Спокойный, плавный переход в рабочую рысь. Постановление и сгибание на повороте   | 10            |
|   | EAB<br>MC                               | Удлинение шагов (полкруга)<br>Рабочая рысь<br>Средний шаг   | Отчетливые, мягкие, плавные, переходы. Сохранение ритма и темпа при очевидном удлинении шагов. Ритм и выразительность рабочей рыси   | 10            |
|   | HXF<br>F<br>FAK                         | Отдать повод, свободный шаг со свободным поводом<br>Взять повод шаг   | Четкие переходы, ритм, захват пространства и энергичность шага. Вытягивание шеи. Возобновление контакта с поводом  | 10            |
|   | KXM<br>Между X и M<br>Между X и K<br>MC | Перемена направления<br>Полупируэт направо<br>Остановка.<br>Средний шаг<br>Полупируэт налево<br>Остановка<br>Средний шаг  | Ритм, захват пространства, импульс. Постановление и сгибание на полупируэте. Равномерное переступание всех четырех ног. Плавность поворота. Правильная, прямолинейная, неподвижная стойка.<br>Прямолинейность  | 10            |
|   | C<br>HXF<br>Перед X<br>После X          | Рабочий галоп ездой налево, один круг<br>Перемена направления, простая перемена ноги<br>- на расстоянии корпуса лошади – средний шаг — на расстоянии корпуса лошади<br>подъем в рабочий галоп | Спокойный, плавный подъем в галоп. Прямолинейность, ритм, импульс, выразительность галопа, постановление и сгибание при повороте. Мягкий, плавный переход к среднему шагу. Равномерные шаги при сохранении контакта со средствами управления. Спокойное, прямолинейное начало движения галопом | 10            |
|   | FAESB<br>P                              | Средний галоп (полкруга)<br>Рабочая рысь  | Четкий, плавный переход к среднему галопу. Сохранение ритма и темпа при отчетливом удлинении маха на среднем галопе. Прямолинейность   | 10            |

|  |              |   |  |    |
|--|--------------|---|--|----|
|  | A<br>C       | Вольт 10 м, затем облегченная рысь и серпантин 4 букле, закончить ездой налево<br>Рабочая рысь и вольт 10 м | Размер и форма вольта и серпантина.<br>Постановление и сгибание лошади.<br>Сохранение ритма и импульса.<br>Положение корпуса всадника в соответствии с движениями лошади | 10 |
|  | СН<br>Н<br>К | Рабочая рысь<br>Отдать повод<br>Взять повод   | Сохранение ритма и темпа, вытягивание шеи. Возобновление контакта  | 10 |
|  | A<br>G       | Выйти на среднюю линию<br>Остановка, приветствие  | Постановление и сгибание на повороте. Мягкий, плавный переход к остановке. Ровная, прямолинейная, неподвижная стойка   | 10 |
|  | G            | Движение средним шагом. Отдать повод и покинуть манеж ездой налево  | Прямолинейное начало движения  | 10 |
|  | СНА          | Свободный шаг с брошенным поводом   | Ритм, захват пространства и энергичность свободного шага   |    |

Общие оценки:

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
|  | Ритм, свобода, проводимость, послушание лошади             | - (10 x 2) – 20 |
|  | Прямолинейность  | - (10 x 1) – 10 |
|  | Импульс  | - (10 x 1) – 10 |
|  | Посадка и действия всадника, применение средств управления | - (10 x 2) – 20 |
|  | Всего  | 160 баллов      |

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

## ЕЗДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ТГ-2) /ЛЕГКИЙ КЛАСС - «М»/

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

Манеж: 60 x 20 - 5 мин.

Оголовье: уздечка с капсулем.

Манеж: 60 x 30 - 6 мин.

Препятствия: № 1 - жердевый забор 1,0 м

№ 2 - жердевый забор 1,0 м /поставлен под углом/

№ 3а - подвесная решетка -1,1 м

№ 3б - оксер разновысотный -1,01 м x 1,1 м; ширина -1,1 м

| № № | Буквы       | Упражнения   | Что оценивается.   | Оценка | Замечания |
|-----|-------------|--|--|--------|-----------|
| 1.  | Е X В       | Въезд на собранном галопе с левой ноги<br>Остановка, приветствие. Подъем в галоп с левой ноги Ездой налево                           | Прямолинейность при въезде<br>Проводимость при остановке Ровная, неподвижная стойка<br>Прямолинейный плавный подъем в галоп<br>Постановления и сгибания на поворотах                         |        |           |
| 2   | S<br>SIR IS | Рабочая рысь<br>Восьмерка /во всю ширину манежа/. При прохождении средней точки восьмерки /дважды/ с рыси преодолеть препятствие № 1 | Такт и ритм, постановление и сгибание<br>Размер и рисунок восьмерки<br>Такт и спокойствие при подходе к препятствию. Плавное отталкивание.<br>Техника прыжка. Спокойствие после приземления. |        |           |
| 3   | S E<br>X    | Рабочий галоп Ездой налево<br>Остановка Юсек.неподвижность   | Плавный прямой подъем в галоп.<br>Постановление и сгибание на повороте. Проводимость на остановке.<br>Собранная, прямая, неподвижная стойка  |        |           |
| 4   | X<br>в р    | Подъем в галоп /собранный/ с правой ноги Ездой направо   | Прямой, плавный подъем в галоп.<br>Постановление и сгибание при  |        |           |

|    |              |   |  |  |  |
|----|--------------|---|--|--|--|
|    |              | Средний галоп   | повороте.<br>Явное удлинение маха на среднем галопе при сохранении такта, темпа и прямолинейности  |  |  |
| 5  | KB           | Перемена направления через половину манежа, при этом преодолеть препятствие №2  | Такт, импульс, спокойствие, прямолинейность среднего галопа при подходе к препятствию Плавное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления.   |  |  |
| 6  | в<br>с       | Ездой налево средний шаг<br>Остановка, осаживание 6 шагов, сразу подъем в галоп с левой ноги  | Такт, захват пространства, импульс среднего шага. Проводимость при остановке. Собранная, прямая, неподвижная стойка. Охотное, прямое, спокойное, равномерное, диагональное осаживание. Плавный переход от осаживания к движению вперед |  |  |
| 7  | н к          | Прибавленный галоп Собранный галоп и полувольт налево (6 м диаметром)   | Такт, импульс, захват пространства и прямолинейность прибавленного галоп. Мягкий переход. Степень сбора, размер и рисунок полувольта. Постановление и сгибание   |  |  |
| 8  | Н            | Движение прямо по «второму» следу (4 м от стенки) на среднем галопе. Преодолеть препятствие № 3а и 3б<br>По стенке собранный галоп                | Мягкий переход к среднему галопу. Такт, спокойствие, и прямолинейность. Подход, отталкивание, техника, контргалоп в углу   |  |  |
| 9  | С            | Перемена ноги и выход на среднюю линию<br>На собранном галопе преодолеть препятствие № 1 и № 4  | Такт, импульс и сбор на собранном галопе, особенно при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Поведение лошади и всадника между препятствиями. Спокойствие после прыжка.   |  |  |
| 10 | А            | Поворот ездой налево с переменной ноги  | Качество перемены ноги на галопе в упражнениях № 9 и № 10  |  |  |
| 11 | F С          | Ездой налево средний галоп<br>Собранный галоп   | Такт, импульс, захват пространства на среднем галопе. Мягкий переход   |  |  |
| 12 | HX<br>X<br>А | Продолжение собранного галоп. Прямо, по средней линии, преодолеть препятствие № 4<br>Собранных галоп, ездой направо, перемена ноги (с левой ноги) | Такт и импульс при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Спокойствие после приземления<br>Постановление и сгибание на повороте  |  |  |
| 13 | FXH          | Средний галоп с переменной ноги в X. Ездой до С   | Такт, импульс, захват пространства и прямолинейность среднего галоп. Прямолинейная перемена ноги   |  |  |
| 14 | С<br>MXL     | Собранный галоп Преодолеть препятствие № 4  | Мягкий переход. Такт и импульс собранного галоп. Правильность прыжка.  |  |  |
| 15 | L Н          | Полувольт направо (8 м)<br>Преодолеть препятствие № 3а и 3б Выйти на стенку   | Величина и рисунок полувольта. Такт и импульс на вольту  |  |  |
| 16 | с<br>X<br>I  | Движение по средней линии<br>Преодолеть препятствие № 1<br>Незамкнутый вольт (8м)<br>Преодоление препятствия № 1 (вторично)                       | Такт, импульс, прямолинейность при подходе к препятствию. Плавное отталкивание. Величина и рисунок незамкнутого вольта.  |  |  |
| 17 | с<br>Е X     | Перемена ноги и ездой налево<br>Поворот налево<br>Остановка, приветствие<br>Покинуть манеж с отданным поводом шагом                               | Прямая перемена ноги без нарушения ритма. Постановление и сгибание.<br>Проводимость при остановке.<br>Собранная, прямая, неподвижная стойка  |  |  |
| 8  | XE           | Выход свободным шагом   | Равномерный ритм движения<br>Спокойное вытягивание шеи   |  |  |

Общие оценки:



|    |  |            |
|----|--|------------|
| 19 | Такт, свобода, проводимость и послушание лошади  | 20         |
| 20 | Движение лошади на прыжке (работа ног, баскюль)  | 20         |
| 21 | Состояние нервной системы (готовность, спокойствие, отсутствие напряжения при подходе к препятствию, спокойное движение после приземления) | 20         |
| 22 | Посадка, воздействие на лошадь и техника прыжка всадника   | 20         |
|    | ВСЕГО:   | 250 баллов |

Подпись судьи

Сумма баллов

## СХЕМЫ ЕЗД ПО КОНКУРУ ДЛЯ ГРУПП УТ-3 И СТАРШЕ

### Конкур – схема езды № 1 (К – 1)

Манеж: 60 x 30 – 5 мин

Манеж: 60 x 20 – 5 мин

Оголовье: уздечка с капсюлем.

Препятствия: № 1а – чухонец 0.6 м;

№ 1б – оксер 0.6 x 0.6 м;

№ 2 – жердевой забор 0.6 м;

№ 3 – подвесная решетка 0.6 м.

| №.№<br>упражнений | Упражнения  | Что оценивается  | Оценка |
|-------------------|---|--|--------|
| 1                 | В – езда средним шагом<br>Х – Остановка, приветствие,<br>движение средним шагом<br>Е – ездой налево   | Прямолинейность при въезде.<br>Проводимость при остановке.<br>Собранная, неподвижная, ровная<br>стойка. Прямолинейность при начале<br>движения. Постановление и сгибание.  | 10     |
| 2                 | V – Рабочая рысь, облегчаясь<br>А – Учебная рысь, сидя в седле  | Ритм и импульс рабочей рыси  | 10     |
| 3                 | FE – перемена направления по<br>полудиагонали. Недоходя до Е,<br>повернуть на линию препятствия №<br>2 и на рыси преодолеть его<br>Н – рабочая рысь по стенке, ездой<br>направо | Ритм и импульс рыси при подходе к<br>препятствию. Полный контакт лошади<br>со средствами управления. Плавное<br>отталкивание, техника прыжка,<br>спокойствие после приземления.<br>Мягкий плавный переход в рабочую<br>рысь  | 10     |
| 4                 | R – остановка, поворот на переду и<br>остановка   | Проводимость при остановке.<br>Собранная, ровная, неподвижная<br>стойка до и после поворота.<br>Переступание внутренней задней ноги.<br>Постановление и сгибание. Работа<br>всех четырех ног. Плавность поворота   | 10     |
| 5                 | RM – ездой налево движение<br>средним шагом<br>MN – рабочая рысь<br>Н – выйти на линию препятствия №<br>2 и преодолеть его на рыси  | Прямолинейность при начале<br>движения. Спокойный, плавный<br>переход в рабочую рысь. Ритм и<br>импульс рабочей рыси при подходе к<br>препятствию. Контакт лошади со<br>средствами управления. Плавное<br>отталкивание, техника прыжка,<br>спокойствие после приземлению | 10     |
| 6                 | Е – рабочая рысь и преодолеть<br>препятствие № 3  | Проводимость при полуодержке. Ритм<br>и спокойствие рабочей рыси. Ритм и<br>импульс при подходе к препятствию.<br>Полный контакт. Плавное<br>отталкивание, техника прыжка.<br>Энергичность прыжка. Спокойствие<br>после приземления.                                     | 10     |
| 7                 | К – выйти на стенку<br>В – остановка, 3 шага осаживание,<br>затем сразу начать движение<br>средним шагом  | Проводимость при остановке.<br>Собранная, неподвижная, ровная<br>стойка. Охотное, спокойное,<br>прямолинейное, ритмичное,<br>диагональное осаживание. Плавный  | 10     |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
|    |   | переход от движения назад к движению вперед.   |    |
| 8  | R – рабочий галоп<br>НХФ – перемена через манеж и на диагонали преодолеть препятствие № 1а и 1б                                     | Ритм, импульс и прямолинейность рабочего галопа. Ритм и спокойствие при подходе к препятствию. Сохранение полного контакта. Подход к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Спокойствие после приземления. | 10 |
| 9  | F – рабочая рысь ездой направо<br>Е – средний шаг и поворот направо<br>Х – остановка, приветствие                                   | Мягкий, плавный переход, постановление и сгибание на повороте. Проводимость при остановке. Собранная, ровная, неподвижная стойка.  | 10 |
| 10 | В – движение собранным шагом, поворот налево<br>R – налево, отдать повод<br>RIE – покинуть манеж свободным шагом с отданным поводом | Прямолинейное начало движения. Постановление и сгибание. Спокойное, плавное вытягивание шеи. Ритм, захват пространства и энергичность свободного шага  | 10 |

100 баллов

Общие оценки

|   |                 |
|---|-----------------|
| Ритм, свобода, проводимость и послушание лошади   | - (10 x 1) - 10 |
| Движение лошади во время прыжка (техника работы ног, баксюль)   | - (10 x 1) - 10 |
| Состояние нервной системы (готовность, спокойствие, раскованность при подходе к препятствию, уверенность в прыжке, спокойное продолжение движения после прыжка) | - (10 x 1) - 10 |
| Посадка и действия всадника, правильность применения средств управления   | - (10 x 1) - 10 |

-----  
Всего 140 баллов

### Конкур – схема езды № 2 (К – 2)

Манеж: 60 x 20 – время не ограничено

Препятствия: № 1 – жердевой забор 0.7 м

40 x 20 – время не ограничено

№ 2 – тройник 0.7 x 1.1 м

Оголовье: уздечка с капсюлем.

| №№ упражнений | Упражнения   | Что оценивается   | Оценка |
|---------------|--|---|--------|
| 1             | Е – езда средним шагом<br>Х – Остановка, приветствие, движение средним шагом<br>Б – ездой налево | Прямолинейность при въезде. Проводимость при остановке. Собранная, неподвижная, ровная стойка. Прямолинейность при начале движения. Постановление и сгибание. | 10     |
| 2             | МЦЕА – средняя рысь, облегчаясь  | Ритм и импульс средней рыси. Контакт со средствами управления.  | 10     |
| 3             | А – остановка 5 сек<br>АФХНЦ – продолжение средней рысью, сидя в седле                           | Проводимость при остановке, ровная, неподвижная стойка. Прямолинейность при начале движения средней рысью, ритм, импульс.                                     | 10     |
| 4             | Ц – остановка, осаживание 4 шага<br>ЦМР – продолжение движения рабочей рысью                     | Проводимость при остановке. Ровная, прямая, неподвижная стойка. Прямое диагональное спокойное охотное осаживание. Выход от осаживания на рабочую рысь.        | 10     |
| 5             | РСР – вольт направо 20 м диаметром на рабочей рыси<br>Х – переход восьмеркой на вольт налево     | Величина, равномерность и правильность вольта. Постановление и сгибание на вольту. Правильность перехода на другой вольт.                                     | 10     |
| 6             | ВПХ – вольт налево 20 м на рабочей рыси<br>ХЕ – выход на длинную стенку<br>Е – ездой налево      | Величина, равномерность и правильность вольта. Постановление и сгибание на вольту.  | 10     |
| 7             | ЕКАФХ – Средний шаг  | Правильность движений на шагу.  | 10     |

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
|    |   | Ритм, захват пространства, импульс.   |    |
| 8  | Х – подъем в галоп с правой ноги<br>ХНЦМ – средний галоп с правой ноги  | Правильный, спокойный подъем в галоп. Постановление и согнутость в повороте. Ритм, импульс  | 10 |
| 9  | МФАК – продолжение среднего галопа с правой ноги<br>КХМ – на диагонали, подходя к точке Х, - переход в рысь и подъем с левой ноги | Постановление и согнутость в поворотах. Прямолинейность на диагонали. Спокойствие при переходе в рысь и подъем в галоп с другой ноги. Прямолинейность при переходе. | 10 |
| 10 | МЦН – средний галоп ездой налево<br>НХФ – на диагонали, подходя к точке Х, - переход в рысь и подъем в галоп с правой ноги        | Постановление и согнутость в поворотах. Прямолинейность на диагонали. Спокойствие при переходе в рысь и подъем в галоп с другой ноги. Прямолинейность при переходе. | 10 |
| 11 | ФАД – средний шаг<br>ДХН – средняя рысь и прыжок через препятствие № 1  | Переход с галопа в шаг. Движение средним шагом спокойное, прямолинейное. Плавное отталкивание на прыжке, техника прыжка, спокойствие после приземления.             | 10 |
| 12 | НЦИХ – средняя рысь, прыжок через препятствие № 2   | Постановление и согнутость на поворотах. Спокойное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления.   | 10 |
| 13 | ХЛА – продолжение средней рысью и прыжок через препятствие № 1<br>А – ездой направо   | Прямолинейность движения на препятствие. Спокойное отталкивание. Техника прыжка. Спокойствие после приземления.   | 10 |
| 14 | АЕХ – средняя рысь<br>Х – остановка, приветствие  | Постановление и сгибание на поворотах. Проводимость при остановке. Ровная, неподвижная стойка   | 10 |
| 15 | ХБР – движение средним шагом<br>РИЕ – свободный шаг с брошенным поводом   | Прямолинейность движения, прямолинейность и сгибание в поворотах, спокойное, плавное вытягивание шеи. Ритм, захват пространства и энергичность свободного шага      | 10 |

150 баллов

Общие оценки

|  |      |
|--|------|
| Ритм, свобода, проводимость и послушание лошади      | - 10 |
| Техника работы ног и баксоль на прыжке               | - 10 |
| Спокойствие и уверенность на прыжке и после него     | - 10 |
| Посадка и правильность применения средств управления | - 10 |

Всего 190 баллов

### Конкур – схема езды № 3 (К – 3)

Манеж: 60 x 30 – 6 мин  
Манеж: 60 x 20 – 5 мин  
Оголовье – уздечка с капсюлем.

Препятствия:  
№ 1 – жердевой забор – 1 м  
№ 2 – жердевой забор 1 м, поставлен под углом,  
№ 3а – подвесная решетка – 1.1 м;  
№ 3б – оксер разновысотный – 1.0 м x 1.1 м шириной 1.1 м;  
№ 4 – конверт – 1.0 м

| №.№ упражнений | Упражнения  | Что оценивается   | Оценка |
|----------------|---|---|--------|
| 1              | Е – въезд на собранном галопе с левой ноги<br>Х – остановка, приветствие, подъем в галоп с левой ноги<br>В – ездой налево | Прямолинейность въезда, проводимость при остановке. Прямая, неподвижная стойка. Прямолинейный, плавный подъем в галоп. Постановление и сгибание при повороте. | 10     |
| 2              | Ц – рабочая рысь<br>СИР – Восьмерка во всю ширину манежа. При прохождении   | Такт и ритм, постановление и сгибание. Размер и рисунок восьмерки. Такт и спокойствие при   | 10     |

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
|    | средней точки ИС – восьмерки (дважды) преодолеть препятствие № 1  | подходе к препятствию. Плавное отталкивание. Техника прыжка. Спокойствие после приземления.   |    |
| 3  | С – рабочий галоп<br>Е – ездой налево<br>Х – остановка 10 сек, неподвижность  | Плавный прямой подъем в галоп. Постановление и сгибание на повороте. Проводимость при остановке. Собранная, прямая, неподвижная стойка.   | 10 |
| 4  | Х – подъем в галоп (собранный, с правой ноги)<br>Б – ездой направо<br>П – средний галоп   | Прямой, плавный подъем в галоп. Постановление и сгибание при повороте. Явное удлинение маха на среднем галопе при сохранении такта, темпа и прямолинейности.  | 10 |
| 5  | КБ – перемена направления через середину манежа, при этом преодолеть препятствие № 2  | Такт, импульс, спокойствие, прямолинейность среднего галопа при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, спокойствие после прыжка, спокойствие после приземления.   | 10 |
| 6  | Б – ездой налево, средний шаг<br>Ц – остановка, осаживание 6 шагов, сразу подъем в собранный галоп с левой ноги                               | Такт, захват пространства, импульс среднего шага. Проводимость при остановке. Собранная, прямая, неподвижная стойка. Охотное, прямое, спокойное, равномерное, диагональное осаживание. Плавный переход от осаживания к движению вперед. | 10 |
| 7  | Н – прибавленный галоп<br>К – собранный галоп и полувольт налево (6 м диаметром)  | Такт, импульс, захват пространства и прямолинейность прибавленного галопа. Мягкий переход. Степень сбора, размер и рисунок полувольта. Постановление и сгибание.  | 10 |
| 8  | Движение прямо по «второму» следу (4 м от стенки) на среднем галопе.<br>Н – преодолеть препятствия № 3а и 3б. По стенке собранный контргалоп. | Мягкий переход к среднему галопу. Такт, спокойствие и прямолинейность. Подход, отталкивание, техника, контргалоп в углу.  | 10 |
| 9  | Ц – перемена ноги и выход на среднюю линию. На собранном галопе преодолеть препятствие № 1 и № 4  | Такт, импульс и сбор на собранном галопе, особенно при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка. Поведение лошади и всадника между препятствиями. Спокойствие после прыжка.  | 10 |
| 10 | А – поворот ездой налево с переменной ноги  | Качество перемены ноги на галопе в упражнении № 9 и № 10  | 10 |
| 11 | Ф – ездой налево средний галоп<br>Ц – собранный галоп   | Такт, импульс, захват пространства на среднем галопе. Мягкий переход  | 10 |
| 12 | ПХ – продолжение собранного галопа<br>Х – Прямо, по средней линии, преодолеть препятствие № 4<br>А – собранный галоп, ездой налево            | Такт и импульс при подходе к препятствию, плавное отталкивание, техника прыжка. Спокойствие после приземления. Постановление и сгибание на повороте   | 10 |
| 13 | ФХН – Средний галоп с переменной ноги в Х. Ездой до Ц.  | Такт, импульс, захват пространства и прямолинейность среднего галопа. Прямолинейная перемена ноги.  | 10 |
| 14 | Ц – собранный галоп<br>МХЛ – преодолеть препятствие № 4   | Мягкий переход. Такт и импульс собранного галопа. Правильность прыжка.  | 10 |
| 15 | Л – полувольт направо (8 м)<br>Преодолеть препятствие № 3а и 3б<br>Н – выйти на стенку  | Величина и рисунок полувольта. Такт и импульс на полувольту.  | 10 |
| 16 | Ц – движение по средней линии.  | Такт и импульс при подходе к  | 10 |

|    |  |  |    |
|----|--|--|----|
|    | Преодолеть препятствие № 1<br>Х – незамкнутый вольт (8 м)<br>И – преодолеть препятствие № 1 (повторно)                           | препятствию, плавное отталкивание, техника прыжка. Величина и рисунок незамкнутого вольта.   |    |
| 17 | Ц – перемена ноги и ездой наливо<br>Е – поворот налево<br>Х – остановка, приветствие.<br>Покинуть манеж с отданным поводом шагом | Прямая перемена ноги без нарушения ритма. Постановление и сгибание. Проводимость при остановке. Собранная, прямая, неподвижная стойка. | 10 |
| 18 | ХБ – выход свободным шагом<br>ПЕ –   | Равномерный ритм движения<br>Спокойное вытягивание шеи.  | 10 |

Общие оценки:

|  |                 |
|--|-----------------|
| Такт, свобода, проводимость и послушание лошади  | - (10 x 2) – 20 |
| Движение лошади на прыжке (работа ног, баксюль)  | - (10 x 2) – 20 |
| Состояние нервной системы (готовность, спокойствие, отсутствие напряжения при подходе к препятствию, спокойное движение после приземления) | - (10 x 2) – 20 |
| Посадка, воздействие на лошадь и техника прыжка всадника   | - (10 x 2) – 20 |

#### Конкур – схема езды № 4 (К – 4)

Манеж: 60 x 30 – 6 мин  
Манеж: 60 x 20 – 5 мин  
Оголовье – уздечка с капсюлем.

Препятствия:  
№ 1 – жердевой забор – 1.2 м  
№ 2 – подвесная решетка – 1.2 м,  
№ 3а – чухонский забор – 1.2 м;  
№ 3б – оксер – 1.2 м x 1.4 м;  
№ 4 – комбинированное – 1.2 м

| №№ упражнений | Упражнения   | Что оценивается  | Оценка |
|---------------|--|--|--------|
| 1             | Е – въезд собранным галопом с правой ноги<br>Х – Остановка, приветствие, собранный галоп с правой ноги<br>Б – езда направо   | Прямолинейный въезд.<br>Проводимость при остановке.<br>Собранная, ровная, неподвижная стойка. Прямолинейный, плавный подъем в галоп. Постановление и сгибание в поворота   | 10     |
| 2             | АЦ – прибавленный галоп<br>Ц – рабочий галоп и выход на среднюю линию  | Удлинение темпов галоп. Ритм, импульс и захват пространства.<br>Мягкий переход в рабочий галоп.<br>Постановление и сгибание на повороте.   | 10     |
| 3             | Ц – по средней линии преодолеть препятствие № 2<br>Х – остановка 10 сек, неподвижность. Движение собранным галопом с левой ноги и преодолеть препятствие № 4<br>А – ездой налево | Проводимость при остановке.<br>Собранная, ровная, неподвижная стойка. Прямолинейный, плавный подъем в галоп. Ритм, импульс и прямолинейность собранного галоп. Постановление и сгибание на повороте.   | 10     |
| 4             | ФХН – прибавленный галоп<br>Х – перемена ноги на галопе, затем прыжок через препятствие № 1  | Плавный переход к прибавленному галопу. Ритм, импульс и прямолинейность прибавленного галоп. Прямолинейная смена ноги без потери ритма. Подход к препятствию. Плавное отталкивание. Качество техники прыжка. Спокойствие после приземления.                                      | 10     |
| 5             | Н – собранный галоп и полувольт направо диаметром 6 м<br>Выход на линию препятствия № 1 с преодолением его   | Мягкий переход к собранному галопу. Размер и равномерность полувольта. Ритм и импульс.<br>Постановление и сгибание при исполнении полувольта. Ритм, импульс и прямолинейность при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка.<br>Спокойствие после приземления. | 10     |

|    |  |   |    |
|----|--|---|----|
| 6  | Между ХЕ – вольт направо д. 5 м.   | Величина и равномерность вольта. Ритм и импульс. Постановление и сгибание на вольту.  | 10 |
| 7  | ХК – полуповоротом выход на К<br>К – перемена ноги (галоп с левой)   | Прямолинейность и равновесие при смене ноги   | 10 |
| 8  | А – средний галоп<br>М – остановка. 6 шагов осаживание, затем сразу подъем в среднюю рысь.   | Ритм, импульс, прямолинейность среднего галопа. Проводимость при остановке. Собранная, неподвижная, ровная стойка. Охотное, спокойное, прямолинейное, ритмичное диагональное осаживание. Плавный переход от движения назад к движению вперед  | 10 |
| 9  | ЦИ – выход на среднюю линию и на рыси преодолеть препятствие № 2.<br>Х – средний шаг.  | Ритм, импульс и спокойствие рыси при подходе к препятствию. Плавное отгалкивание. Техника прыжка. Спокойствие после приземления. Мягкий, плавный, прямолинейный переход к среднему шагу.  | 10 |
| 10 | Перед Л – полупируэт налево<br>Х – средняя рысь. Прыжок через препятствие № 2.   | Постановление и сгибание. Переступание всеми четырьмя ногами. Подведение наружной задней ноги. Плавность поворота. Спокойное, прямолинейное, ритмичное движение средней рысью с хорошим захватом пространства. Ритм и импульс средней рыси при подходе к препятствию. Плавное отгалкивание. Техника прыжка. Приземление и галоп с правой ноги. Спокойствие после приземления. | 10 |
| 11 | Ж – собранный галоп с правой ноги.<br>Ц – ездой направо<br>Перед М – выход на уровень препятствия № 3 и прибавленный галоп. На прибавленном галопе прыжок через препятствие № 3а и 3б. | Установление ритма и прямолинейность галопа. Постановление и сгибание на повороте. Прямолинейный, энергичный и мягкий переход к прибавленному галопу. Прямолинейный и правильный подход к препятствию. Плавное отгалкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления.   | 10 |
| 12 | Ф – собранный галоп и полупируэт направо   | Проводимость на полупируэте на полудержке. Четкий ритм галопа при пируэте. Постановление, сгибание.   | 10 |
| 13 | Ф – прибавленный галоп с правой ноги и преодоление препятствия № 3а и 3б. Продолжение движение прибавленным галопом с левой ноги.  | Прямолинейный, энергичный, мягкий переход к прибавленному галопу. Прямой, правильный подход к препятствию. Плавное отгалкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления.   | 10 |
| 14 | М – выход на стенку. Средняя рысь ездой налево.<br>Ц – по средней линии. С рыси преодолеть препятствие № 2.<br>Продолжение собранной рысью.  | Мягкий, плавный переход к энергичной рыси с хорошим захватом пространства. Ритм и импульс средней рыси. Ритм и импульс при подходе к препятствию. Плавное отгалкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления.  | 10 |
| 15 | ХФ – принятие налево<br>Ф – средняя рысь   | Своевременный мягкий переход к собранной рыси. Ритм и импульс.  | 10 |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
|    |   | Постановление и сгибание на принятии. Мягкий переход к средней рыси. Ритм, импульс и захват пространства на средней рыси.  |    |
| 16 | А – выход на среднюю линию. С рыси преодолеть препятствие № 4, продолжение собранной рысью.<br>ХМ – принятие направо.   | Постановление и сгибание на повороте. Ритм и импульс при подходе к препятствию. Плавное отталкивание, техника прыжка, спокойствие после приземления. Своевременный мягкий переход в собранную рысь. Ритм, импульс, постановление и сгибание на принятии. | 10 |
| 17 | М – собранный галоп<br>Е – поворот налево<br>Х – остановка, приветствие   | Плавный прямолинейный галоп. Постановление и сгибание на повороте. Проводимость при остановке. Собранный, ровный, неподвижная стойка.  | 10 |
| 18 | Х – движение собранным галопом с правой ноги.<br>Б – езда направо<br>П – поворот направо, отдать повод.<br>ПЛЕ – покинуть манеж естественным галопом с отданным поводом | Спокойный, плавный, прямолинейный галоп. Постановление и сгибание на повороте. Спокойное, плавное вытягивание шеи. Ритм, импульс, свобода галопа.  | 10 |

Общие оценки:

Ритм, свобода, проводимость и послушание лошади

- (10 x 2) – 20

Движение лошади на прыжке (работа ног, баксоль)

- (10 x 2) – 20

Состояние нервной системы (готовность, спокойствие, отсутствие напряжения при подходе к препятствию, спокойное движение после приземления)

- (10 x 2) – 20

Посадка, воздействие на лошадь и техника прыжка всадника

- (10 x 2) – 20

Всего 250 баллов

## СХЕМЫ ЕЗД ПО ВЫЕЗДКЕ ДЛЯ ГРУПП ТГ-3 И СТАРШЕ

### Выездка – схема езды № 1 (В – 1)

#### Для учебно-тренировочных групп

Манеж – 60x20 – 7 мин

Манеж – 4-x20 – 6 мин

Оголовье: уздечка с капсюлем

Езда может выполняться под диктовку

| №№ | Упражнения  | Что оценивается   | Оценка |
|----|---|---|--------|
| 1  | А – Въезд на рабочей рыси<br>Х – остановка, приветствие, продолжение рабочей рысью<br>Ц – Ездой направо     | Прямолинейность при въезде. Плавность при остановке, правильная, ровная, неподвижная стойка. Спокойное, прямолинейное начало движения рысью. Постановление и сгибание на повороте | 10     |
| 2  | МХК – Удлинить темпы рыси<br>К – рабочая рысь   | Отчетливое увеличение захвата пространства, сохраняя ритм и темп. Ритм, импульс рабочей рыси Мягкие и плавные переходы к рыси.  | 10     |
| 3  | Б – поворот налево<br>Х – Остановка 10 сек, неподвижность.<br>Продолжение рабочей рысью<br>Е – езда направо | Мягкий переход к остановке. Правильная, ровная, неподвижная стойка. Спокойное, прямолинейное начало движения рабочей рысью  | 10     |
| 4  | ЦА – облегченная рысь и серпантин 4 букле.  | Высылающие средства воздействия   | 10     |

|    |  |   |    |
|----|--|---|----|
|    | Закончить ездой налево<br>А – рабочая рысь сидя в седле  | всадника на облегченной рыси.<br>Правильность фигуры серпантина.<br>Постановление и сгибание лошади.  |    |
| 5  | Ф – отдать повод<br>М – набрать повод<br>Ц – средний шаг   | Сохранение ритма и темпа.<br>Самостоятельное сохранение<br>лошадью прежней позы.<br>Возобновление контакта с поводом.<br>Мягкий переход к среднему шагу.<br>Ритмичность, захват пространства и<br>энергичность среднего шага  | 10 |
| 6  | Н – полупируэт налево, затем остановка<br>НЦМ – средний шаг  | Постановление и сгибание.<br>Ритмичность движения всех ног<br>лошади. Плавность поворота.<br>Правильная прямолинейная<br>неподвижная стойка. Прямолинейное<br>начало движения средним шагом.  | 10 |
| 7  | М - полупируэт направо, затем остановка<br>МЦ – Продолжение движения рабочей<br>рысью  | Постановление и сгибание.<br>Ритмичность движения всех ног<br>лошади. Плавность поворота.<br>Правильная прямолинейная<br>неподвижная стойка.<br>Прямолинейность при подъеме в<br>рысь.  | 10 |
| 8  | Ц – рабочий галоп (полкруга)<br>ФХН – Перемена направления<br>Между Ф и Х – Не доходя до Х на корпус<br>лошади – переход в средний шаг<br>Между Х и Н – После Х на расстоянии<br>корпуса лошади, подъем в рабочий галоп с<br>правой ноги | Спокойный, плавный,<br>прямолинейный подъем в галоп.<br>Прямолинейное движение, ритм и<br>выразительность рабочего галоп.<br>Мягкий переход к среднему шагу.<br>Спокойный ритмичный средний шаг<br>в полном контакте со средствами<br>управления. Спокойный<br>прямолинейный галоп. | 10 |
| 9  | НЦМ – Рабочий галоп<br>М – Средний галоп<br>А – Рабочий галоп<br>КБ – Перемена направления через половину<br>манежа<br>Б – Рабочая рысь, езда налево   | Прямолинейность, ритм и<br>выразительность среднего галоп.<br>Сохранение ритма и темпа при<br>отчетливом сохранении маха галоп.<br>Отчетливые мягкие переходы при<br>смене темпа и аллюра. Ритм и<br>импульс рабочей рыси.  | 10 |
| 10 | НК – Удлинение темпов рыси<br>К – Рабочая рысь   | Сохранение ритма и темпа при<br>отчетливо удлиняющихся движениях.<br>Мягкий отчетливый переход в<br>рабочую рысь.   | 10 |
| 11 | А – выход на среднюю линию<br>Ж – остановка, приветствие   | Постановление и сгибание в<br>повороте. Прямолинейное движение<br>по средней линии. Мягкий переход к<br>остановке. Ровная, неподвижная<br>стойка.   | 10 |
| 12 | ЦМА – Движение средним шагом, отдать<br>повод и покинуть манеж ездой направо<br>свободным шагом с брошенным поводом  | Прямолинейность при начале<br>движения. Ритм, захват пространства<br>и энергичность свободного шага   | 10 |

|  |                 |
|--|-----------------|
| Ритм, свобода, проводимость, послушание лошади             | - (10 x 2) – 20 |
| Прямолинейность  | - (10 x 1) – 10 |
| Импульс  | - (10 x 1) – 10 |
| Посадка и действия всадника, применение средств управления | - (10 x 2) – 20 |
| Всего  | 180 баллов      |

**Выездка – схема езды № 2 (В-2)  
Для учебно-тренировочных групп**

Манеж: 60 x 20 – 6 мин

Манеж: 40 x 20 – 5 мин

Оголовок: уздечка с капсюлем. Езда может исполняться под диктовку.



| №№ | Упражнение  | Что оценивается   | Оценка |
|----|---|---|--------|
| 1  | А – въезд на рабочей рыси<br>Х – Остановка, неподвижность, приветствие. Продолжение рабочей рысью.<br>Ц – Ездой налево          | Прямолинейность при въезде. Мягкая остановка. Правильная, ровная, неподвижная стойка. Спокойное, прямолинейное начало движения рысью. Постановление и сгибание на повороте. | 10     |
| 2  | С – вольт 10 м на рабочей рыси  | Правильность вольта, ритм, постановление, согнутость  | 10     |
| 3  | СЕ – плечом внутрь  | Правильная согнутость, постановление, ритм движения, импульс.   | 10     |
| 4  | ЕФ – перемена направления средней рысью<br>ФВ – рабочая рысь  | Прямолинейность движения по диагонали. Четкость переходов. Удлинение темпов на средней рыси.  | 10     |
| 5  | В – вольт 10 м на рабочей рыси  | Правильность вольта, ритм, постановление, согнутость  | 10     |
| 6  | ВЕ – плечом внутрь  | Правильная согнутость, постановление, ритм движения, импульс.   | 10     |
| 7  | ЕМ – перемена направления средней рысью<br>МН – рабочая рысь  | Прямолинейность движения по диагонали. Четкость переходов. Удлинение темпов на средней рыси.  | 10     |
| 8  | НХФ – получение нескольких темпов прибавленной рыси<br>Ф – рабочая рысь   | Прямолинейность по диагонали, удлинение темпов рыси, переходы, ритм, реакция на посыл   | 10     |
| 9  | К – средний шаг<br>ВХРМ – прибавленный шаг<br>М – средний шаг   | Величина, уверенность и ритм прибавленного шага.<br>Переходы  | 10 x 2 |
| 10 | Ц – остановка 5 сек, переход в рабочую рысь   | Мягкость и правильность остановки. Правильная, ровная, неподвижная стойка. Начало движения рысью  | 10     |
| 11 | Между Н и С – рабочий галоп с левой ноги<br>К – полувольт 10 м, подойти к точке Е   | Правильный, спокойный, прямолинейный подъем в галоп. Постановление и согнутость на полувольту. Прямолинейность по косой линии.  | 10     |
| 12 | С – полувольт на контргалопе 20 м с точкой И в центре<br>Р – рабочая рысь, закончить вольт на этом аллюре                       | Правильность вольта и контргалопа. Спокойный переход в движение рысью. Постановление, согнутость, ритм движения.  | 10     |
| 13 | СНЦМ – рабочая рысь<br>Между М и Р – рабочий галоп с правой ноги<br>Ф – полувольт 10 м, подойти Б                               | Правильный, спокойный, прямолинейный подъем в галоп. Постановление и согнутость на полувольту. Прямолинейность по косой линии.  | 10     |
| 14 | Р – полувольт на контргалопе 20 м с точкой И в центре<br>С – рабочая рысь, закончить вольт на этом аллюре<br>РМЦ – рабочая рысь | Правильность вольта и контргалопа. Спокойный переход в движение рысью. Постановление, согнутость, ритм движения.  | 10     |
| 15 | Ц – рабочий галоп<br>НК – средний галоп<br>КА – рабочий галоп<br>А – рабочий галоп  | Удлинение темпов на среднем галопе. Спокойные прямолинейные переходы, сохранение ритма. Реакция на действия повода, импульс   | 10     |
| 16 | Б – через середину<br>Х – остановка 5 сек, переход на рабочую рысь<br>Е – ездой налево  | Постановление и согнутость на поворотах. Мягкая остановка. Ровная, спокойная стойка. Спокойный переход в рабочую рысь   | 10     |
| 17 | А – через середину манежа<br>Ж – Остановка, неподвижность, приветствие  | Постановление и согнутость на повороте. Прямолинейное движение по средней линии. Мягкая остановка. Правильная, ровная, неподвижная стойка.                                  | 10     |

Общие оценки:

Аллюры: правильность, легкость

Импульс

Повиновение, реакция на действия повода, шенкеля

Посадка всадника и применение средств управления

- (10 x 2) – 20

- (10 x 2) – 20

- (10 x 2) – 20

- (10 x 2) – 20

Всего 260 баллов

**Выездка – схема езды № 3 (В-3)**  
**Для учебно-тренировочных групп**

Манеж 60 x 20 – 7 мин 30 сек

Оголовье: мундштучное, шпоры обязательны

Езда исполняется под диктовку

| №№ | Упражнения  | Что оценивается  | Оценка |
|----|---|--|--------|
| 1  | А – въезд на свободном галопе<br>Х – остановка, неподвижность, приветствие, продолжение собранной рысью<br>Ц – ездой налево | Прямолинейность при въезде, мягкая остановка, правильная, ровная неподвижная стойка. Спокойное, прямолинейное начало движения рысью. Постановление и сгибание на повороте. | 10     |
| 2  | НХФ – перемена направления на прибавленной рыси<br>Ф – рысь собранная   | Прибавление движения, захват пространства, прямолинейность на диагоналях, ритм, переход к собранной рыси   | 10     |
| 3  | КЕ – плечем внутрь  | Постановление, согнутость, ритм  | 10     |
| 4  | ЕХ – полувольт 10 м направо<br>ХБ – полувольт 10 м налево, до Б   | Постановление, согнутость, ритм  | 10     |
| 5  | БМ – плечем внутрь<br>МЕ – собранная рысь   | Постановление, согнутость, ритм, импульс   | 10     |
| 6  | Е – остановка, неподвижность 6 сек, продолжение собранной рысью   | Мягкая остановка, правильная, ровная, неподвижная стойка, переход на собранную рысь  | 10     |
| 7  | КД – полувольт диаметром 10 м<br>ДЛ – плечем внутрь налево<br>ЛС – приниманипе, собранная рысь до Б                         | Постановление согнутость, ритм. Перекрест ног на принимании, положение корпуса лошади.   | 10     |
| 8  | Б - остановка, неподвижность 6 сек, продолжение собранной рысью   | Мягкая остановка, правильная, ровная, неподвижная стойка, переход на собранную рысь  | 10     |
| 9  | ФД – полувольт диаметром 10 м<br>ДЛ – плечем внутрь налево<br>ЛР – приниманипе, собранная рысь до Ц                         | Постановление согнутость, ритм. Перекрест ног на принимании, положение корпуса лошади.   | 10     |
| 10 | Ц – средний шаг<br>Н – через середину<br>Ж – собранный шаг  | Переход в шаг. Спокойствие и равномерность при движении собранным шагом. Укорачивание шагов при сборе  | 10     |
| 11 | Между Ж и М – полупируэт налево   | Сохранение ритма собранного шага, постановление и согнутость.  | 10     |
| 12 | Между Ж и Н – полупируэт направо<br>Ж – средний шаг<br>М – ездой направо  | Сохранение ритма собранного шага, постановление и согнутость.  | 10     |
| 13 | Собранный шаг Ж/М Н/Ж   | Правильность, ритмичность, импульс   | 10     |
| 14 | РХВК – перемена направления прибавленным шагом<br>К – средний шаг   | Захват пространства, равномерность, импульс, ярко выраженный переход   | 10 x 2 |
| 15 | А – остановка, осаживание 3 шага. Продолжение собранным галопом с левой ноги  | Мягкая остановка. Прямое уверенное осаживание диагональными парами ног. Переход от осаживания к галопу   | 10     |
| 16 | Переходы от шага к остановке, от остановки к осаживанию, и от осаживания к галопу   |  | 10     |
| 17 | ФМ – средний галоп<br>М – собранный галоп   | Увеличение маха галопа, прямолинейность переходы   | 10     |
| 18 | НХФ – перемена направления, исполняя: шаг 4 темпа, собранный галоп с правой   | Прямолинейность движения при переходах, спокойные ровные темпы   | 10     |

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
|    | ноги 4 темпа, шаг 4 темпа, собранный галоп с левой ноги 4 темпа, шаг 4 темпа, собранный галоп с правой ноги 4 темпа | галопа и шага при переходах   |    |
| 19 | КХМ – прибавленный галоп<br>М – собранный галоп   | Увеличение маха, захват пространства. Прямолинейность и ровный ритм. Импульс, переходы, растягивание «рамки»        | 10 |
| 20 | Ц – остановка, неподвижность 6 сек.<br>Продолжение собранным галопом с левой ноги                                   | Мягкая остановка, ровная, спокойная, неподвижная стойка. Спокойный, правильный переход в собранный галоп            | 10 |
| 21 | НК – средний галоп<br>К – собранный галоп   | Прямолинейность при прибавлении и сокращении галопа   | 10 |
| 22 | Между А и Ц – серпантин 4 букле с переменной ноги в Х   | Изменение постановления и согнутости на букве. Правильное распределение витков                                      | 10 |
| 23 | Перемена ноги   | Правильная перемена ноги в воздухе, сохраняя прямолинейность  | 10 |
| 24 | МХК – перемена направления на прибавленном галопе<br>К – собранная рысь   | Увеличение маха, захват пространства, прямолинейность и ровный ритм, импульс, переход в рысь                        | 10 |
| 25 | А – по средней линии<br>Л – галоп с правой ноги<br>Ж – остановка, неподвижность, приветствие                        | Прямолинейность при движении по средней линии, при подъеме в галоп, при остановке. Прямая, спокойная, ровная стойка | 10 |

260 баллов

Общие оценки

Аллюры

- (10 x 2) – 20

Импульс

- (10 x 2) – 20

Повиновение

- (10 x 2) – 20

Посадка всадника и применение средств управления

- (10 x 2) – 20

Всего 310 баллов

## ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

### Выездка – схема езды № 4 (В-4)

#### для групп спортивного совершенствования

Манеж: 60x20 – 9 мин

Манеж: 40x20 – 8 мин

Оголовье: мундштучное, шпоры обязательно

Езда может исполняться под диктовку

| №№ | Упражнения  | Что оценивается  | Оценка |
|----|---|--|--------|
| 1  | А – въезд собранной рысью<br>Х – остановка, приветствие, продолжение собранной рысью<br>Ц – ездой налево  | Прямолинейность при движении по средней линии. Правильная, собранная стойка, прямая, неподвижная. Прямолинейное начало движения собранной рысью. Постановление и сгибание в повороте | 10     |
| 2  | НХФ – средняя рысь, облегчаясь<br>Ф – собранная рысь, сидя в седле<br>А – Остановка, неподвижность 10 сек | Четкое увеличение захвата пространства и импульс при сохранении ритма и темпа. Мягкие переходы. Собранная, ровная, неподвижная стойка  | 10     |
| 3  | КВ – средний шаг<br>ВБ – перемена направления через половину манежа                                       | Прямолинейность, равномерность, ритм, импульс, захват пространства на среднем шагу   | 10     |
| 4  | Б – собранная рысь и воль на лево 6 м, продолжение до Е   | Правильность вольта, размер, постановление, сгибание. Ритм, импульс и выразительность собранной рыси   | 10     |
| 5  | ЕАБ – средняя рысь<br>Б – собранная рысь  | Ритм, импульс и выразительность средней рыси. Прохождение углов по более плоской дуге. Мягкие переходы.  | 10     |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
| 6  | Ц – остановка, осаживание 3 шага, потом сразу собранная рысь  | Правильная собранная стойка. Спокойное, прямолинейное, равномерное, диагональное осаживание. Плавный переход от движения назад к движению вперед   | 10 |
| 7  | ЕХБ – восьмерка (по 10 м)<br>ХЕ   | Размер и правильность восьмерки, постановление и сгибание, ритм и импульс  | 10 |
| 8  | ВА – продолжение движения собранной рысью 20 м<br>А – собранный галоп 1 круг<br>ПХС – перемена направления (короткая диагональ) без перемены ноги | Величина и правильность круга, спокойный, ровный подъем в галоп. Ритм, импульс, прямолинейность на собранном галопе.   | 10 |
| 9  | С – контргалоп (один круг) 20 м<br>С – простая перемена ноги<br>НЦРБ - продолжение галопа с правой ноги   | Постановление и сгибание, ритм и импульс на контргалопе. Правильная перемена ноги через 2 – 3 равномерных шага   | 10 |
| 10 | БАЕ – средний галоп<br>Е – собранный галоп  | Ритм, импульс, прямолинейность и выразительность среднего галопа. Переходы   | 10 |
| 11 | Ц – выйти на среднюю линию и 2 простых перемены ноги с тремя темпами галопа между ними<br>Д – собранная рысь<br>А – ездой налево                  | Ритм и прямолинейность собранного галопа. Правильность полуодержек. Количество и равномерность темпов между менками ноги. Прямолинейность, мягкие переходы, постановление и сгибание в повороте  | 10 |
| 12 | БЖ – принятие налево<br>Ж – прямо<br>Ц – ездой направо  | Постановление, сгибание, ритм и импульс принятия. Перекрест ног, переход на один след  | 10 |
| 13 | МХ – – принятие направо<br>Х – прямо<br>А – ездой направо   | Постановление, сгибание, ритм и импульс принятия   | 10 |
| 14 | Б – полупируэт налево<br>П – собранный галоп<br>А – выйти на среднюю линию<br>Х – собранная рысь<br>Ж – остановка, приветствие                    | Постановление и сгибание. Ритмичное движение всех четырех ног. Плавность поворота. Спокойный прямолинейный подъем в галоп. Постановление и сгибание при повороте. Прямолинейность на средней линии. Мягкие ровные переходы. Ровная неподвижная собранная стойка. | 10 |
| 15 | Ж – движение средним шагом<br>Ц – Ездой налево<br>Н – отдать повод и покинуть манеж<br>НА – свободный шаг с брошенным поводом                     | Прямолинейность при начале движения. Постановление и сгибание при повороте. Мягкое, плавное вытягивание шеи. Ритм, захват пространства и энергичность свободного шага.   | 10 |

150 баллов

Общие оценки

Равномерность и свобода движений - (10 x 1) – 10

Импульс (эластичность движений, работа спины, подведение задних ног) - (10 x 1) – 10

Послушание лошади (внимательность и доверие, свобода, проводимость, работа рта, гармоничность) - (10 x 1) – 10

Посадка, действия всадника, правильность применения средств управления - (10 x 1) – 10

-----  
Всего 200 баллов

**Выездка – схема езды № 5 (В-5)  
для групп спортивного совершенствования**

Манеж: 40 x 20 – 7 мин

Оголовье: мундштучное, шпоры обязательны.

Езда может исполняться под диктовку

| №.№ | Упражнения  | Что оценивается   | Оценка |
|-----|---|---|--------|
| 1   | А – въезд средней рысью<br>Х – Остановка, приветствие, сокращенный галоп с левой ноги | Правильность въезда. Остановка. Стойка. Подъем в галоп. Поворот | 10     |

|    |   |   |    |
|----|---|---|----|
|    | Ц - ездой налево  |   |    |
| 2  | НХФ – перемена направления<br>Х – перемена ноги в воздухе<br>АК – средний галоп<br>К – собранный галоп  | Средний галоп. Перемена ноги.<br>Выразительность галопа. Переходы   | 10 |
| 3  | Е – двойной вольт 5 м диаметром   | Правильность вольта, сохранение ратма   | 10 |
| 4  | Ц – средний шаг<br>МИЕ – прибавленный шаг<br>Е – сокращенный шаг  | Правильность шага. Такт, темп,<br>выразительность. Прибавление, переходы  | 10 |
| 5  | В – поворот налево<br>Л – Остановка 10 сек,<br>неподвижность, осаживание 4 шага,<br>непосредственный переход в<br>средний шаг<br>П – езда направо | Выполнение поворота и остановки.<br>Неподвижность. Правильность<br>осаживания. Средний шаг. Переходы                            | 10 |
| 6  | А – сокращенная рысь<br>КХ – принятие направо<br>ХН – принятие налево   | Переходы. Правильность боковых<br>движений. Постановления   | 10 |
| 7  | Ц – повод в одну руку<br>МХК – прибавленная рысь<br>К – сокращенная рысь<br>А – повод в обе руки  | Выразительность сокращенной рыси. То<br>же на прибавленной рыси. Переходы   | 10 |
| 8  | ПХ – принятие налево<br>ХР – принятие направо   | Правильность принятий, переходы,<br>постановления   | 10 |
| 9  | Ц – средняя рысь<br>Б – сокращенная рысь  | Правильность, ритмичность средней рыси.<br>Переходы   | 10 |
| 10 | Ц – вольт 5 м диаметром   | Правильность вольта. Согнутость лошади.<br>Ритмичность. Переходы. Равномерность<br>заездов. Сохранение тампа.<br>Постановление. | 10 |
| 11 | Н – поворот налево назад диаметром<br>5 м<br>М – То же направо назад  | Переходы. Равномерность заездов.<br>Сохранение тампа. Постановление.  | 10 |
| 12 | Ц – по средней линии<br>ЖИ – плечем внутрь налево<br>И – прямо<br>ЛД – плечем внутрь направо<br>Д – прямо<br>А – ездой налево                     | Правильность положения тела лошади<br>всадника при движении плечем внутрь.<br>Переходы  | 10 |
| 13 | Ф – сокращенный галоп<br>Р – двойной вольт 5 м диаметром  | Правильность вольтов, сохранение ритма.<br>Согнутость   | 10 |
| 14 | ЦА – серпантин 6 букле. На первых<br>двух – простая перемена ноги. На<br>остальных – в воздухе<br>А – езда направо                                | Симметричность серпантина.<br>Постановление, согнутость, правильность<br>перемены ног.  | 10 |
| 15 | КН – прибавленный галоп<br>НМ – сокращенный галоп<br>МФ – прибавленный галоп<br>ФК – сокращенный галоп  | Выразительность прибавленного и<br>сокращенного галопа. Захват пространства,<br>переходы.                                       | 10 |
| 16 | КХМ – на диагонали 3 перемены<br>ноги в 4 темпа<br>НХФ – то же  | Правильное распределение перемен по<br>диагонали. Прямолинейность, сохранение<br>ритма галопа.                                  | 10 |
| 17 | А – по средней линии<br>Х – перемена ноги в воздухе<br>Ж – остановка, приветствие   | Прямолинейность движения по средней<br>линии и перемены ноги. Мягкость<br>остановки. Спокойствие стойки.                        | 10 |
| 18 | Ц – средний шаг, ездой направо<br>МА – выезд из манежа свободным<br>шагом. Вытягивание шеи лошади<br>при свободном поводе                         | Средний шаг. Правильность, ритмичность<br>среднего шага. Вытягивание шеи.   | 10 |

180 баллов

Общие оценки

Равномерность и свобода движений

- (10 x 1) – 10

Импульс – энергия, эластичность движений, работа спины

И задних ног

- (10 x 1) – 10

Послушание лошади – внимательность и доверие, свобода,  
Проводимость, работа рта, упор в повод.  
Посадка и действия всадника. Правильность  
применения средств управления

- (10 x 2) – 20

- (10 x 2) – 20

---

Всего 250 баллов

**Выездка. Схема езды № 6 (В – 6) для групп спортивного совершенствования  
и высшего спортивного мастерства**

Манеж: 60 x 20 – 9 мин 30 сек

Мундштучное оголовье, шпоры обязательны.

Езда может исполняться под диктовку.

| №№ | Упражнения   | Что оценивается   | Оценка |
|----|--|---|--------|
| 1  | А – въезд на собранном галопе<br>Х – Остановка, приветствие,<br>Собранная рысь   | Прямолинейность на въезде. Мягкая остановка. Правильная ровная неподвижная стойка. Спокойное прямолинейное начало движения рысью. Сгибание и постановление на повороте. | 10     |
| 2  | Ц – ездой налево<br>НХФ – перемена направления на прибавленной рыси<br>Ф собранная рысь                                  | Прибавленные движения, захват пространства, прямолинейность по диагонали. Переходы.   | 10     |
| 3  | КВ – плечом внутрь, направо<br>ВИ – принятие<br>ИЖ – плечом внутрь направо   | Постановление и сгибание на боковых движениях. Равномерность, импульс. Правильный ритм аллюра.  | 10     |
| 4  | Ц – ездой направо<br>РБ – средняя рысь<br>БЕБ – вольт диаметром 20 м<br>Б – собранная рысь                               | Правильность и величина вольта. Равномерность движения на вольту, постановление, согнутость. Переход в собранную рысь.  | 10     |
| 5  | П – через середину<br>Л – остановка, неподвижность 6 сек,<br>переход в собранную рысь<br>В – ездой налево                | Постановление, согнутость на повороте, мягкая остановка. Прямая ровная неподвижная стойка. Переход с места в собранную рысь.  | 10     |
| 6  | ФП – плечом внутрь налево<br>ПИ – принятие<br>ИЖ – плечом внутрь налево<br>Ж - Выпрямить                                 | Постановление и сгибание на боковых движениях. Равномерность, импульс. Правильный ритм аллюра.  | 10     |
| 7  | С – средняя рысь<br>ЕБЕ – Вольт диаметром 20 м<br>Е – собранная рысь   | Правильность и величина вольта. Равномерность движения на вольту, постановление, согнутость. Переход в собранную рысь.  | 10     |
| 8  | А – переход в средний шаг<br>ФНХ – Прибавленный шаг<br>Н – средний шаг<br>Ц – через середину манежа<br>Ж – Собранный шаг | Удлинение и сокращение шага. Захват пространства на прибавленном шагу. Переходы в средний и собранный шаг. Импульс и равномерность шага.                                | 10 x 2 |
| 9  | И – полупируэт направо<br>ИЖ – собранный шаг   | Постановление, согнутость, сохранение темпа шага всеми 4 ногами.  | 10     |
| 10 | Ж – полупируэт налево.<br>ЖИ – собранный шаг   | Постановление, согнутость, сохранение темпа шага всеми 4 ногами.  | 10     |
| 11 | Собранный шаг<br>ЖИ/ИЖ   | Импульс, равномерность, сбор  | 10     |
| 12 | И – подъем в собранный галоп с правой ноги<br>А – ездой направо<br>Е – через середину                                    | Прямолинейный подъем в галоп, постановление и согнутость на повороте  | 10     |
| 13 | Х – остановка, осаживание 4 шага и подъем в галоп с правой ноги.<br>Б – ездой направо<br>А – по средней линии            | Мягкая, ровная остановка. Спокойное, ровное, уверенное диагональное осаживание. Переход от осаживания к галопу. Постановление на поворотах.                             | 10     |

|    |   |  |    |
|----|---|--|----|
| 14 | Переходы от галопа к остановке, от остановки к осаживанию и от осаживания к галопу. |  | 10 |
| 15 | ДБ – Принимание на галопе направо   | Постановление, согнутость, ритм  | 10 |
| 16 | Б – перемена ноги   | Правильная, точная, спокойная  | 10 |
| 17 | БЖ – принятие на галопе, налево   | Постановление, согнутость, ритм  | 10 |
| 18 | Ц – ездой налево<br>НК – средний галоп<br>К – собранный галоп                       | Выраженное прибавление на среднем галопе, прямолинейность, перехрды                                    | 10 |
| 19 | А – через середину<br>ДЕ – принятие на галопе налево                                | Постановление, согнутость, ритм  | 10 |
| 20 | Е – перемена ноги   | Правильная, точная, спокойная  | 10 |
| 21 | ЕЖ – принятие на галопе, направо  | Постановление, согнутость, ритм  | 10 |
| 22 | Ц – ездой направо<br>МФ – прибавленный галоп<br>Ф – собранный галоп                 | Изменение «рамки», захват пространства. Спокойный и точный переход в собранный галоп. Сокращение маха. | 10 |
| 23 | В – полувольт 20 м диаметром<br>П – полувольт диаметром 10 м бедрами внутрь         | Постановление, согнутость, ритм движение. Правильность и величина полувольтов. Работа бедер.           | 10 |
| 24 | ЛМ – средний галоп<br>М – собранный галоп и перемена ноги                           | Прямолинейность по косой. Спокойная и правильная перемена ноги.  | 10 |
| 25 | С – полувольт 20 м диаметром<br>Р – полувольт диаметром 10 м бедрами внутрь         | Постановление, согнутость, ритм движение. Правильность и величина полувольтов. Работа бедер.           | 10 |
| 26 | ИФ – средний галоп<br>Ф – собранный галоп и перемена ноги                           | Прямолинейность по косой. Спокойная и правильная перемена ноги.  | 10 |
| 27 | АЦ – серпантин 4 букле с переменной ноги на средней линии с Х<br>Ц – ездой налево   | Правильное распределение серпантина. Спокойная правильная без задержки перемена ноги.                  | 10 |
| 28 | НХФ – перемена направления и 5 перемен ноги в 4 темпа<br>А – через середину         | Прямолинейная спокойная перемена ноги на свободном движении галопа. Точное соблюдение счета.           | 10 |
| 29 | Х – остановка, осаживание 4 шага и переход в собранный шаг                          | Мягкая остановка. Спокойное, прямолинейное диагональное осаживание.                                    | 10 |
| 30 | Переходы от галопа к остановке, от остановки к осаживанию и от осаживания к галопу. |  | 10 |
| 31 | КЖ – собранный шаг,<br>Ж - остановка, приветствие                                   | Прямолинейность, спокойствие, сбор. Мягкая остановка. Спокойная, ровная, прямая стойка.                | 10 |

320 баллов

Общие оценки:

|  |                 |
|--|-----------------|
| Аллюры   | - (10 x 2) – 20 |
| Импульс  | - (10 x 2) – 20 |
| Повиновение                                      | - (10 x 2) – 20 |
| Посадка всадника и применение средств управления | - (10 x 2) – 20 |

Всего 400 баллов

**Выездка – схема езды № 7 (В – 7)  
Для групп высшего спортивного мастерства**

Манеж: 60 x 20 – 5 мин 30 сек

Манеж: 60 x 20 – 9 мин 30 сек

Мундштучное оголовье, шпоры обязательны.

Езда может исполняться под диктовку

| №№ | Упражнения   | Что оценивается   | Оценка |
|----|--|---|--------|
| 1  | А – въезд на собранном галопе,<br>Х - остановка, приветствие.<br>Переход в собранную рысь. | Прямолинейность при движении по средней линии. Правильная, собранная стойка, прямая, неподвижная. | 10     |
| 2  | Ц – ездой налево   | Постановление и сгибание на повороте.   | 10     |

|    |  |  |    |
|----|--|--|----|
|    | НХФ – прибавленная рысь<br>Ф – собранная рысь  | Захват пространства, импульс, изменение «рамки» на прибавленной рыси. Мягкие отчетливые переходы.  |    |
| 3  | А – через середину<br>ДП – принятие направо<br>ПХС – принятие налево<br>СЖ – принятие направо                    | Постановление и сгибание на принятиях. Импульс, постановление, перекрест ног.  | 10 |
| 4  | Ц – ездой налево<br>МХК – прибавленная рысь<br>К – собранная рысь  | Постановление и сгибание на повороте. Захват пространства, импульс, изменение «рамки» на прибавленной рыси. Мягкие отчетливые переходы.        | 10 |
| 5  | А – остановка, осаживание 3 шага, 6 шагов вперед, 3 шага назад, без задержки прибавленный шаг.                   | Мягкая остановка, «качель» на осаживании. Захват пространства на прибавленном шагу, равномерность, импульс.                                    | 10 |
| 6  | АФЛЕ – Прибавленный шаг  | Захват пространства, импульс, равномерность, изменение «рамки».  | 10 |
| 7  | ЕНЦ – собранный шаг  | Переход, импульс, укорочение шагов, изменение «рамки», равномерность.  | 10 |
| 8  | ЦМБХ - пассаж  | Переход, четкость диагоналей, равномерность, прямолинейность.  | 10 |
| 9  | Х – пиаффе 10 – 12 темпов  | Четкость диагоналей, равномерность, прямолинейность.   | 10 |
| 10 | Переход от пассажи к пиаффе и от пиаффе к пассажи  |  | 10 |
| 11 | ХЕВ – пассаж<br>В – собранная рысь   | Четкость диагоналей, равномерность, переход в собранную рысь.  | 10 |
| 12 | К – собранный галоп  | Спокойный, правильный, ровный подъем в галоп.  | 10 |
| 13 | А – по средней линии<br>ДЖ – 4 контрперемены, первая и последняя 3 темпа, другие в 6 темпов<br>Ц – ездой направо | Одинаковое отклонение от средней линии. Постановление и сгибание при контрперемене. Точность количества темпов. Спокойные, легкие перемены.    | 10 |
| 14 | МХК – прибавленный галоп<br>К – собранный галоп и перемена ноги  | Захват пространства, укорочение «рамки». Переход в собранный галоп, изменение темпов, изменение «рамки». Спокойная, легкая перемена ноги.      | 10 |
| 15 | А – по средней линии<br>Между Д и Л – пируэт налево<br>Х – перемена ноги   | Постановление, согнутость. Сохранение ритма галопа на пируэте. Величина пируэта. Точное соблюдение темпов галопа. Прямолинейная перемена ноги. | 10 |
| 16 | Между И и Ж – пируэт направо<br>Ц – ездой направо  | Постановление, согнутость. Сохранение ритма галопа на пируэте. Величина пируэта. Точное соблюдение темпов галопа. Прямолинейная перемена ноги. | 10 |
| 17 | МХК – 9 перемен ноги в 2 темпа   | Прямолинейность, легкость, сохранение ритма галопа, точность счета.  | 10 |
| 18 | ФХН – 15 перемен ноги в 1 темп   | Прямолинейность, легкость, сохранение ритма галопа, точность счета.  | 10 |
| 19 | ЦБА – средняя рысь<br>А – по средней линии собранная рысь  | Ровный, спокойный темп рыси. Переход в собранную рысь. Постановление и согнутость на повороте.   | 10 |
| 20 | ДЖ – Пассаж<br>Ж – остановка, приветствие  | Прямолинейность, ритмичность, высота пассажи. Мягкая остановка, ровная, прямая, неподвижная стойка.  | 10 |

200 баллов

Общие оценки:

|  |                 |
|--|-----------------|
| Аллюры   | - (10 x 2) – 20 |
| Импульс  | - (10 x 2) – 20 |
| Повиновение                                      | - (10 x 2) – 20 |
| Посадка всадника и применение средств управления | - (10 x 2) – 20 |

Всего 280 баллов